



Cómo comenzar a observar a sus hijos

La observación de aves puede ser un pasatiempo maravilloso para toda la vida que permite a los niños construir paciencia, concentración, poderes de observación y desarrollar una conexión con el mundo natural. Es increíblemente gratificante y fascinante. Y se puede hacer en casi cualquier entorno, en cualquier época del año. Y... ¡hace que los niños vayan al aire libre! Una vez que los niños comiencen a observar aves, nunca volverán a ver el aire libre de la misma manera.



que sean perfectas! Para asegurarse de que su hijo verá aves en sus primeros días de observación de aves, piense en hacer y configurar una ventana de un alimentador de aves en el patio trasero o transformar su patio trasero en un Santuario de Vida Silvestre. Si pones un alimentador, abastecerlo con las mezclas de semillas favoritas de aves locales y mantenerlo abastecido. Conseguir que sus aves locales se enganchen en su fuente de alimentos

confiable sólo para olvidarse del alimentador durante el invierno; algunas de esas aves pueden no sobrevivir tan bien con la fuente de alimento de repente desaparecido. Una vez que su hijo se sienta cómodo con las aves del patio trasero, dirígete a un parque local o de excursión. Sólo recuerde que los pájaros son madrugadores (que consiguen el gusano, por supuesto!). Las aves son probablemente las más activas y alertas por la mañana porque están tratando de encontrar comida. A primera hora de la mañana, lo más probable es que veas pájaros cantores, como la Casa Finch, el Robin Americano, el American Goldfinch, el Cardenal del Norte y otros. Si la ciencia ciudadana atrae a su hijo, puede reportar sus avistamientos en e-bird, un proyecto de ciencia ciudadana de la National Audubon Society/Cornell Lab of Ornitología. También hay días nacionales de observación de aves en los que se puede participar en un desafío nacional o global de observación de aves. <https://childhoodbynature.com/how-to-start-birding-with-your-kids/>

Si la ciencia ciudadana atrae a su hijo, puede reportar sus avistamientos en e-bird, un proyecto de ciencia ciudadana de la National Audubon Society/Cornell Lab of Ornitología. También hay días nacionales de observación de aves en los que se puede participar en un desafío nacional o global de observación de aves. <https://childhoodbynature.com/how-to-start-birding-with-your-kids/>

Alimentador de mantequilla de cacahuete y aves de aves

Para nuestro alimentador de aves, solo necesita 3 componentes: un rollo de papel higiénico vacío, mantequilla de maní y semilla de pájaro.

Usando una cuchara o un cuchillo, esparza una gruesa capa de mantequilla de maní por todo el rollo de cartón. Extiéndalo porque #1: ardillas, me refiero a pájaros, me encanta la mantequilla de maní, y #2: cuanto más mantequilla de maní tengas, más semillas se pegarán al rollo. Rodar alrededor en la semilla, asegurándose de presionar.

<https://thehomeschoolscientist.com/easy-to-make-bird-feeders/#.VNS-Ylq5fHg>



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 con-



virtió 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.

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 Let-Go, puede obtener ropa, coches, electrónica, y otras cosas a una fracción del costo de comprar uno nuevo.
4. Cancelar la suscripción a correos electrónicos promocionales que promocionan grandes ofertas puede tentar a comprar cosas que no necesariamente necesitas. 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. Despiédete 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 demora 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 accesibles.

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 video 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, haga 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 vayas 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 que 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.
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- 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. Gastar menos en visitas al médico, medicamentos y copagos

<https://www.bankrate.com/banking/savings/how-to-save-money/>

Prevención de la Obesidad Infantil

Ya sea que su hijo esté en riesgo de tener sobrepeso o que actualmente tenga un peso saludable, usted puede tomar medidas para conseguir o mantener las cosas en el camino correcto. Limite el consumo de bebidas azucaradas por parte de su hijo o evítelas. Proporcione muchas frutas y verduras. Coma las comidas en familia tan a menudo como sea posible. Limite comer fuera, especialmente en restaurantes de comida rápida, y cuando usted coma fuera, enséñele a su hijo cómo tomar decisiones más saludables.

Ajuste el tamaño de las porciones adecuadamente para la edad. Limite el tiempo de TV y otros "tiempo de pantalla" a menos de 2



horas al día para niños mayores de 2 años, y no permita la televisión para niños menores de 2 años.

Asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente. Además, asegúrese de que su hijo vea al médico para chequeos de niños sanos al menos una vez al año. Durante esta visita, el médico mide la altura y el peso de tu hijo y calcula su IMC. Un aumento en el IMC de su hijo o en su rango de percentil durante un año es una posible señal de que su hijo está en riesgo de

tener sobrepeso.

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/childhood-obesity/symptoms-causes/syc-20354827#:~:text=Many%20factors%20%E2%80%94%20usually%20working%20in%20combination%20%E2%80%94%20Psychological%20factors%20...%20Socioeconomic%20factors.%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
 - a) Ponerse lo más saludable posible antes de quedar embarazada.
 - b) Obtener 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días.
- Evitar sustancias nocivas
 - a) Evite beber alcohol y fumar.
 - b) Tenga cuidado con las exposiciones dañinas en el trabajo y en el hogar.
- Elige un estilo de vida saludable
 - a) Consuma una dieta saludable que incluya frutas, verduras, cereales integrales, lácteos bajos en grasa y proteínas magras.
 - b) Estar físicamente activo.
- Trabaje para tener condiciones médicas como la diabetes bajo control.
 - a) Hable con su proveedor de atención médica
 - b) Hacerse un chequeo médico.
 - c) Discutir todos los medicamentos, tanto con receta como de venta libre.
 - d) Hable sobre 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 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 (incluyendo 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 mojado 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, 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 den 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, 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/>

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



Sopa de queso brécol

Ingredientes

4 tazas de floretes de brécol
2-3 cucharadas de aceite de canola
1/4 de taza de mantequilla
1/2 taza de cebolla cortada en cubos
1 taza de zanahoria pelada y cortada en cubos
3 cucharadas de ajo picado
3 tazas de caldo de pollo
2 hojas de laurel
2 tazas 1/2 & 1/2
2 tazas de queso cheddar mediano rallado
2 tazas de queso cheddar blanco rallado
1/2 tsp pimentón
sal y pimienta al gusto

Coberturas

trozos de tocino
Cebolletas
queso rallado

Instrucciones

Caliente el aceite en una sartén pesada a fuego alto. Agregue el brécol y cocine hasta que este comience a carbonizar en la parte inferior. Revuelva, sazone con sal y pimienta y continúe cocinando hasta que estén tiernos y carbonizados por ambos lados. Retirar a un tazón. Agregue la mantequilla, la cebolla y la zanahoria. Cocine, revolviendo con frecuencia hasta que esté tierno. Bajar el fuego y añadir el ajo, cocinar por un minuto adicional.

Agregue el caldo de pollo, el brócoli, las hojas de laurel, 1/2 y 1/2 y ponga a hervir. Reduzca y cocine a fuego lento hasta que el brócoli esté completamente tierno, unos 30 minutos.

Retire las hojas de laurel y vierta la sopa en una licuadora de alta velocidad, mezcle la sopa (solo mezcle la mitad de la sopa si desea una sopa más gruesa). Devuelva la sopa a la sartén y agregue en el queso una taza a la vez. Revuelva hasta que el queso se derrita. Sazonar con pimentón, sal y pimienta.

<https://www.yourhomebasedmom.com/broccoli-cheese-soup/>
#wprm-recipe-container-59493



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

Los datos nutricionales de 1 taza (91 gramos) de brócoli 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 brécol 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 brécol crudo proporciona 2,3 gramos de fibra, que es aproximadamente 5-10% del valor diario (VD)

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 brócoli sólo proporciona 3 gramos de proteína

<https://www.healthline.com/nutrition/foods/broccoli#protein>