

GACETA DE HEAD START

NOVIEMBRE DE 2020

Día de los Veteranos
11 de noviembre de 2020



El Día de los Veteranos honra a todos los miembros de las Fuerzas Armadas que sirvieron a este país valientemente, y de una manera muy grande. Sirvieron y lucharon para protegernos, para mantener a nuestro país a salvo y para preservar nuestro modo de vida. Los veteranos dieron su tiempo y arriesgaron sus vidas por ti y por mí. En algunos casos, hicieron el sacrificio final.

Día de Acción de Gracias
26 de noviembre de 2020



El Día de Acción de Gracias es una fiesta muy importante, especialmente en las ajetreadas vidas de los estadounidenses. Es un momento para relajarse, ver un partido de fútbol o ir a una película, y disfrutar de un gran banquete. También es hora de que demos gracias a nuestro Dios, por las cosas que nos ha conferido y a esta gran nación. No hay nación en el mundo que tenga más por qué estar agradecido que nosotros.

10 maneras del bebé celebrar el primer día de Acción de Gracias

Tener una sesión de fotos
Ya sea que elijas una sesión profesional con un fotógrafo o simplemente tomes algunas fotos en casa, querrás capturar estos recuerdos.

Hacer un video familiar

Tómate unos minutos para capturar un video de tu bebé en Acción de Gracias. Si puedes hacer que tu bebé reaccione al pavo gigante, o unos segundos de siesta por la comida de alguien, tendrás oro en video.

Pídale a cada persona que le diga un mensaje a su bebé para el futuro, también, para que disfrute viéndolo durante años.

Hacer una artesanía de calabaza
Nuestros amigos en Learn Create Love tienen una idea adorable: impresiones de pulgar de calabaza! Si guardas unos cuantos en un lugar seguro para el próximo año puedes hacerlos de nuevo y comparar el tamaño del pulgar de tu pequeño.

Reúne a la familia

El Día de Acción de Gracias tiene que ver con la unión, así que reúne a tu familia. Si hay parientes que tu bebé no ha conocido o no ve con frecuencia, asegúrate de invitarlos o ir a ellos.

Hacer un "árbol agradecido"

Otra divertida artesanía de Learn Create Love es The Thankful Tree. Esta es otra oportunidad para que tengas una embarcación que puedes hacer anualmente que no solo mostrará mucho que tu bebé ha crecido, sino que a medida que desarrolle el lenguaje te divertirás y te divertirás con instantáneas lindas de lo que más le gusta en cada etapa.



Elige un atuendo especial
Ir a su tienda favorita o mirar en línea para un traje temático adorable. Parte de la diversión de tener un bebé es llegar a vestirlo con trajes lindos, así que ¿por qué no? Mira el Desfile de Macy's Ver el Desfile del Día de Acción de Gracias es una tradición anual para muchas familias. Los enormes globos son divertidos de ver, e incluso el miembro más pequeño

de la familia puede disfrutar de los números musicales y lugares de interés coloridos.

Actualizar el libro del bebé

Saca tu libro de bebé y escribe sobre cómo ha sido tu vida desde que llegó tu bebé. Escríbele una carta sobre cuánto la amas, cuán agradecida estás de que esté aquí y cómo esperas que sea su vida para el próximo Día de Acción de Gracias.

Obtener un babero divertido

Puedes encontrar pavo y baberos de Acción de Gracias en la mayoría de las tiendas de ropa para bebés, o puedes encontrar alguna tela especial en la tienda y hacer una de las tuyas. De cualquier manera, se añadirá a la diversión y hacer para imágenes lindas.

Prueba algunos alimentos nuevos

Si su bebé ha recibido el ok de su médico para comenzar alimentos sólidos, Acción de Gracias es un buen momento para introducir algunos nuevos sabores y texturas. ¡Feliz Acción de Gracias!

<https://www.mom365.com/baby/baby-milestones/baby-first-thanksgiving#:~:text=%2010%20Ways%20to%20Celebrate%20Baby%27s%20First%20Thanksgiving,Bib%2010%20Try%20Some%20New%20Foods%20More%20>

Pasta colorida y hoja Leis

Papel de carnicero

Formas de pasta seca, en colores de arco iris

Cordel de Panaderos

Pegamento artesanal

Pasos

Use las hojas cortadas del papel de carnicero. Muestre a los niños cómo emparejar el cordel entre dos hojas con pegamento, y enhebrar el cordel a través de la pasta o asegurarlo con nudos para crear collares.

<http://www.marthastewart.com/1532337/colorful-pasta-and-leaf-leis>





Seis pasos para crear un fondo de emergencia

Es un gran error. La encuesta de 2019 de Bankrate sobre seguridad financiera encontró que sólo el 40% de los estadounidenses pueden cubrir una emergencia de \$1,000 de ahorros. Y, de aquellos que se enfrentaron a una emergencia financiera, el 36% dijo que costaba \$5,000 o más. La Encuesta de Economía de los Hogares y la toma de decisiones de la Reserva Federal encontraron que más del 60% de los adultos se saltaron la atención médica, de salud mental o dental en 2018 debido a no poder pagar el costo.

Una cuenta básica de ahorros o de mercado monetario es una buena opción. Idealmente se puede vincular a su cuenta de cheques. Quieres que el dinero sea accesible en un día, pero no en un instante. Quieres que este dinero se mantenga seguro y líquido. No debe invertirse en acciones o incluso bonos, donde estaría sujeto a riesgo de mercado*.

Busca una cuenta que te pague. Muchos vehículos de ahorro ofrecen un pequeño rendimiento anual de alrededor del 1%. Es importante tener en cuenta que algunos de ellos pueden tener requisitos mínimos de depósito o saldo. Compra por ahí. Asegúrese de que no haya cuotas anuales.

Escóndalo lo suficiente como para cubrir de tres a seis meses de



gastos. La cantidad que necesita variará dependiendo de si tiene un número de dependientes (necesita más) o un cónyuge con un trabajo (puede necesitar menos), o padres ricos que puede pedir ayuda (de nuevo, necesitaría menos). Si usted tiene un ingreso, trabaja por cuenta propia y tiene una familia que mantener, es posible que desee hasta ocho meses en un fondo de emergencia (y no descuide el seguro de salud y discapacidad).

Si no tienes ese tipo de efectivo a mano, establece una transferencia automática de, digamos \$100 al mes, en la cuenta hasta que llegues a tu objetivo.

Sólo toque para emergencias verdaderas. Esto podría incluir la rotura de su automóvil, la pérdida de su trabajo, el techo que comienza a tener fugas, o una gran factura médica.

Reabastecer la cuenta si se basa en los fondos. Los gastos no planificados no son uno y están hechos. Incluso pueden venir en tres. Crear un fondo como este puede no ser una emoción, pero estoy seguro de que te alegrarás de haberlo hecho. Incluso si usted es la persona rara que no incurre en un gasto no planificado durante años, se beneficiará sabiendo que tiene dinero en efectivo en el caso de que algo salga mal. <https://www.morganstanley.com/articles/emergency-funds>

Efectos alarmantes de la exposición de los niños a la violencia doméstica

La violencia doméstica (VD) adopta muchas formas, incluyendo discusiones y gritos crónicos, comportamientos de control, intimidación, amenazas de suicidio o asesinato, amenazas con armas y lesiones graves. Sin embargo, siempre hay un trasfondo destructivo de poder y control, con los delincuentes que se aferran común y compulsivamente en un sustituto del control que falta dentro de sí mismos. Cualquier patrón de comportamientos en relaciones íntimas marcadas por el control coercitivo puede ser una señal o presagio de abusos.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades han informado que en los hogares donde ocurre la violencia entre parejas, hay una probabilidad de 45% a 60% de abuso infantil co-ocurre, una tasa 15 veces mayor que el promedio. Incluso cuando no son atacados físicamente, los niños son testigos del 68% al 80% de las agresiones domésticas. Estos números son un recordatorio aleccionador de un ambiente violento que afecta a los niños.

Las secuelas psicológicas de la exposición a DV pueden incluir miedo a daño o abandono, preocupación o tristeza excesiva, culpa, incapacidad para experimentar empatía o culpa, mentiras habituales, baja tolerancia a la frustración, distanciamiento emocional, mal juicio, vergüenza y miedo sobre el futuro. La atención dada, las emociones que se sienten y los recuerdos impresos en el cerebro de un niño en momentos de estrés se vinculan inextricablemente entre sí y manchan para siempre —o filtran— sentimientos, creencias y opciones en las relaciones y tantas otras facetas de la vida. Estos niños son víctimas.

Los padres que son maltratadores son más irritables, menos involucrados en la crianza de los niños, más propensos a usar castigo físico severo y errático, y menos capaces de distinguir las necesidades de sus hijos de las suyas propias.

En comparación con otros niños, aquellos que han presenciado DV experimentan una incidencia mucho mayor de insomnio, humectación en la cama, problemas verbales, motores y cognitivos, dificultades de aprendizaje, autolesiones, comportamientos agresivos y antisociales, depresión y ansiedad, así como, más preocupante, violencia doméstica adulta, con niños que a menudo se convierten en delincuentes, víctimas, o ambos, y las niñas más propensas a convertirse en víctimas (Brown y Bzostek, 2003). Un creciente cuerpo de literatura ha revelado que los niños que han estado expuestos a la DV son más propensos que sus compañeros a experimentar una amplia gama de dificultades, desde la ira y el comportamiento de oposición, hasta el miedo, la baja autoestima y la abstinencia, hasta las relaciones pobres de hermanos, compañeros y sociales. Los estudios han encontrado evidencia de tasas mucho más altas de actitudes a favor de la violencia, creencias rígidas estereotipadas de género que involucran privilegios masculinos, maltrato animal, intimidación, asalto, destrucción de propiedades y abuso de sustancias.

Los niños que son testigos de menos incidentes de violencia y experimentan interac-



ciones positivas entre los cuidadores, por ejemplo, menos afectados negativamente que los expuestos a agresiones frecuentes y extremas. Los niños más pequeños presentan niveles más preocupantes de angustia psicológica que los niños mayores y más maduros en el

desarrollo.

Casi no hace falta decir que los niños que están expuestos a la TV y también son abusados física o sexualmente tienen un mayor riesgo de problemas emocionales y psicológicos que aquellos que son testigos de esa violencia y no son abusados física o sexualmente.

En muchos casos, es difícil para aquellos fuera de estos sistemas familiares saber con suficiente claridad lo que está pasando, y a menudo es difícil saber la mejor manera de intervenir. Y desafortunadamente, la realidad es que en muchos casos, la intervención significativa ocurre sólo después de que un niño ha soportado la exposición directa y continua a la DV.

Gracias a Dios hay factores protectores que pueden mitigar los peores impactos, incluyendo la alfabetización de un niño y la inteligencia general, la medida en que el niño es extrovertido y socialmente competente, y si el niño tiene relaciones seguras y de apoyo con al menos un adulto influyente (Carlson, 2000; Edleson, 2011; Hughes, et al., 2001).

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/progress-notes/201902/alarmed-effects-childrens-exposure-domestic-violence>



Anuncio

Noviembre es el Mes de Concientización sobre la Diabetes. En 2017, los Institutos Nacionales de Salud informaron que 208,000 niños y adolescentes menores de 20 años tenían un diagnóstico de diabetes tipo 1 o tipo 2 en los Estados Unidos.

Los signos y síntomas de la diabetes tipo 1 en los niños generalmente se desarrollan rápidamente, y pueden incluir:

Aumento de la sed

Orinar frecuente, posiblemente humectante en la cama en un niño entrenado para ir al baño

Hambre extrema

Pérdida de peso no intencional

Fatiga

Irritabilidad o cambios de comportamiento

Respiración con olor afrutado

Los factores de riesgo de la diabetes tipo 1 en niños incluyen:

Historia familiar. Cualquier persona con un padre o hermanos con



diabetes tipo 1 tiene un riesgo ligeramente mayor de desarrollar la afección.

Genética. Ciertos genes indican un mayor riesgo de diabetes tipo 1.

Carrera. En los Estados Unidos, la diabetes tipo 1 es más común entre los niños blancos de ascendencia no hispana que entre los niños de otras razas.

Ciertos virus. La exposición a varios virus puede desencadenar la destrucción autoinmune de las células de los islotes.

Comuníquese con la oficina de Florida Central al 2301 Maitland Center Pkwy Suite 126 Maitland FL, 32751 (407) 660-1926 o ADAFL@diabetes.org para obtener más información. Como sociedad, tenemos la oportunidad y la responsabilidad de inyectar resiliencia a través del apoyo académico, emocional y social. Si hay maneras en que podríamos intervenir más eficazmente dentro de nuestras familias, escuelas y comunidades para buscar la ayuda y la curación.

Quién necesita una vacuna contra la gripe (FLU)

¿Quién debería vacunarse esta temporada?

Todas las personas mayores de 6 meses deben recibir una vacuna contra la gripe cada temporada con raras excepciones. La vacunación es particularmente importante para las personas que corren un alto riesgo de sufrir complicaciones graves por la gripe. Las personas con alto riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas con la gripe tienen una lista completa de factores de edad y salud que confieren un mayor riesgo. La vacunación contra la gripe tiene importantes beneficios. Puede reducir las enfermedades de la gripe, las visitas de los médicos y la falta de trabajo y la escuela debido a la gripe, así como prevenir las hospitalizaciones y muertes relacionadas con la gripe.

Diferentes vacunas contra la gripe están aprobadas para su uso en diferentes grupos de personas.

Hay vacunas contra la gripe aprobadas para su uso en niños de tan solo 6 meses de edad y vacunas contra la gripe aprobadas para su uso en adultos de 65 años o más.

Las vacunas contra la gripe también se recomiendan y aprueban para su uso en muje-



res embarazadas y personas con ciertas condiciones de salud crónicas.

La vacuna contra la gripe por pulverización nasal está aprobada para su uso en personas no embarazadas que tienen 2 años a 49 años de edad. Las personas con ciertas condiciones médicas no deben recibir la vacuna antigripal nasal.

Hay muchas opciones de vacunas para elegir. Los CDC no recomiendan una vacuna contra la gripe sobre otra. Lo más importante es que todas las personas de 6 meses de edad y mayores reciban una vacuna contra la gripe cada año.

Si tienes preguntas sobre qué vacuna contra

la gripe debes recibir, habla con tu médico u otro profesional de la salud.

¿Cuándo debo vacunarme?

Usted debe recibir una vacuna contra la gripe antes de que los virus de la gripe comiencen a propagarse en su comunidad, ya que toma alrededor de dos semanas después de la vacunación para que los anticuerpos se desarrollen en el cuerpo y proporcionen protección contra la gripe. Haga planes para vacunarse temprano en otoño, antes de que comience la temporada de gripe. Los CDC recomiendan que las personas reciban una vacuna contra la gripe a finales de octubre. Sin embargo, es probable que vacunarse a tiempo (por ejemplo, en julio o agosto) se asocie con una reducción de la protección contra la infección por gripe más adelante en la temporada de gripe, especialmente entre los adultos mayores. La vacunación debe seguir ofreciéndose durante toda la temporada de gripe, incluso hasta enero o más tarde. Los niños que necesiten dos dosis de vacuna para protegerse deben iniciar el proceso de vacunación antes, ya que las dos dosis deben administrarse con al menos cuatro semanas de diferencia. <https://www.cdc.gov/flu/prevent/vaccinations.htm>

Protéjase a sí mismo y a los demás

- La mejor manera de prevenir enfermedades es evitar estar expuesto a este virus. Puede tomar medidas para reducir la velocidad de propagación.
- Manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás, siempre que sea posible. Esto es muy importante para prevenir la propagación de COVID-19.
- Las pandemias pueden ser estresantes. Durante los momentos de mayor distanciamiento físico, sigue siendo importante mantener las conexiones sociales y el cuidado de su salud mental.
- Cúbrase la boca y la nariz con una máscara cuando esté cerca



de otras personas. Las máscaras no deben reemplazar otras medidas de prevención.

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón. Si no hay agua y jabón disponibles, utilice un desinfectante para las manos que contenga al menos 60% de alcohol.
- Quédate en casa y aíslate de los demás cuando estés enfermo.
- Utilice purificadores de aire para ayudar a reducir los gérmenes en el aire en espacios interiores.
- Limpie y desinfecte rutinariamente las superficies que se toquen con frecuencia.

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Findex.html



Frutas y verduras en temporada

Manzanas
 Lechugas y greens
 Rábanos
 Remolacha
 Okra
 Rutabagas
 Brócoli
 Naranjas
 Frijoles de cuerda
 Coles de Bruselas
 Paw paws
 Batatas
 Col
 Guisantes
 Maíz dulce
 Pepinos
 Peras
 Calabaza de verano e invierno
 Berenjena
 Nueces
 Mandarinas
 Higos (principios)
 Pêrsimos
 Tomates
 Pomelo
 Calabazas
 Nabos
 Uvas y Muscadines
 Membrillo



Recetas de Papa Dulce

Puré de batata y melón

8 oz (1 taza) de batata cocida, cortada en cubos
 8 oz (1 taza) de melón de cantaloup, cortado en cubos
 2 oz (1/4 taza) yogur natural
 En un procesador de alimentos, mezcle el melón y la batata. Agregue el yogur y mezcle durante otros 30 segundos.

COMIDAS PRINCIPALES A PARTIR DE 6 MESES+

Sopa de batata y plátano
 1 batata pelada y en rodajas
 1 plátano verde, pelado y en rodajas
 poco aceite de oliva
 1 cebolla pequeña, picada muy finamente
 1 diente de ajo, triturado
 16 fl oz (2 tazas) de caldo de pollo casero
 1 hoja de laurel
 4 fl oz (1/2 taza) de leche - puedes usar leche de vaca, o pegarte a la leche materna o fórmula si lo prefieres
 Sofríe el ajo y las cebollas en el aceite de oliva hasta que estén tiernos, luego agregue el plátano y cocine hasta que se doren por todas partes.
 Vierta en el caldo de pollo, luego agregue



la hoja de laurel y lleve a ebullición. Añade las batatas.
 Reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas (esto debe tomar alrededor de 20-25 minutos). Enfriar brevemente, luego mezclar en un procesador de alimentos hasta que esté agradable y cremoso (tomar la hoja de laurel primero!).
 Vuelva a colocar la mezcla en la sartén y, a continuación, revuelva la leche. Cocine a fuego lento suavemente durante 10 minutos más, ¡y luego sir

Datos de la batata

Una de las verduras más antiguas conocidas por el hombre, las batatas se han comido desde tiempos prehistóricos. Fueron traídos a Europa por Cristóbal Colón después de su viaje de 1492 al Nuevo Mundo y fueron cultivados en el sur de los Estados Unidos alrededor del siglo XVI. Las batatas son verduras de raíz y algunas personas las llaman "yams", aunque no son verdaderos ñames en absoluto. De hecho, ni siquiera están distantemente relacionados con el ñame, que son más grandes, con la piel escamosa y la carne de color rosa pálido. Una teoría que explica la confusión es que los africanos traídos a Estados Unidos comenzaron a llamar "nyamis" de batatas americanas y el nombre fue tomado de allí. Las batatas están disponibles durante todo el año en la mayoría de los lugares y pueden tener carne amarilla o naranja. La piel puede ser naranja, amarilla, roja, púrpura o blanca. Algunas batatas son muy suaves y húmedas cuando se cocinan y otras pueden ser algo más secas - encontramos que la variedad blanca puede ser bastante seca, por ejemplo, pero tiene un sabor distintivo y terroso.

¿Las batatas son buenas para los bebés? Absolutamente - de hecho, en 2014 el CSPI clasificó los "tops en nutrición de todas las verduras".... por lo que todos deberíamos estar comiéndolos tan a menudo como sea

posible!
 Las batatas son una excelente fuente de vitamina A y una muy buena fuente de vitamina C y manganeso. También contienen vitamina B6, potasio, hierro, cobre, fibra dietética y manganeso. El fenómeno de la "nariz naranja"... El cuerpo de tu bebé utiliza el betacaroteno en batatas para producir vitamina A, que es esencial para el crecimiento celular, buena visión y también tiene un *efecto antioxidante. Pero su bebé sólo convierte tanto betacaroteno a vitamina A como necesita - el resto se deposita en su piel y es responsable de la tonalidad naranja (particularmente alrededor de la nariz) que a menudo se ve en bebés que comen muchas verduras amarillas o naranjas. Este efecto secundario es inofensivo y se desvanecerá a medida que su bebé comience a disfrutar de una variedad más amplia de alimentos (aunque debe consultar a su médico si está en absoluto preocupado, o si los blancos de los ojos de su bebé aparecen amarillos). Las batatas con carne de naranja oscura son más ricas en betacaroteno que las variedades más amarillas.

<https://www.homemade-baby-food-recipes.com/sweet-potato-baby-food-recipes.html>