

Community Coordinated Care for Children Inc. (4C)

# Gaceta de Early Head Start

## Día de Martin Luther King - 18 de enero



El Día de Martin Luther King celebra la vida y los logros del Dr. Martin Luther King, Jr. MLK promovió los Derechos Civiles a través de la desobediencia civil no violenta. Es quizás más conocido por su 'Tengo un sueño...' discurso en 1963. Fue asesinado en 1968. El día de Martin Luther King, Jr. se convirtió en una fiesta reconocida por el gobierno federal en 1983. El primer año que se observó este día festivo fue 1986, y no por todos los estados. En 2000, se convirtió en un día festivo observado a nivel nacional en todos los estados. El Día de Martin Luther King Jr. tiene lugar el tercer lunes de enero de cada año.

## 4 maneras divertidas de enseñar a nuestros hijos acerca de los animales

La mayoría de los niños se sienten atraídos naturalmente por los animales. Las interacciones con los animales pueden ayudar a su hijo a crecer como persona: Al cuidar de su mascota familiar y todas las criaturas vivientes que nos rodean, su pequeño puede aprender a amar y cuidar a los demás. Estos son algunos consejos sobre cómo puede ayudar a su hijo a amar y aprender más acerca de estas maravillosas criaturas.

**Mantener una mascota**  
No hay nada como el contacto directo con los animales para ayudar a los niños a sentirse cómodos a su alrededor. Sin embargo, no ceder a los problemas de sus hijos si exigen una mascota y no están dispuestos a cuidar del animalito. Si tiene un niño con un alto riesgo de desarrollar alergias, hable con el médico y el veterinario para identificar animales adecuados para mascotas.

**Hablar de los animales en los libros y en la pantalla**  
Cuando vea animales en programas de televisión y películas, señálelos a sus hijos. Nombra a estos animales y habla con tus hijos sobre lo que hace que cada animal sea tan único. Comienza con cosas simples como los sonidos que hace el animal. Luego añade más información sobre el animal: de dónde viene, qué le gusta comer y cómo cuidarlo es que tu



hijo crezca, anima a tu hijo a leer más sobre los animales en la ficción. Los clásicos de todos los tiempos incluyen Black Beauty y la serie de libros infantiles Peter Rabbit. Estos cuentos inspiradores pueden ayudar a su hijo a amar y apreciar a los animales que hay en ellos. Hacer viajes a zoológicos, parques y granjas

Estos viajes pueden ser excursiones divertidas para toda la familia. Esas lecciones fuera de la escuela sobre animales pueden dejar una impresión más duradera en los niños, más que los hechos de los libros de texto. Las visitas frecuentes al zoológico y al parque de aves ayudarán a su hijo a aprender sobre aves y vida silvestre. Conocer a una jirafa alta en persona sin duda será más memorable que verlo en un libro! Lleve a sus hijos a las granjas también, para llegar a ver animales como cabras y peces a corta distancia.

**Visitar centros de bienestar animal**  
Los actos descuidados y crueles pueden hacer del mundo un lugar difícil para los animales. Nuestros hijos necesitan convertirse en futuros embajadores para el cuidado y el bienestar de los animales, para que todas las criaturas vivientes, incluidas las especies en peligro de extinción, puedan prosperar y sobrevivir más allá de nuestra vida.

<https://abbottfamily.com.sg/articles/pre-school/teach-animals>

## Hacer un nido de pájaros

Desempaquete el tazón de papel, la lana, tiras de papel y algodón.

Explíquelo a su hijo cómo las aves hacen sus nidos recogiendo ramas, hierba, hojas e incluso trozos de cuerda y pelo. Luego los juntaron para hacer un lugar cálido y seco para dormir. Muéstrela a su hijo cómo

tomar una pieza a la vez y ponerla en el tazón en un patrón circular. Repite hasta que tu nido esté lleno y agradable y acogedor. Ahora coloque un huevo o un pájaro de arcilla en el nido.

<https://activity-box.com/bird-crafts-for-kids-and-toddlers#:~:text=Bird%20activities%20for%20kids%20and%20toddlers%20Make%20a,leaves%20and%20even%20bits%20of%20string%20and%20hair>



## Envase de Descubrimiento

Recoge un lienzo de tu tienda de artesanías local, dale unos colores diferentes de pintura, envuélvelo en una envoltura de plástico y deja que empujen la pintura con los dedos. Esta pequeña nave es segura, una limpieza fácil y una gran pieza nueva para la pared de la galería de la sala de estar!



## Cómo ahorrar dinero: 31 consejos fáciles

1. Utilice la regla de 30 días Siempre que desee comprar algo piense en ello. Anota lo que es y cuánto cuesta. Mientras decides si lo consigues, deposita el dinero que necesitas para comprarlo en tu cuenta de ahorros. Si todavía te atrae después de 30 días, cómpralo.
2. Cancelar su membresía de gimnasio En lugar de ir al gimnasio, que podría estar cerrado durante la pandemia, hacer ejercicio en casa de forma gratuita. Ver tutoriales de entrenamiento en YouTube, descargar una aplicación de fitness como Freeletics o Escalera, o ir a dar paseos o correr por su vecindario.
3. Comprar utilizado Gracias a las tiendas de segunda mano, vendedores de coches usados como CarMax y Carvana, y recursos en línea como Craigslist, Facebook Marketplace y LetGo, puede obtener ropa, coches, electrónica, y otras cosas a una fracción del costo de comprar nuevo.
4. Cancelar la suscripción a correos electrónicos promocionales que promocionan grandes ofertas puede tentar a comprar cosas que no necesariamente necesita. Para eliminar la tentación, cancela tu suscripción a ellos para que no gastes solo porque te enteres de una venta flash o un gran descuento.
5. Descargar aplicaciones de ahorro de dinero Aplicaciones de ahorro de dinero puede quitar las conjeturas de ahorrar dinero gastando menos. Descarga aplicaciones populares como Ibotta, RetailMeNot y Checkout 51 para obtener cupones o ofertas de reembolso en efectivo sobre las cosas que ya estás planeando comprar.
6. Aproveche la biblioteca Pagar por libros, revistas y películas puede costarle algo de dinero serio.
7. Despídete del papel Deshágase o reduzca el uso de toallas de papel, servilletas de papel y otros productos de papel. Use paños o artículos de ropa viejos que pueda limpiar, guardar y reutilizar.
8. Nunca se pierda un pago Falta los pagos de sus préstamos y tarjetas de crédito puede conducir a cientos de dólares en cargos por mora y cargos por intereses. Inscríbese en pagos automáticos o programe recordatorios de calendario en su teléfono.
9. Comprar genérico En comparación con las marcas, los alimentos genéricos, los productos para el hogar y los medicamentos son mucho

más asequibles.

10. Elija cortes más baratos de carne puede causar rápidamente su factura de supermercado para dispararse, así que opte por cortes más baratos de carne. Cambie el pollo y el bistec por carne de cerdo y pavo molido o carne de res.
11. Corte el cable Si paga por el cable, considere otras opciones menos costosas en su lugar. Hulu, Netflix y Sling son algunas buenas alternativas de streaming de vídeo que pueden darte acceso a tus programas y películas favoritas sin la etiqueta de alto precio.
12. Regístrese para los programas de recompensas Los programas de recompensas son libres de unirse y pueden ahorrarle algo de dinero en comestibles, ropa y otros productos.
13. Comprar a granel clubes de almacén como Costco y Sam's Club ofrecen una variedad de artículos a granel. Si te conviertes en miembro, podrás comprar productos a granel y ahorrar mucho dinero con el tiempo.
14. Apague las luces Mantener las luces encendidas durante un largo período de tiempo definitivamente puede aumentar sus costos de energía.
15. Invertir en bombillas de bajo consumo También puede ahorrar en gastos de energía mediante la instalación de bombillas de bajo consumo, como LEDs, en su hogar.
16. Desafíate a una congelación del gasto Ir en una congelación del gasto autoimpuesta. No hagas compras no esenciales durante una semana o un mes.
17. Cambiar de banco No todos los bancos se crean iguales. Cambie a un banco que ofrezca tasas de interés más altas y mejores ventajas que la que utiliza actualmente.
18. Utilice una botella de agua reutilizable Beber de botellas de agua de plástico compradas en la tienda puede sumar rápidamente.
19. Planificación de comidas y prepara tus comidas para la semana todos los sábados o domingos.
20. Comprar frutas y verduras congeladas Con frutas y verduras congeladas, puede ahorrar algo de dinero y reducir el desperdicio de alimentos.



21. Regalos de bricolaje La próxima vez que sea el cumpleaños de su amigo o familiar, hágalo un regalo casero en lugar de comprar uno. Estarán encantados con tu consideración y creatividad.
22. Comprar en busca de seguro de coche Obtener cotizaciones de varias compañías de seguros de automóviles. Si

encuentra una mejor tarifa en otro lugar, informe a su proveedor actual para ver si pueden coincidir con ella. Si no es así, cambie de portador.

23. Abandonar los malos hábitos No sólo puede fumar y beber alcohol dañar su salud, estos hábitos pueden causar estragos en su cuenta bancaria.
24. Hacer una lista de compras No vaya de compras sin una lista.
25. Cree un presupuesto de base cero Con un presupuesto de base cero, asignará cada centavo de su ingreso mensual a un determinado objetivo de gastos o ahorros que pueda justificarse.
26. No estreses el gasto Si tienes a ir de compras cuando te sientes estresado, encuentra otras maneras de aliviar el estrés. Llama a un amigo, sumérgete en un baño caliente o haz un trabajo en el patio.
27. Trate de arreglar las cosas por su cuenta Es caro contratar a un profesional cada vez que algo se rompe. Utilice tutoriales y videos en línea para aprender a hacer reparaciones por sí mismo.
28. Comprar una olla de crock Si llevas una vida ocupada, una olla crock puede ahorrarte mucho dinero en la comida para llevar y conducir a través de.
29. Vivir en una casa más pequeña Chances son que serías igual de feliz (y tendrías menos para limpiar y pagar) en un apartamento, condominio o casa más pequeña.
30. Refinanciar su hipoteca Si posee una casa, refinanciar su hipoteca mientras que las tasas de interés están en mínimos históricos.
31. Manténgase saludable Cocine comidas nutritivas y bien equilibradas y haga ejercicio regularmente para mantener su salud a control. Gastarás menos en visitas al médico, medicamentos y copagos. <https://www.bankrate.com/banking/savings/how-to-save-money/>

## Salud infantil y infantil

Si te preocupa el peso de tu bebé, consulta con el médico de tu bebé. Se espera que el crecimiento, el desarrollo y el peso discutan los temas que se debatirán durante los exámenes rutinarios del bebé sano.

**Para mantener a tu bebé en un peso saludable:**

**Controla tu aumento de peso durante el embarazo.** El aumento excesivo de peso durante

el embarazo puede aumentar el peso al nacer del bebé. Las investigaciones sugieren que a medida que aumenta el peso al nacer,



también aumenta el riesgo de obesidad infantil.

**Lactancia Materna.** Algunas investigaciones sugieren que la lactancia materna reduce el riesgo de obesidad infantil.

**Limite las bebidas azucaradas.** El jugo no es una parte necesaria de la dieta de un bebé. A medida que comience a introducir alimentos sólidos, considere la posibilidad de ofrecer frutas y verduras enteras nutritivas en su lugar.

**Experimenta con maneras de calmar a tu bebé.** No recurras automáticamente a la leche materna o a la leche maternizada para

calmar los llantos de tu bebé. A veces, es todo lo que se necesita una nueva posición, un ambiente más tranquilo o un toque suave. **Limite el uso de medios.** La Academia Estadounidense de Pediatría desaconseja el uso de los medios de comunicación por parte de niños menores de 2 años. Cuanto más TV vea su hijo, mayor será su riesgo de tener sobrepeso.

A medida que tu hijo crezca, continúa hablando con su médico sobre el peso y la nutrición. Para obtener orientación adicional, también puede consultar a un dietista registrado. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/expert-answers/baby-fat/faq-20058296#:~:text=%20to%20keep%20your%20baby%20at%20a%20healthy,As%20you%20start%20introducing%20solid%20foods%2C...%20More%20>

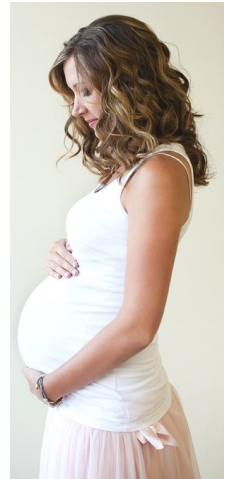
## Anuncio

Enero es el Mes de Prevención de Defectos De Nacimiento. El tema para 2021 es "Lo mejor para ti. Lo mejor para el bebé." Sabemos que no todos los defectos congénitos se pueden prevenir, pero, usted puede aumentar sus posibilidades de tener un bebé sano haciendo lo que puede para ser su yo más saludable antes y durante el embarazo. Lo que es mejor para usted también es mejor para su bebé.

- Planifique con anticipación  
Ponte lo más saludable posible antes de quedar embarazada. Obtenga 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días.
- Evitar sustancias nocivas  
Evite beber alcohol y fumar.  
Tenga cuidado con las exposiciones dañinas en el trabajo y en el hogar.
- Elige un estilo de vida saludable  
Consuma una dieta saludable que incluya frutas, verduras, cereales integrales, lácteos bajos en grasa y proteínas magras.

- Estar físicamente activo.  
Trabaje para tener condiciones médicas como la diabetes bajo control.  
Hable con su proveedor de atención médica
- Hazte un chequeo médico.  
Discuta todos los medicamentos, tanto preguiones como de venta libre.  
Hable acerca de su historia clínica familiar.

4C Head Start/Early Head Start ofrece un programa de mamá embarazada en asociación con Children's Home Society, que ofrece en el control de bienestar en el hogar, durante y después del embarazo y una variedad de recursos para las madres embarazadas. Llame al 407-522-2252



## Apoyo a la salud mental infantil (bebés y menores de 5 años)

¿Qué debo cuidar?

Los bebés no presentan los síntomas clásicos de la enfermedad mental y el trastorno, pero los bebés demuestran a través, por ejemplo, patrones de sueño deficientes, dificultades con la alimentación, inquietud y alteración gástrica, que están ansiosos y tensos, angustiados o temerosos. Usted puede apoyar a su hijo encontrando estrategias de crianza, que funcionen para usted, y respondiendo a las emociones de su hijo con amor y empatía. Aquí hay tres cosas a tener en cuenta:

1. Dormir  
Los problemas de sueño son comunes y a veces se vuelven problemáticos. Los padres pueden encontrar dificultades para asentar a su hijo, o su hijo podría despertarse a veces o con frecuencia durante la noche. Los niños pequeños pueden tener pesadillas o estar ansiosos por irse a dormir. Si está preocupado, póngase en contacto con su visitante de salud o médico de cabecera.  
La cantidad de sueño necesaria disminuye gradualmente desde la infancia hasta la edad adulta. Cada niño es diferente, pero como regla general:  
Los niños pequeños necesitan aproximadamente 12-14 horas de sueño (incl. siestas diurnas)  
Los preescolares (de 3 a 5 años) necesitan 11-12 horas de sueño
2. Entrenamiento de aseo  
Por lo general, los niños estarán completamente entrenados para ir al baño durante el día y la noche entre las edades de dos y cinco años de edad. Si su hijo alcanza la edad de seis años y todavía está mojando regularmente la cama o comienza a mojar la cama después de un período de secado (por ejemplo, durante seis meses) debe buscar consejo.
3. Berrinches  
Los estallidos de gritos, llantos, gritos, patadas, golpes, mordeduras y lanzamientos son comunes en los niños de entre uno y cuatro años de edad, ya que todavía están aprendiendo a lidiar con sus emociones.  
Si los berrinches lo están deprimiendo, o cuando ocurren con demasiada frecuencia o durante

demasiado tiempo, con el niño lastimando a sí mismo de los demás, busque consejo de su visitante de salud, escuela o médico de cabecera.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

Estas cosas realmente pueden marcar la diferencia:

Apégate a las rutinas, sé consistente, ten juntos tiempo, involucra a la familia para que todos toden el mismo enfoque, sean claros, estén tranquilos, disciplinan de una manera justa, sean positivos sobre el buen comportamiento y campeón de éxitos.

Si usted siente que se beneficiaría de ellos, infórmese sobre consejos o cursos de crianza locales. Pueden ser invaluable para generar confianza, aprender formas de enfrentar y conocer a otros padres.

Su consejo local puede tener detalles de organizaciones en su comunidad que pueden brindar ayuda y apoyo a las familias.

Sé amable contigo mismo y cuida de tu propio bienestar - hablar con los demás es invaluable.

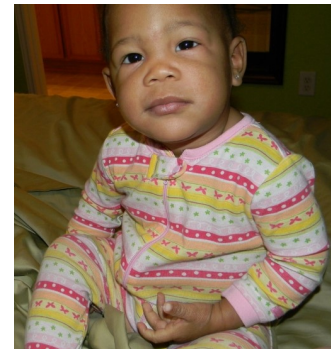
Cuando las emociones se agotan, siempre recuerde que usted es el adulto en la situación, y usted está a cargo de su pequeño hijo, no al revés!

Busca consejo si tus preocupaciones continúan durante un período de semanas. Comuníquese con su visitante de salud, GP o escuela de niños.

Cuando cualquier aspecto de la rutina diaria de su hijo (sueño, alimentación, entrenamiento en el baño, berrinches) se convierte en un problema abrumador, continúa demasiado tiempo o afecta significativamente su vida o su vida familiar, vale la pena considerar posibles razones o dificultades subyacentes, tales como:

- Falta de atención de los padres
- Falta de límites y reglas
- Dificultades de aprendizaje
- Problemas auditivos
- Sensibilidades alimentarias

**Ansiedad.** <https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents/parents-guide-to-support-a-z/parents-guide-to-support-infant-mental-health-babies-and-under-5s/>



A child's mental health is just as important as their physical health

Kate Middleton  
PICTUREQUOTES.COM

PICTUREQUOTES

## Frutas y verduras en temporada

Aguacates  
Coliflor  
champiñones  
Calabaza  
Pimientos  
Apio  
Naranjas  
Fresas  
Brócoli  
Berenjena  
Maracuyá  
Maíz dulce  
Col  
Pomelo  
Cacahuets  
Mandarinas  
Carambola  
Guayaba  
Rábanos  
Tomates  
Lechuga  
Frijoles Snap



## Bolas al horno de Quinoa Salmón, Guisante y Brécol

### Ingredientes

1/2 libra de filete fresco de salmón salvaje  
2 tazas de quinoa cocida  
1 taza de guisantes dulces congelados  
1 taza de floretes de brócoli  
1/2 taza de queso parmesano rallado  
3 huevos  
1 cucharada de perejil picado  
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
pizca de sal (para niños mayores)

### Instrucciones

Cocine la quinoa siguiendo las instrucciones del envase. Puse 1 taza de quinoa en 2 tazas de agua hirviendo y cocí a fuego lento cubierto durante 12 min. Coloque el salmón (piel sobre) en un poco de papel de pergamino en una bandeja para hornear. Hornee el salmón a 350F/175C durante 12 minutos. Deja que se enfríe. En un procesador de alimentos pique los floretes de brócoli durante 30 segundos para reducirlos a la consistencia de las migas de pan. En un tazón grande agregue el salmón y lo rompa en trozos pequeños con un tenedor. ¡Compruebe dos veces si hay huesos



de pescado!

Agregue la quinoa cocida, los guisantes congelados, el brócoli, el queso parmesano, los huevos, el perejil y una pizca de sal si está cocinando para bebés mayores de 12 meses. Combina bien.

Con las manos forman pequeñas bolas usando 1 cucharada de mezcla. Alinee uno junto al otro en un papel de pergamino en una bandeja para hornear. Rocía un poco de aceite de oliva virgen extra en la parte superior y hornea de 18 min a 350F/175C. Conservar en un recipiente hermético durante un máximo de 2 días o congelar durante un máximo de 2 meses. Recalentar antes de servir. <https://www.buonapappa.net/quinoa-salmon-pea-broccoli-baked-balls-9m/>

## Brócoli 101: Información nutricional y beneficios para la salud

El brécol (*Brassica oleracea*) es una verdura crucífera relacionada con el repollo, la col rizada, la coliflor y las coles de Bruselas.

Estas verduras son conocidas por sus efectos beneficiosos para la salud.

El brécoli es alto en muchos nutrientes, incluyendo fibra, vitamina C, vitamina K, hierro y potasio. También cuenta con más proteínas que la mayoría de las otras verduras.

Este vegetal verde se puede disfrutar tanto crudo como cocinado, pero investigaciones recientes muestran que el vapor suave proporciona la mayoría de los beneficios para la salud.

### Datos nutricionales

El brécol crudo contiene casi 90% de agua, 7% de carbohidratos, 3% de proteína, y casi ninguna grasa.

El brécoli es muy bajo en calorías, proporcionando sólo 31 calorías por taza (91 gramos).

Los datos nutricionales de 1 taza (91 gramos) de brécoli crudo son:

Calorías: 31

Agua: 89%

Proteína: 2,5 gramos



Carbohidratos: 6 gramos

Azúcar: 1,5 gramos

Fibra: 2,4 gramos

Grasa: 0,4 gramos

Carbohidratos

Los carbohidratos del brécoli consisten principalmente en fibra y azúcares.

Los azúcares son fructosa, glucosa y sacarosa, con pequeñas cantidades de lactosa y maltosa (4

Sin embargo, el contenido total de carbohidratos es muy bajo, con sólo 3,5 gramos de carbohidratos digeribles por taza (91 gramos).

Fibra

La fibra es una parte importante de una

dieta saludable.

Puede promover la salud intestinal, ayudar a prevenir diversas enfermedades, y ayudar a bajar de peso.

Una taza (91 gramos) de brécoli crudo proporciona 2,3 gramos de fibra, que es aproximadamente 5-10% del valor diario (DV).

El brécol es bajo en carbohidratos digeribles, pero proporciona una cantidad decente de fibra, que promueve la salud intestinal y puede reducir el riesgo de diversas enfermedades.

Las proteínas son los bloques de construcción de su cuerpo, necesarios tanto para el crecimiento como para el mantenimiento.

El brécol es relativamente alto en proteínas, lo que representa el 29% de su peso seco, en comparación con la mayoría de las verduras.

Sin embargo, debido a su alto contenido en agua, 1 taza (91 gramos) de brécoli sólo proporciona 3 gramos de proteína.