

# Gaceta de Head Start

Marzo de 2021

## Pensamiento y juego: Preescolares

El juego es importante para el desarrollo cognitivo de su preescolar, es decir, la capacidad de su hijo para pensar, entender, comunicarse, recordar, imaginar y averiguar lo que podría suceder a continuación.

Los preescolares quieren aprender cómo funcionan las cosas, y aprenden mejor a través del juego. Los niños en juego están resolviendo problemas, creando, experimentando, pensando y aprendiendo todo el tiempo.

Pasar tiempo jugando con su hijo es especialmente bueno para el desarrollo cognitivo de su hijo. Esto se debe a que jugar juntos construye tu relación y envía un mensaje simple pero poderoso: eres importante para mí. Este mensaje es clave para ayudar a su hijo a aprender sobre quiénes son y dónde encajan en el mundo. También le da a su hijo confianza para seguir explorando y aprendiendo sobre el mundo.

Qué esperar: desarrollo cognitivo preescolar  
Con el tiempo, la experiencia y la práctica, los preescolares probablemente:

Empieza a organizar juegos y haz amigos  
Empieza a entender conceptos como 'más grandes' y 'más altos'  
Haz muchas preguntas, especialmente 'por qué'  
Empieza a desarrollar un sentido del humor y deleítate con chistes y acertijos  
Desarrollar algún concepto de tiempo  
Empieza a negociar contigo si hay algo que quieren  
Empieza a predecir lo que sucederá a continuación, por ejemplo, en una historia  
Todavía no entiendo lo que es real y lo que se pretende.  
A los cuatro años, los niños todavía tienen períodos de concen-



tración cortos, así que espere que su hijo pueda volverse inquieto o aburrido si una actividad continúa durante demasiado tiempo.

También es probable que su hijo de cuatro años comience a hacer preguntas complicadas sobre temas como sexualidad, muerte y noticias angustiosas. Por ejemplo, su hijo podría preguntar: '¿De dónde vienen los bebés?'.

Por cinco años, su hijo probablemente se sentará a través de un juego completo o terminará todo un rompecabezas - y eso trae el nuevo desafío de jugar limpio y aprender a perder con gracia!

<https://raisingchildren.net.au/preschoolers/play-learning/play-preschooler-development/thinking-play-preschoolers>

## Ciencia para flotar en agua para niños pequeños

Lo que necesita:  
Contenedor o cubo de plástico  
Agua  
Palo  
Borrador  
Cuchara de metal  
(cualquier otro elemento que exista para su posterior exploración)

Llene la papelera con agua.  
Muéstrela a su hijo cada artículo y pregúntele: "¿Crees que estas cosas flotarán en el agua o se hundirán hasta el fondo? ¿Qué hay de este palo? ¿Puedes ponerlo en el agua y



ver si se hunde o flota?"

Continúe con cada elemento haciendo hincapié en qué elementos se hundan y cuáles flotan.

Exploramos esta actividad científica para niños pequeños afuera en el patio trasero. Cerca estaba nuestro manto freático, así que mi hija agarró algunos de los juguetes de agua que yacía alrededor y trató de ver si se hundirían o flotarían. ¡Fue divertido ver cuánto duró su capacidad de atención! Esta sencilla actividad científica mantuvo su interés y le permitió extenderse como le interesaba. Hable con su hijo mientras está haciendo cualquier actividad de aprendizaje, que la exposición al vocabulario es ideal para el desarrollo de su lenguaje. <https://thestay-at-home-momsurvivalguide.com/science-for-toddlers-sink-float-activities/>

## Cómo pagar la deuda

### ¿Cuánta deuda tienes?

Su primer paso debe ser recopilar la siguiente información sobre cada una de sus deudas:

- Tipo de deuda (tarjeta de crédito, préstamo personal, hipoteca, etc.)
- Monto adeudado
- Tipo de interés
- Importe mínimo de pago

A continuación, debe calcular su ingreso disponible. Este es el dinero que queda cada mes después de haber pagado todos sus gastos necesarios. Asegúrese de incluir los montos mínimos de pago de todas sus deudas al sumar sus gastos necesarios. Su ingreso disponible será dinero extra que puede poner para pagar su deuda.

### ¿Cómo afecta la deuda a su puntaje de crédito?

La deuda afecta su puntuación de crédito porque determina su relación de utilización de crédito, que es el porcentaje de su crédito disponible que está utilizando. Si usted tiene \$20,000 en crédito disponible en todas sus tarjetas de crédito y saldos combinados de \$16,000, entonces su utilización de crédito sería del 80%.

Una alta utilización del crédito afecta negativamente su puntaje de crédito. Con el tipo de puntuación FICO®, el 30% de su puntuación se basa en su utilización de crédito.

Aunque no hay una zona segura específica a la que dirigirse, lo mejor es que no uses entre el 20% y el 30% de tu crédito disponible.

### Estrategias de deuda

#### 1 Bola de nieve de deuda

Con el método de bola de nieve de la deuda, siempre pones tu dinero extra hacia la deuda con el saldo más pequeño.

Aquí hay un ejemplo: tiene una tarjeta de crédito con un saldo de \$400, otra con un saldo de \$2,000 y una tercera con un saldo de \$5,000. Usted hace los pagos mínimos en cada tarjeta, y cualquier dinero sobrado iría hacia la tarjeta con el saldo de \$400. Una vez que pagaras esa tarjeta, pondrías tu dinero extra en la tarjeta con el saldo de \$2,000.

Matemáticamente, el método de bola de nieve de la deuda no es óptimo. Ahorraría más dinero en intereses priorizando las deudas con las tasas de interés más altas.

Pero este método es extremadamente popular porque funciona desde una perspectiva psicológica.

#### 2 Avalancha de deuda

El método de avalancha de deuda implica poner su dinero extra hacia la deuda con la tasa de interés más alta. Después de pagarlo, usted progresa a la deuda con la siguiente tasa de interés más alta, y así sucesivamente.

El beneficio obvio de este método es que le ahorra más dinero en intereses en comparación con la bola de nieve de la deuda. También puede ayudarle a pagar su deuda total más rápidamente.

#### 3 Consolidación de la deuda

La consolidación de la deuda está combinando múltiples deudas en una sola. Las maneras más comunes de hacerlo son obteniendo un préstamo personal o una tarjeta de crédito de transferencia de saldo, y luego usando eso para pagar todas sus deudas.

Dado que solo tendrá un pago mensual que realizar después de la consolidación de la deuda, esto hace que el pago de la deuda sea mucho más simple y reduce las probabilidades de

una fecha de vencimiento perdida.

#### 4 Plan de gestión de la deuda

Si decide trabajar con una agencia de asesoramiento de crédito, una opción que puede presentar es un plan de gestión de deudas. A continuación, la agencia negociaría sus deudas con cada uno de sus acreedores y organizaría un plan de pago que puede pagar. Una vez configurado el plan, usted realiza un pago a la agencia de asesoramiento de crédito por mes, y distribuye su pago a cada uno de sus acreedores.

#### Opciones de pago de la deuda

##### · Transferencia de saldo

Una transferencia de saldo implica mover un saldo de una tarjeta de crédito a otra. Esto le permite consolidar su deuda y potencialmente obtener una tasa de interés más baja.

##### · Préstamo personal

Puede solicitar un préstamo personal y, a continuación, usarlo para pagar la deuda existente. Esta es otra forma de consolidar su deuda para que solo tenga un pago mensual. Dependiendo de su crédito, también puede obtener un préstamo con una tasa de interés más baja que su deuda.

##### · Liquidación de deuda

El acuerdo de deuda es cuando usted o un tercero negocia con un acreedor para pagar su deuda por menos de lo que debe. Por ejemplo, si debe \$5,000, podría tratar de saldar la deuda por \$4,000.

Tendrá que estar listo para pagar el monto total de la liquidación si el acreedor acepta. Una vez completada la liquidación, es probable que el acreedor informe de la deuda como liquidada, lo que puede hacer que su puntaje de crédito disminuya significativamente.

##### · Bancarrota

Hay dos tipos comunes de bancarrota que los consumidores pueden presentar para liquidar deudas: capítulo 7 y capítulo 13.

1. En la bancarrota del Capítulo 7, liquida sus activos y, a cambio, puede descargar la mayoría de los tipos de deuda.

2. En la bancarrota del Capítulo 13, usted estableció un plan de pago, sigue este plan para pagar la mayor cantidad posible de tu deuda, y luego puedes saldar las deudas restantes después de completar ese plan. Los planes de pago generalmente duran de tres a cinco años.

El tipo de bancarrota para el que califica depende de su situación financiera. Si usted hace suficiente dinero para pasar lo que se conoce como la prueba de medios, entonces es probable que tenga que presentar la bancarrota del Capítulo 13 y seguir un plan de pago. Aunque la bancarrota de presentación puede ser beneficiosa porque le permite descargar deudas, también afectará su puntaje de crédito durante varios años.

### ¿Cuál es su relación deuda-ingreso?

Su relación deuda-ingreso (DTI) es sus pagos mensuales combinados de deuda divididos por sus ingresos mensuales.

La razón por la que su relación DTI es importante es porque los acreedores lo miran al decidir si aprobar solicitudes de nuevo crédito.

### ¿Cómo puedes mantenerte fuera de la deuda?

#### · Evitar gastos mensuales excesivos

Idealmente, sus gastos mensuales esenciales no deben ser más del 50% de sus ingresos. Los



consumidores que obtienen los hogares y coches más fantasiosos que pueden permitirse tienden a ser los que terminan endeudados. Al ser conservador con sus gastos fijos, tendrá un cómodo colchón en caso de una emergencia financiera.

#### Presupuesto y seguimiento de lo que gastas

Hay muchos sistemas de presupuesto diferentes por ahí, pero lo importante es encontrar uno que te guste. No importa cómo configures tu presupuesto, debería tener límites claros sobre cuánto gastarás cada mes.

#### · Priorice sus ahorros

El mejor hábito financiero que puede comenzar es ahorrar dinero primero, antes de hacer cualquier otra cosa con su cheque de pago. Simplemente elija un monto y configure una transferencia automática a su cuenta de ahorros después de cada período de pago.

#### · Construir un fondo de emergencia

Su primer objetivo con sus ahorros debe ser la construcción de un fondo de emergencia. Cuando usted tiene cualquier tipo de gasto inesperado, un fondo de emergencia puede cubrirlo para que no necesite pedir dinero prestado y endeudarse.

### ¿Qué estrategia de deuda es la adecuada para usted?

Esto depende de las respuestas a dos preguntas:

¿Puede hacer al menos pagos mínimos de todas sus deudas?

¿Tiene un buen crédito (una puntuación de crédito de al menos 670)?

Esto es lo que la estrategia de deuda para elegir en función de sus respuestas:

· Usted puede hacer todos sus pagos y usted tiene un buen crédito

Solicite una tarjeta de crédito de transferencia de saldo o un préstamo personal para consolidar su deuda. Una tarjeta de transferencia de saldo es una mejor opción si solo tiene deuda con tarjeta de crédito, ya que podría obtener una TASA APR de introducción del 0%.

Si usted tiene varios tipos de deuda, entonces usted debe obtener un préstamo personal.

· Puedes hacer todos tus pagos, pero no tienes buen crédito

Utilice la bola de nieve de la deuda o el método de avalancha de deudas. Dado que el método de avalancha de deudas ahorra dinero, debe elegirlo si está seguro de que puede mantenerse en el buen camino con todos sus pagos. Si prefieres un método que te mantenga motivado, entonces ve con la bola de nieve de la deuda.

· No puedes hacer todos tus pagos

Póngase en contacto con una agencia de asesoramiento de crédito sin fines de lucro para obtener ayuda. Es posible que pueda ayudarle a ajustar sus gastos y liberar suficiente dinero para hacer todos sus pagos. Si no es así, puede preguntarle a un consejero sobre la negociación de un plan de gestión de la deuda o la liquidación de deudas. <https://www.fool.com/the-ascend/personal-finance/how-to-pay-off-debt/>

## Anuncio

Durante el mes de marzo estamos celebrando el Mes Nacional de la Nutrición. ¿Qué es la comida saludable para los niños?

Los alimentos saludables para los preescolares incluyen una amplia variedad de alimentos frescos de los cinco grupos de alimentos saludables:

- Verduras
- Fruta
- alimentos de grano
- lácteos con grasa reducida



**Proteína.** Cada grupo de alimentos tiene diferentes nutrientes, que el cuerpo de su hijo necesita para crecer y trabajar adecuadamente. Es por eso que necesitamos comer una variedad de alimentos de los cinco grupos de alimentos.

**Bebidas saludables:** agua  
El agua es la bebida más saludable para los niños. También es el más barato. La mayoría del agua del grifo está fortificada con flúor para dientes fuertes también.

Alternativas saludables para

aperitivos y postres

Está bien ofrecer a su hijo refrigerios, pero trate de asegurarse de que estén saludables. Las frutas y verduras son una buena opción - por ejemplo, zanahoria en rodajas finas con salsas como hummus, guacamole o tzatziki.

Lo mismo ocurre con el postre al final de una comida. La fruta en rodajas o el yogur son opciones saludables. Si quieres servir algo especial, prueba el pan de plátano casero. Guarda las cosas seriamente dulces, como pasteles y chocolate, para ocasiones especiales como cumpleaños.

## Cómo dormir mejor: 10 consejos para niños

1. Establecer una rutina antes de acostarse

Una rutina regular a la hora de acostarse a partir de la misma hora cada noche fomenta buenos patrones de sueño. Una rutina a la hora de acostarse de baño, cuento y cama puede ayudar a los niños más pequeños a sentirse listos para dormir.

2. Relájese antes de acostarse

Anime a su hijo a relajarse antes de acostarse. Si su hijo tarda más de 30 minutos en conciliar el sueño, es posible que su hijo necesite un tiempo de liquidación más largo antes de apagar las luces para irse a dormir.

3. Mantenga los tiempos regulares de sueño y vigilia

Mantenga la hora de acostarse y los horarios de despertar de su hijo dentro de 1-2 horas el uno del otro cada día. Esto ayuda a mantener el reloj corporal de su hijo en un patrón regular. Es una buena idea para fines de semana y días festivos, así como días escolares.

4. Mantenga las siestas de los niños mayores temprano y corto  
La mayoría de los niños dejan de dormir la siesta a los 3-5 años de edad. Si su hijo de más de cinco años sigue durmiendo la siesta durante el día, trate de mantener la siesta a no más de 20 minutos y no más tarde de la tarde. Las siestas más largas y posteriores pueden dificultar que los niños duerman por la noche.

5. Asegúrese de que su hijo se sienta seguro por la noche

Si su hijo se siente asustado por irse a la cama o estar en la oscuridad, usted puede elogiar y recompensar a su hijo siempre que sea valiente. Evitar programas de televisión, películas y juegos de ordenador de miedo también puede ayudar. Algunos niños con miedos antes de acostarse se sienten mejor cuando tienen una luz nocturna.

6. Compruebe el ruido y la luz en el dormitorio de su hijo

Compruebe si el dormitorio de su hijo es demasiado ligero o ruidoso para dormir. La luz azul de televisores, pantallas de com-



putadoras, teléfonos y tabletas suprime los niveles de melatonina y retrasa la somnolencia. La luz brillante en la hora antes de acostarse puede tener el mismo efecto en los niños pequeños.

Ayuda a:

Apague los dispositivos al menos una hora antes de acostarse

Mantenga las pantallas fuera de la habitación de su hijo por la noche

Atenúe las luces una hora antes de acostarse para niños en edad preescolar y menores.

Si su hijo usa una luz nocturna, elija un globo terráqueo oscuro y de color cálido, en lugar de un globo brillante, blanco y de color fresco.

7. Evite el reloj

Si su hijo está comprobando la hora con frecuencia, anime a su hijo a mover el reloj o mirar a un lugar donde no pueda verlo desde la cama.

8. Coma la cantidad correcta en el momento adecuado

Asegúrese de que su hijo tenga una cena satisfactoria en un momento razonable. Sentirse hambriento o demasiado lleno antes de acostarse puede hacer que su hijo esté más alerta o incómodo. Esto puede dificultar que su hijo duerma. Por la mañana, un desayuno saludable ayuda a poner en marcha el reloj corporal de su hijo en el momento adecuado.

9. Obtenga mucha luz natural en el día

Anime a su hijo a obtener tanta luz natural como sea posible durante el día, especialmente por la mañana. La luz brillante suprime la melatonina. Esto ayuda a su hijo a sentirse despierto, alerta durante el día y somnoliento hacia la hora de acostarse.

10. Evite la cafeína

La cafeína está en bebidas energéticas, café, té, chocolate y cola. Anime a su hijo a evitar estas cosas al final de la tarde y la noche, y no ofrézcalas en estos momentos. <https://raisingchildren.net.au/toddlers/sleep/better-sleep-setting/sleep-better-tips>

## Seguridad en las playas, lagos y ríos

Estos son los consejos para mejorar la seguridad del agua cerca del océano, lagos o ríos:

Siempre quédese con su hijo cuando esté jugando en o cerca del mar, lagos o ríos. Sostenga la mano de su hijo cerca de las olas y cuando remar en ríos.



Lleve a su hijo sólo a las playas patrulladas donde los salvavidas de surf están presentes, y nade sólo entre las banderas rojas y amarillas.

Enseñe a su hijo en edad escolar qué hacer si necesita ayuda: mantenga la calma, flote y levante un brazo para señalar a un socorrista o salvavidas. <https://raisingchildren.net.au/preschoolers/safety/bath-water-safety/water-safety>

# Datos nutricionales de Papaya y beneficios para la salud

Las papayas son una fruta ligeramente dulce, suave, verdosa/amarilla en forma de pera grande, con un peso de aproximadamente 1 a 2 libras. Debido a su dulzura, usted puede estar confundido en cuanto a si las papayas son o no una opción saludable. Afortunadamente, las papayas son ricas en fibra y están cargadas de nutrientes clave como la vitamina C y la A. Las papayas añaden versatilidad a las recetas y se pueden puré para salsas dulces y saladas, sopas o sorbete. Las papayas también hacen un buen adobo, ya que tienen una enzima llamada papaína que ayuda a licitar la carne descomponiendo las proteínas.

## Datos nutricionales de Papaya

La siguiente información nutricional es proporcionada por el USDA para 1 taza (145g) de papaya cruda cortada en cubos de una pulgada.<sup>1</sup>

Calorías: 62  
Azúcares: 0.4g  
Sodio: 11.6mg  
Carbohidratos: 16g  
Fibra: 2.5g  
Azúcares: 11g  
Proteína: 0.7g  
Carbohidratos

Papaya es una deliciosa fruta que contiene sólo 62 calorías por taza. La mayoría de las calorías en la papaya provienen de carbohidratos. Hay casi 16 gramos de carbohidratos en una porción de papaya incluyendo fibra (2,5 gramos) y azúcares naturales (unos 11 gramos). El índice glucémico de la papaya es 60 y la carga glucémica es de 9,2

## Grasas

Casi no hay grasa en la papaya, con cada porción de 1 taza que contiene menos de 1 gramo.

## Proteína

Las papayas proporcionan menos de 1 gramo de proteína por porción.

## Vitaminas y minerales

La papaya es rica en vitamina C, proporcionando 88,3 miligramos por porción. Para la mayoría de los adultos, la asignación dietética recomendada de vitamina C es de entre 75-90 miligramos, por lo que 1 taza de papaya cubre aproximadamente el 100% de los requisitos de vitamina C. Las papayas también son una excelente fuente de vitamina A y más específicamente, el licope-



no carotenoide.<sup>4</sup>

## Beneficios para la salud

Debido a su alto contenido de nutrientes, las papayas ofrecen beneficios para la salud de todo el cuerpo. Mantenga sus células sanas y protegidas del daño con las potentes vitaminas antioxidantes de la papaya.

## Mejora la piel

La vitamina C es un precursor que nuestros cuerpos utilizan para fabricar colágeno. Debido a que el colágeno es un componente crítico necesario para la integridad de la piel, obtener suficiente vitamina C mejora la capacidad de su piel para repararse a sí misma.<sup>3</sup> Para construir tejidos conectivos fuertes y sanar adecuadamente de las heridas, nuestros cuerpos dependen de la vitamina C. Afortunadamente, la papaya es una manera fácil de alcanzar sus metas diarias.

## Protege la visión

La vitamina A es fundamental para una buena visión, y las papayas son una excelente fuente. El betacaroteno es la forma de vitamina A que consumimos en frutas, verduras y algunos alimentos proteicos. Es posible que hayas oído que las zanahorias son buenas para tus ojos, pero los estudios muestran que el betacaroteno en papayas es tres veces más biodisponible (es decir, fácil de absorber) que el betacaroteno en zanahorias o tomates.<sup>5</sup>

Para las personas con las primeras etapas de la degeneración macular relacionada con la edad, la ingesta adecuada de betacaroteno se ha asociado con la reducción del riesgo y la gravedad de la progresión de la enfermedad.<sup>4</sup> Debido a que los suplementos de vitamina A tienen el potencial de causar toxicidad (ya que la vitamina A se almacena en el cuerpo y puede acumularse hasta niveles inseguros), fuentes de alimentos, como la papaya, son una manera segura y saludable de obtener este micronutriente

beneficioso.

## Ayuda a la digestión

Al igual que la mayoría de las frutas y verduras, las papayas son ricas en fibra que es esencial para una buena digestión. Más allá de este beneficio fundamental, las papayas también contienen la enzima papaína. La papaína ayuda a descomponer las proteínas. Si tienes dificultad para masticar o digerir carne, ternurarla con papaína antes de cocinar hace que sea más fácil comer.

Papaína también ha sido estudiado por su capacidad para ayudar con la digestión de gluten en personas con sensibilidad al gluten no celiaca. Cuando se proporcionó una mezcla enzimática derivada de papayas y microorganismos, se demostró que los síntomas de intolerancia al gluten mejoraron sin efectos secundarios negativos de la nota.<sup>6</sup>

## Apoya la salud del corazón

La fibra en papayas ayuda a apoyar la salud del corazón.<sup>7</sup> Fibra también aumenta la saciedad, que puede ayudar con el control de peso saludable. Comer suficiente fibra (especialmente a través de frutas y verduras) disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas. Las papayas también proporcionan potasio, magnesio y ácido pantoténico. Todos ellos contribuyen a la salud cardiovascular.<sup>8</sup>

## Ayuda a prevenir el cáncer

El consumo de alimentos a base de plantas que son ricos en fibra es un patrón dietético bien establecido asociado con la prevención del cáncer. Además, la combinación de vitaminas A, C y E en papayas proporcionan potentes efectos antioxidantes que pueden reducir los radicales libres y reducir el riesgo general de cáncer.<sup>8</sup>

## Alergias

Las alergias a la papaya son posibles. La Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología (AAAI, por sus hijos) informa que si eres alérgico al mango, los pistachos o el anacardo, también puedes reaccionar cuando estás expuesto a la papaya. Las alergias al látex también pueden estar asociadas con la papaya.

Si sospecha de una alergia a la papaya o a una de las otras sustancias observadas, hable con su proveedor de atención médica para obtener un diagnóstico médico personalizado.

<https://www.verywellfit.com/papayas-nutrition-facts-calories-and-health-benefits-4114326>

# Papaya asada con azúcar morena

## Ingredientes

2 cucharadas de azúcar morena  
1/4 de cucharadita de jengibre molido  
2 papayas Solo medianas (14 onzas cada una), cortadas a la mitad a lo largo y sin semillas  
1/4 cucharadita de pimienta de cayena  
1 lima, cortada en 4 gajos

## Paso 1

Precaliente el horno a 450 grados. Mezcle el azúcar y el jengibre en un tazón pequeño. Coloque las mitades de papaya, con los lados cortados hacia arriba, en una fuente para hornear de 10 por 13 pulga-



das. Espolvorear azúcar mezcle uniformemente en mitades.

## Paso 2

Hornee, cepillando los bordes de la papaya con la mezcla de azúcar derretida (se acumulará en el pozo de la fruta) 2 o 3 veces, hasta que la Mezcla burbujee y los bordes de la papaya comiencen a oscurecerse, de 35 a 40 minutos.

## Paso 3

Espolvorea cada porción con pizca de cayena.

<https://www.marthastewart.com/315387/roasted-papaya-with-brown-sugar>