

Early Head Start Gazette



Diciembre de 2020

HAPPY HOLIDAYS
MAZEL TOV
MERRY
CHRISTMAS
HAPPY NEW YEAR
HAPPY HANUKKAH
SEASON'S
GREETINGS
HAPPY KWANZAA
PEACE
ON EARTH
AND GOODWILL
TOWARDS ALL

Nuevas tradiciones navideñas para comenzar con su bebé

Aquí hay algunas ideas para las tradiciones que su familia podría querer incorporar en las vacaciones.

1. Tome una foto de familia juntos
Los bebés realmente crecen tan rápido — no serán tan pequeños y cariñosos por mucho tiempo. Puede incorporar la imagen en una tarjeta de felicitación, o simplemente mostrarla en su casa.

2. Crea tu propio ornamento anual DIY Keepsake

Hoy en día, es un poco más fácil hacer un adorno que dure algún tiempo.

Ponga la foto de su bebé en ella, escriba el año y observe cómo su colección sigue creciendo. Su hijo realmente apreciará mirar cada año cada temporada de vacaciones.

3. Comprar un nuevo par de pijamas de vacaciones

Son baratos y realmente pueden ayudar a establecer el estado de ánimo del gran día. Asegúrese de que el conjunto PJ es el atuendo oficial en el que su hijo se desveste, si su regalo ocurre por la mañana.

4. Donar un regalo a un niño necesitado

Al poner el nombre de su bebé en un regalo a los



menos afortunados, usted les está mostrando que todo el mundo puede hacer una diferencia. Al elegir un nombre de un programa de trabajo, o donar a Toys For Tots directamente, usted y su bebé están extendiendo un grupo de alegrías navideñas. Esta es también una buena tradición para empezar temprano para mostrarles que, para su familia, las vacaciones siempre han sido acerca de ser amable y echar una mano.

5. Seleccione su libro de vacaciones en familia juntos

Aunque la elección de su bebé en la literatura probablemente cambiará a lo largo de los años, elegir un libro que lean juntos cada Navidad es una maravillosa tradición que realmente puede agregar tanto a tus vacaciones.

6. Crear un video de vacaciones para la familia de larga distancia

Si es la primera fiesta que tu bebé está celebrando, existe la posibilidad de que todos quieran celebrar contigo. Con esto en mente, es posible que desees crear un nuevo video de vacaciones que pueda mostrar fácilmente a los miembros de la familia que mostrarán a su nuevo hijo. <https://www.romper.com/p/10-new-holiday-traditions-to-start-with-your-baby-24035>

Conos de pino brillante

Conos de pino
Pegamento blanco o Mod Podge
Brillo

Tazón
Pincel de espuma

Si ha forrado sus propios conos de pino, comience por limpiar cualquier escombros importante con un paño húmedo. Coloque los conos de pino en una bandeja para hornear y hornéelos durante una hora a 200 F. Para expulsar



cualquier error que pueda estar dentro, y también abrir las puntas del cono un poco más. Asegúrese de permanecer cerca mientras hornea sus conos de pino; la savia es algo inflamable y desea asegurarse de que ningún cono de pino se incendie, aunque eso es poco probable.

Aplicar pegamento
Con un cepillo de espuma pequeño, sumerja la punta en su pegamento. Presiona la punta del cepillo sobre cada punta del cono de pino, recargando tu cepillo con pegamento según sea necesario.

Espolvorear brillo

Coloque el cono de pino pegado en un tazón para detectar cualquier exceso de brillo.

Espolvorea tu brillo sobre las porciones pegadas del cono de pino, inclinándolo en todas las direcciones hasta que todo el pegamento esté cubierto de purpurina.

Coloque el cono de pino a un lado en un lugar seguro y deje durante la noche para que el pegamento se cure por completo.

Del 10 al 18 de diciembre de 2020

Hanukkah

Se celebra en el transcurso de ocho días. En cada uno de estos ocho días, una vela adicional se enciende en el Menorah hasta que todas las velas se encienden en la noche final. Las tradiciones incluyen jugar dreidel y comer alimentos aceitosos como rosquillas y latkes.

25 de diciembre

Día de Navidad

La Navidad es una celebración cristiana que celebra el nacimiento de Jesucristo y se celebra el 25 de diciembre de cada año. Está precedido por el Adviento (Natividad Rápida - Iglesia oriental con abstinencia y penitencia) aproximadamente 4 semanas antes del día de Navidad, que es un tiempo de preparación para la conmemoración del nacimiento de Jesucristo.

26 de diciembre - 1 de enero

Kwanzaa

Kwanzaa se celebra en la diáspora de África Occidental en las Américas, especialmente en los Estados Unidos. Es una celebración de una semana que dura desde el 26 de diciembre hasta el 1 de enero.



Consejos para ahorrar dinero de Suze Orman para compras navideñas

Lo llamo el error "Compra Ahora": Venimos con él cada temporada de donación y sentimos los efectos en enero cuando vemos nuestros estados de cuenta de tarjeta de crédito. Si eres propenso a gastar en exceso en regalos, sigue estos 3 pasos para ayudarte a resistirte.

1. Utilice sólo efectivo

Desafíate a no comprar ningún regalo con una tarjeta de crédito. Cuando usted está limitado a dinero en efectivo o una tarjeta de débito (sin cobertura de sobregiro!), es mucho más probable que compre solo lo que puede pagar.

2. Ir casero



Ya sea horneado, ó tejido, cualquier regalo que te hagas no solo se siente significativo para el destinatario; también te mantiene alejado de la tentación (es decir, las tiendas).

3. Compruebe su círculo de donación

En algún momento a principios de 2013, cuando el estrés de las próximas vacaciones aún faltan meses y la gente es mucho más probable que te escuche, te insto a añadir un elemento a tu lista de tareas financieras para el próximo año: Inicia una discusión franca con tus más cercanos y queridos sobre la posibilidad de volver a dar vacaciones. Este es el momento perfecto para romper el ciclo demasiado común de gastar más y más dinero (que, seamos sinceros, muchos de nosotros no tenemos) cada año, y olvidar de qué se trata realmente de vacaciones.

Consejos positivos para padres

Las siguientes son algunas de las cosas que usted, como padre, puede hacer para ayudar a su hijo pequeño durante este tiempo:

Lea a su niño todos los días.
Pídale que busque objetos para usted o nombre partes del cuerpo y objetos.
Juega juegos a juego con tu niño pequeño, como clasificación de formas y rompecabezas simples.
Anímelo a explorar y probar cosas nuevas.
Ayuda a desarrollar el lenguaje de tu hijo pequeño hablando con el y añadiéndole palabras; Por ejemplo, si su niño pequeño dice "baba", puede responder: "Sí, tiene razón, eso es una botella".
Aliente la creciente independencia de su hijo dejándole ayudar a vestirse y alimentarse.
Responde a los comportamientos deseados más de lo que lo castigas por comportamientos no deseados (usa solo tiempos de espera muy breves). Siempre dígame o muéstrele a su hijo lo que debe hacer en su lugar.
Fomente la curiosidad y la capacidad de su niño pequeño para reconocer objetos comunes haciendo excursiones al parque o yendo en autobús.

La seguridad infantil primero
Debido a que su hijo se está moviendo más, se encontrará con más peligros. Las situaciones peligrosas pueden ocurrir rápidamente, así que vigile de cerca a su hijo. Estos son algunos consejos para ayudar a mantener a su niño en crecimiento seguro:
NO deje a su niño cerca del agua (por ejemplo, bañeras, piscinas, estanques, lagos, bañeras de hidromasaje o el océano) sin que alguien la mire. Cerca de las piscinas del patio trasero. El ahoga-

miento es la principal causa de lesiones y muerte entre este grupo de edad.
Bloquee las escaleras con una pequeña puerta o cerca. Cierre las puertas a lugares peligrosos como el garaje o el sótano.
Asegúrese de que su hogar es a prueba de niño pequeño mediante la colocación de cubiertas de enchufe en todas las tomas de corriente no utilizadas.
Mantenga los electrodomésticos de cocina, planchas y calentadores fuera del alcance de su niño pequeño. Gire las asas de la olla hacia la parte posterior de la estufa.
Mantenga objetos afilados como tijeras, cuchillos y bolígrafos en un lugar seguro. Bloquee medicamentos, limpiadores domésticos y venenos.
NO deje a su niño solo en ningún vehículo (eso significa un coche, camión o furgoneta) incluso por unos momentos. Guarde las armas en un lugar seguro fuera de su alcance.
Mantenga el asiento del automóvil de su hijo mirando hacia atrás el mayor tiempo posible. Según la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras es la mejor manera de mantenerla a salvo. Su hijo debe permanecer en un asiento de coche orientado hacia atrás hasta que alcance la altura superior o el límite de peso permitido por el fabricante del asiento del automóvil. Una vez que su hijo supere el asiento trasero del automóvil, está listo para viajar en un



asiento de coche orientado hacia adelante con un arnés.

Cuerpos sanos
Dale a tu hijo agua y leche normal en lugar de bebidas azucaradas. Después del primer año, cuando su niño lactante está comiendo más y diferentes alimentos sólidos, la leche materna sigue siendo una adición ideal a su dieta. Su hijo pequeño podría convertirse en un muy exigente y errático. Los niños pequeños necesitan

menos comida porque no crecen tan rápido. Es mejor no luchar con él por esto. Ofrezca una selección de alimentos saludables y déjelo elegir lo que él quiere. Sigue probando nuevos alimentos; podría tomar tiempo para que aprenda a gustar.
Limite el tiempo de pantalla y desarrolle un plan de uso de medios para su familia. Para los niños menores de 18 meses de edad, la AAP recomienda que es mejor si los niños pequeños no utilizan ningún medio de pantalla que no sea el chat de video.
Su hijo pequeño parecerá estar moviéndose continuamente: correr, patear, escalar o saltar. Déjalo estar activo, está desarrollando su coordinación y haciéndose fuerte.
Asegúrese de que su hijo duerma cada noche: Para niños pequeños de 1 a 2 años, de 11 a 14 horas por 24 horas (incluidas las siestas)
<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/toddlers2.html>



Anuncio

Diciembre es el Mes del Juguete y los Regalos. A medida que nos acercamos, las vacaciones hacen constar sobre los regalos y juguetes presentados a los niños. Según la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo, cada año hay aproximadamente 90.000 niños menores de 5 años ingresados en el hospital por una lesión relacionada con juguetes. A continuación se presentan consejos a seguir para evitar riesgos de asfixia y mantener a los niños pequeños seguros:



Lea y siga la etiqueta de edad, las advertencias, los mensajes de seguridad y las instrucciones de montaje del juguete. Las pautas de edad se dan por razones de seguridad y no deben ser ignoradas incluso si su hijo parece avanzado para su edad.

Revise los juguetes a menudo en busca de peligros como piezas sueltas, piezas rotas o bordes afilados, y repare o deseche los juguetes débiles o rotos.

Evite el metal barato o las joyas pintadas para los niños que todavía pueden echarse a la boca, puede contener plomo, e ingerir incluso pequeñas cantidades de plomo puede ser perjudicial para la salud y el desarrollo de un niño.

Un consejo útil es que todos los miembros de la familia sean entrenados en RCP, este entrenamiento para salvar vidas es útil en caso de que un niño se esté asfixiando o tenga dificultad para respirar. Visite www.redcross.org para encontrar clases de RCP cerca de usted.

¿Su niño está luchando con la ansiedad?

Según el terapeuta familiar Clair Mellenthin, LCSW, "La ansiedad a menudo se presenta como síntomas emocionales conductuales en la infancia". Por ejemplo, algunos síntomas típicos incluyen: llanto excesivo, miedo a quedarse solo, hipervigilancia, restricción de alimentos y pesadillas. Los signos adicionales incluyen:

Rigidez. Los niños pequeños ansiosos insisten en que los padres hagan las cosas de una manera u orden particular, dijo Natasha Daniels, una terapeuta infantil y autora del libro *Cómo criar a tu niño ansioso*. Ella compartió estos ejemplos: Tienes que arroparlos de cierta manera; sólo beberán de una taza; te dicen dónde pararte y cómo sostenerlos. "A todos los niños les encanta la rutina y la estructura, pero los niños ansiosos implosionarán si no se hace exactamente como requieren".

Miedo a nuevas situaciones. Muchos niños pequeños se sienten incómodos en nuevas situaciones, y puede tomar algún tiempo para adaptarse. Daniels dijo, "agárrate a ti para una vida querida". Es posible que necesiten que los sostengas todo el tiempo; esconderse detrás de las piernas y nunca salir; demanda de irse; o negarse a entrar, dijo.

Intensa ansiedad por separación. Los niños pequeños ansiosos generalmente necesitan tenerle a la vista en todo momento, y se asustarán si no lo hacen, dijo Daniels. Te seguirán a todas partes y tendrán una crisis si necesitas irte sin ellos, dijo Halloran, autor del Libro de Trabajo de Habilidades de afrontamiento para Niños, y fundador de Habilidades de afrontamiento para niños.

Berrinches intensos. Los berrinches son totalmente normales para los niños pequeños. Sin embargo, los berrinches que toman 45 minutos o más y ocurren regularmente (no porque su hijo esté cansado, hambriento o sobreestimulado) son banderas rojas, según Hurley, autora de varios libros sobre niños, incluyendo su última *No More Mean Girls: The Secret to Raising Strong, Confident and Compassionate Girls*.

Regresión. Los niños pequeños ansiosos tienden a mostrar un comportamiento regresivo, dijo Hurley. Por ejemplo, si su hijo está entrenado para ir al baño, podría tener accidentes frecuentes, o si está entrenado por la noche, podría mojar la cama, dijo.

Problemas de sueño. "Los niños pequeños ansiosos tienen dificultad para conciliar el sueño y permanecer dormidos y se levantarán varias veces por noche para buscar a un cuidador y explicar que tuvieron un mal sueño o que están asustados", dijo Halloran.

Comportamientos repetitivos. Podrían girarse el pelo o morderse las uñas para calmar su ansiedad, dijo Hurley.



Fobias y miedos excesivos. Los niños ansiosos pueden temer a los monstruos, a lo oscuro, a los insectos y a otros animales, dijo Halloran. Pueden tener "miedos alrededor del baño", como "ser arrojados por el desagadero, miedo al agua, miedo a las cosas en el agua". Y estos temores interferirán en completar las tareas diarias: se niegan a ir al baño o se niegan a quedarse en su habitación. Sensibilidad al sonido. Los niños pequeños ansiosos podrían cubrir sus oídos cuando escuchan ruidos fuertes como secadores de manos en el baño, dijo Halloran. Podrían "tener grandes reacciones a sonidos fuertes como camiones de basura, aspiradoras o trituradores de basura. También pueden ser extremadamente reacios en grandes multitudes o en fiestas".

Problemas alimentarios. "Los problemas sensoriales son más frecuentes en los niños pequeños ansiosos y esto a menudo afecta a sus pequeñas bocas y cuerpo. Las protuberancias y los baches en la comida harán que los niños amordazan y desarrollen algunos alimentos exigentes bastante intensos", dijo Daniels, quien también organiza el podcast *AT Parenting Survival*, que se centra en la ansiedad infantil. Podrían comer sólo unos pocos alimentos, negarse a probar nuevos alimentos o no quieren que diferentes alimentos toquen en su plato, dijo Halloran.

Síntomas físicos. Daniels señaló que los niños pequeños ansiosos tienden a estreñirse más a menudo. Hurley sugirió buscar quejas de dolores de barriga.

"No todos los niños pequeños ansiosos exhibirán todos estos signos, pero estas son algunas maneras comunes en que la ansiedad se expresa en los años de los niños pequeños", dijo Halloran.

<https://psychcentral.com/blog/is-your-toddler-struggling-with-anxiety-what-you-need-to-know/>



Crisp de manzana sin gluten



Ingredientes

6 tazas de manzanas recién cortadas en rodajas, núcleos desechados (alrededor de 4-6 manzanas pequeñas a medianas)
1 cucharada de almidón de maíz
2 cucharaditas de canela, divididas
1 cucharada de jugo de limón fresco
1 taza de avena enrollada
1/2 taza de mezcla de harina sin gluten o trigo entero
1/4 de taza de azúcar
1/2 cucharadita de extracto de vainilla
6 cucharadas de mantequilla fría sin sal cortada en cubos

Instrucciones

Precalienta el horno a 400 grados F y recubre un plato de hornear de vidrio de 2 cuartos con spray antiadherente. Coloca las manzanas en un tazón grande y mezcla con el almidón de maíz, 1 cucharadita de canela y el jugo de limón. Esparce en el plato de hornear preparado.

Coloque la avena, la harina, el azúcar, la vainilla y la 1 cucharadita de canela restante en un tazón mediano.

Use los dedos para trabajar la mantequilla en la mezcla hasta que se mezcle uniformemente. Puede quedar algunos trozos de mantequilla. La textura debe ser como una granola gruesa.

(Alternativamente, puede hacer este paso en un procesador de alimentos.) Esparce la cobertura sobre las manzanas de la sartén. Hornee durante 30-35 minutos o hasta que las manzanas estén blandas. Si la cobertura comienza a ponerse demasiado marrón oscuro en cualquier punto, cúbralo libremente con un pedazo de papel de aluminio y continúe horneando. Dejar enfriar ligeramente y servir caliente o a temperatura ambiente.

<https://www.yummyfamilyfood.com/recipes/desserts/gluten-free-apple-crisp/>



Las manzanas son nutritivas

Nutrición: Dicen "Una manzana al día, mantiene alejado al Doctor". A lo largo de los siglos, la gente sabía que comer manzanas era saludable.

Al principio, la gente simplemente disfrutaba comiendo manzanas y sintiéndose mejor por ello. Con el tiempo, científicos y nutricionistas estudiaron la manzana. Todo un campo de estudio llamado "pomología", evolucionó, para estudiar los beneficios de las manzanas y otras frutas firmes. Incluso hoy en día, cada vez hay más evidencia en apoyo de la manzana. Así que, comer, crujir, y disfrutar!

Bajo en calorías, cuanto más viejos nos hacemos, más difícil es mantener el peso bajo. Las manzanas son un aperitivo sabroso que es amable con los contadores de calorías.

Alto en Fibra Una cosa que los nutricionistas



nos dicen es que viviendo en la sociedad de ritmo rápido de hoy, la mayoría de los estadounidenses no tienen suficiente fibra alta en sus dietas. Entra en la manzana, el aditivo perfecto de fibra alta.

Una ausencia de colesterol No hay absolutamente ningún colesterol en las manzanas. Por lo tanto, usted

puede sentirse bien al comer a su contenido de "corazón"!

Cero sodio Eso es correcto, cero, cremallera. Por lo tanto, cualquier persona con una dieta baja en sal puede comer todas las manzanas que quiera.

Otros beneficios para la salud Parece que cuanto más se estudia la manzana, más y más beneficios para la salud se descubren. <http://www.gardenersnet.com/fruit/apples/nutrition.htm>

Organize reuniones

Recuerde a los huéspedes invitados que se queden en casa si han estado expuestos a COVID-19 en los últimos 14 días o están mostrando síntomas de COVID-19. Cualquier persona que haya tenido contacto cercano con una persona que tenga COVID-19 también debe quedarse en casa y controlar su salud. Los invitados que viven con personas con mayor riesgo también deben considerar el riesgo potencial para sus seres queridos.

Fomentar el distanciamiento social

Organice su reunión al aire libre, cuando sea posible. Si esto no es posible, asegúrese que el espacio de la habitación esté bien ventilado (por ejemplo, abra una ventana).

Organizar mesas y sillas para permitir el distanciamiento social. Las personas del mismo hogar pueden estar en grupos juntos y no necesitan estar a 6 pies de distancia, a solo 6 pies de distancia de otras familias.

Si planifica actividades para adultos y/o niños, considere aquellas en las que se puede mantener el distanciamiento social, como el arte de la tiza en la acera o el frisbee.

Cuando lleguen los invitados, minimice los gestos que promuevan el contacto cercano. Por ejemplo, no se den la mano, haga golpes en el codo ni dé abrazos. En su lugar, saluda verbalmente.

Usar máscaras

Use máscaras cuando estén a menos de 6 pies de distancia de las personas o en interiores.

Considere proporcionar máscaras para los invitados o pedirles que traigan las propias.

Manos limpias a menudo

Considere proporcionar desinfectante de manos además de áreas de lavado de manos claramente marcadas.

Lávese las manos al menos 20 segundos al entrar y salir de las reuniones sociales. Si el jabón y el agua no están disponibles, utilice un desinfectante para las manos que contenga al menos 60% de alcohol. Cubre todas las superficies de tus manos y frótalas juntas hasta que se sientan secas.

Asegúrese de que haya jabón o desinfectante adecuado para las manos que contengan al menos un 60% de alcohol disponible en los baños y anime a los huéspedes a no formar una línea en la puerta. Considere también proporcionar artículos de limpieza que permitan a los huéspedes limpiar las superficies antes de salir.

Recuerde a los huéspedes que se laven las manos antes de servir o comer.

Utilice toallas de mano o toallas de papel de un solo uso para secar las manos, de modo que los huéspedes no compartan una toalla.

Limitar el número de personas que manipulan o sirven alimentos

Anime a los huéspedes a traer sus propias comidas y bebidas.

Limite la entrada y salida de las personas en las que se está

preparando o manipulando alimentos, como en la cocina o alrededor de la parrilla, si es posible.

Si sirve algún alimento, considere la posibilidad de identificar a una persona para que sirva todos los alimentos para que varias personas no estén manipulando los utensilios de servicio.

Utilice opciones de un solo uso o identifique a una persona para servir artículos compartibles, como aderezos para ensaladas, recipientes de alimentos y condimentos, para que varias personas no manipulen los artículos.

Limite el contacto con superficies comúnmente tocadas o elementos compartidos

Use cubos de basura o cubos sin contacto.

Use guantes al retirar bolsas de basura o manipular y desechar la basura. Lávese las manos después de quitarse los guantes.

Limpie y desinfecte las superficies comúnmente tocadas y cualquier elemento compartido entre su uso cuando sea posible.

Si elige utilizar cualquier artículo compartido que sea reutilizable (por ejemplo, fundas de asientos, manteles, servilletas de lino), lávelos, límpielos y desinfecte después del evento. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/personal-social-activities.html?ACSTrackingID=USCDC_2067-DM39817&ACSTrackingLabel=What%20to%20Remember%20When%20Hosting%20Gatherings%207%20COVID-19&deliveryName=USCDC_2067-DM39817#gatherings