



Gaceta de Inicio Temprano

Community Coordinated Care for Children Inc., (4C)

Abril de 2021

Domingo de Pascua del 4 de abril



El Domingo de Pascua es considerado como el fundamento de la fe cristiana, ya que marca el día de la resurrección de Jesucristo después de su crucifixión.

7 de abril Día Nacional de caminata



Este día anima a las personas a estar sanas y les recuerda que sólo treinta minutos de caminar todos los días pueden tener un gran impacto en su salud general, y ayudar a prevenir enfermedades como el cáncer, la diabetes y las enfermedades cardíacas.

15 de abril Plazo de presentación de impuestos cambiado al 17 de mayo de 2021

Día de emancipación del 16 de abril



El presidente Abraham Lincoln firmó la Ley de Emancipación Compensada, que abolió efectivamente la esclavitud en el Distrito de Columbia. La esclavitud en otras partes de los Estados Unidos sólo terminó en 1865.

Tiempo de pantalla para bebés y niños pequeños

Las directrices nacionales e internacionales actuales recomiendan que los niños menores de dos años no tengan tiempo de pantalla que no sea chatear en video. Los niños muy pequeños aprenden mejor de experiencias del mundo real como el juego físico, jugar al aire libre, la lectura, el juego creativo y el tiempo social con la familia y los amigos.



Esto significa que usted puede ayudar a su hijo a desarrollar hábitos de pantalla saludables mediante el uso de pantallas de la manera que desea que su hijo los use en el futuro.

Incluso cuando su hijo es muy joven, usted puede comenzar a modelar un uso saludable de la pantalla. Por ejemplo, puede: Apague el teléfono durante las comidas

El chat de video está bien porque su hijo está interactuando con otra persona. El chat en video puede apoyar el desarrollo social y lingüístico de su hijo. También puede ayudar a crear vínculos con la familia y los amigos.

Si usted está pensando en el uso de medios digitales como aplicaciones o programas de televisión con su bebé o niño pequeño, es importante utilizar contenido apropiado para la edad, de calidad. También es importante equilibrar el tiempo de pantalla con otras actividades como el juego físico, la lectura, el juego creativo y el tiempo social con la familia y los amigos.

Modelar hábitos de tiempo de pantalla saludables Desarrollar hábitos saludables de tiempo de pantalla es una parte importante del uso de medios digitales para los niños.

Incluso si su bebé o niño pequeño no está usando pantallas, su bebé ve cómo usa las pantallas y aprende los hábitos de tiempo de pantalla de usted.

Apaga el televisor cuando termine de ver un programa Equilibra el uso de la pantalla con actividades como estar al aire libre, leer y hacer actividad física Preste a su hijo toda su atención y evite revisar su teléfono cuando esté jugando juntos o alimentando a su hijo.

Exposición a pantallas Es probable que su familia tenga una gama de pantallas como televisores, computadoras, tabletas y teléfonos inteligentes. Esto significa que su bebé o niño pequeño podría ver imágenes en estas pantallas, incluso si aún no las están usando.

Es bueno ser consciente de lo que su hijo podría estar viendo. Por ejemplo, algunas imágenes en las noticias o en los videojuegos pueden ser bastante violentas y angustiosas, incluso para niños muy pequeños que podrían no entender completamente lo que están viendo. <https://raisingchildren.net.au/toddlers/play-learning/screen-time-media/healthy-screen-time-0-2-years>

Impresión de hojas con acuarelas

Pintura de acuarela - usamos esta marca Cartulina Blanca - nos gusta el cartulina de 12x12 ya que puede caber hojas más grandes en su papel

Consejos:

Aplica una generosa cantidad de acuarela en tu hoja. Utilice algunos colores diferentes en la hoja para darle una mezcla de colores en la impresión de la hoja. Usamos verde y amarillo, naranja y rojo, y púrpura y azul.

No haga que la acuarela en su cepillo demasiado acuosa al aplicar a su hoja. Si es demasiado acuosa la pintura



no se transferirá muy bien a su papel. Sólo tiene que añadir suficiente agua que se puede recoger el color con el pincel para aplicarlo a la hoja.

Si decide utilizar acuarelas líquidas, no las diluya demasiado para que tenga un color de pintura más concentrado.

Presione firmemente sobre su cartulina asegurándose de frotar y presionar cada parte de su hoja. Esto es para que las venas en la parte posterior de la hoja causarán una impresión en su papel. <https://www.thebestideasforkids.com/leaf-painting/>

Cómo pagar la universidad sin préstamos estudiantiles

¿Tratando de averiguar cómo financiar su educación universitaria? Si bien los préstamos estudiantiles pueden parecer la solución más fácil de pagar por la universidad, hay alternativas. Especialmente teniendo en cuenta que la deuda de préstamos estudiantiles está en un máximo histórico, es posible que desee tratar de minimizar su deuda como un nuevo graduado universitario.

Si planea graduarse de la universidad libre de deudas, tendrá que crear un presupuesto para la universidad para ayudarle a administrar su dinero y limitar su gasto. También tendrá que encontrar maneras creativas de pagar la matrícula, los libros y otras necesidades. Siga leyendo para aprender consejos sobre cómo graduarse de la universidad libre de deudas.

Solicitar becas

¿La primera manera de pagar la universidad sin préstamos estudiantiles? Buscar activamente y aplicar a las becas. También es importante darse cuenta de que no todas las becas se basan únicamente en el rendimiento académico.

Puede solicitar becas basadas en el trabajo de servicio que haya realizado, becas basadas en su especialidad, su etnia o donde usted o sus padres trabajen.

Incluso hay becas diseñadas para personas que ingresan años específicos en la universidad, por lo que debe seguir buscando becas una vez que haya comenzado la escuela. 2

Pago por marcha

Otra alternativa es pagar por la universidad es pagar de su bolsillo. Esto significa que trabajas a tiempo completo en los veranos y usas ese dinero para pagar el próximo año

de universidad. También puede trabajar durante el año escolar a tiempo parcial para ayudar a cubrir el costo de la habitación y el tablero, libros u otras necesidades.

Otra opción es reducir sus costos de vivienda viviendo fuera del campus o eligiendo un plan de comidas diferente.

También es importante considerar el costo de la matrícula en diferentes universidades. Ir a una universidad pública en el estado le costará menos que salir del estado o a una universidad privada.

Reembolso de matrícula de su empleador

Usted puede considerar trabajar en una empresa que le pagará para asistir a la universidad, llamada reembolso de matrícula. Algunas empresas pagarán por las clases por adelantado; otros reembolsarán el costo después de haber completado con éxito cada semestre.

Generalmente, las empresas tendrán un tiempo que usted debe trabajar para ellos después de graduarse, o tendrá que pagarles la diferencia. Esta puede ser una gran manera de obtener su título mientras evita la deuda. Además, la experiencia laboral puede hacerle más comercializable cuando te gradúas.

Asiste a la universidad a tiempo parcial

También puede considerar trabajar a tiempo completo y asistir a la universidad a tiempo parcial. Esto significa que su educación tomará un poco más de tiempo, pero no tendrá que sacrificar tanto cuando se trata de opciones de estilo de vida. Esta es una buena opción para alguien que ha decidido asistir a la universidad más adelante en la vida. Muchos programas están diseñados específicamente para este propósito.



Usted tendrá que decidir qué tan rápido desea graduarse también contra la deuda que puede asumir. Si usted está haciendo esta opción, ayuda a tener un plan sólido en su lugar para que pueda avanzar lo más rápido posible.

Tome una carga de curso más pesada

Muchos estudiantes solo tomarán los requisitos mínimos cada semestre. Sin embargo, también puede optar por ahorrar dinero en la matrícula universitaria tomando más cursos por semestre, lo que reduce la cantidad de tiempo que necesitará para estar en la escuela.

También puede encontrar que al asistir a clases en el verano, ahorra dinero ya que el costo de la matrícula es a menudo menor. Algunos estudiantes también toman cursos de verano en colegios comunitarios locales, lo que puede ahorrar dinero.

Los estudiantes también podrían ahorrar dinero al quedarse en su ciudad universitaria durante el verano. De esa manera, pueden mantener su trabajo de verano y ganar más dinero. <https://www.thebalance.com/you-dont-have-to-borrow-money-to-pay-for-college-2386189>

Temperatura segura del baño: bebés y niños

Temperatura segura del baño para bebés y niños: lo que necesita saber

La temperatura segura del baño para bebés y niños está entre 37°C y 38°C.

Las escaldas pueden ocurrir en segundos si el agua del baño está demasiado caliente. Muchas escaldas ocurren en el baño cuando:

Un niño es colocado en un baño peligrosamente caliente

Un niño ya está en el agua y pone una mano o un pie bajo agua caliente corriendo

El agua en el baño no se ha arremolinado, por lo que hay áreas calientes y frías

Los niños encienden los grifos ellos mismos.

Un niño puede ser severamente escaldado en menos de un segundo cuando la temperatura del agua que sale de sus grifos es de alrededor de 65 °C. Cuando el agua que sale de tus grifos está a un máximo de 50°C, es mucho más segura. A esta temperatura, se tarda cinco minutos en escaldar gravemente a un niño.

Estos son algunos consejos sencillos para prevenir las escaldas en el baño:



Compruebe la temperatura del baño con un termómetro. También podrías probar la temperatura poniendo el brazo. Si su piel se pone roja, el agua está demasiado caliente para su hijo.

Asegúrese de que el agua que sale de sus grifos esté a un máximo de 50 °C. Esta es una temperatura de bajo riesgo para los escaldos. Hable con su fabricante de calentadores, proveedor local de gas o fontanero sobre un dispositivo de control de temperatura para su sistema de agua caliente.

Instale dispositivos antiescald en grifos y tomacorrientes. Estos están disponibles en ferreterías y tiendas de productos de seguridad.

Considere grifos resistentes a los niños o protectores de grifo en el baño.

Encienda primero el agua fría y luego caliente para obtener la temperatura de baño adecuada para su hijo. Al apagar el agua, apague primero el agua caliente para que el agua fría pueda correr a través del grifo y enfriarla.

El agua calentada debe almacenarse por encima de 60°C para evitar la formación de bacterias legionela. Esta es la razón por la que es bueno tener un dispositivo de control de temperatura instalado para bajar la temperatura del agua que sale de sus grifos. <https://raisingchildren.net.au/babies/safety/bath-water-safety/bath-temperature>

Anuncio

Abril es el Mes Nacional de Concientización y Prevención del Abuso Infantil. El abuso y el abandono infantil pueden ser difíciles de hablar, pero los alentamos a todos a obtener conocimiento en todas las áreas que son importantes para criar niños fuertes y sanos.

El abuso y negligencia infantil es, como mínimo, cualquier acto reciente o falta de acción por parte de un padre o cuidador, lo que resulta en la muerte, daño físico o emocional grave, abuso o explotación sexual (incluyendo abuso sexual según lo determinado por la sección 111), o un acto o falta de acción que presenta un riesgo inminente de daño grave (Ley de Prevención y Tratamiento del Abuso Infantil).

Abuso físico: Esto ocurre cuando alguien como un padre niño o un proveedor de guardería golpea o lastima a un niño.

Abuso sexual: Esto sucede cuando alguien realiza un acto sexual sobre el niño o obliga a un niño a realizar uno sobre ellos. Esto incluye tocar a un niño en áreas privadas como la vagina, el pecho o el pene.

Abuso emocional: Esto ocurre cuando un padre trata a un niño de maneras que hacen que el niño se sienta no deseado, o como una mala persona tanto que el desarrollo, apren-

CHILD SEXUAL ABUSE SURVIVORS AGED 50-64:

Men who suffer childhood abuse are twice as likely to be without a job

17% Of men and 14% of female survivors not working

34% Male survivor's household income 34% lower

Sickness and disability are the main reasons for being out of work

Findings on lost income will have implications for compensation payouts

Male survivors are twice as likely to live alone



dizaje o comportamiento normal del niño sufre. Esto puede incluir criticar duramente o culpar con frecuencia al niño o hacer que el niño se sienta no deseado.

Síndrome del bebé sacudido: Este tipo de abuso ocurre cuando alguien sacude con fuerza a un bebé o es demasiado áspero al manejar a un bebé. Esta es la forma más común en que un niño pequeño se lesiona gravemente cerebralmente o muere como resultado de un abuso.

¿Qué puede hacer que los padres lastimen a sus hijos?

Demasiado estrés en casa y/o en la escuela.

Ira incontrolada o sentimientos de frustración.

Depresión; sentirse solo.

No hay suficiente dinero para gastos de vida.

Violencia en el hogar o en las relaciones.

Abuso de drogas o alcohol: propio o por personas cercanas a ti.

Sentirse demasiado enfermo o demasiado cansado para hacer frente a las necesidades de un niño.

¿Quién puede denunciar el abuso o negligencia infantil?

Cualquier persona puede reportar sospechas de abuso o negligencia infantil. Denunciar abuso o negligencia puede proteger a un niño y obtener ayuda para una familia.

¿Cómo denuncio sospechas de abuso o negligencia infantil?

Llame gratis: (800) 96-ABUSE (800-962-2873)

<https://www.myflfamilies.com/service-programs/abuse-hotline/external-link>

Informes en línea <http://www.myflfamilies.com/service-programs/abuse-hotlineexternal-link>

Disciplina y comportamiento guía: bebés y niños pequeños

Acerca de la disciplina

La disciplina está ayudando a su hijo a aprender a comportarse, así como cómo no comportarse. Funciona mejor cuando usted tiene una relación cálida y amorosa con su hijo.

La disciplina no significa castigo. De hecho, las estrategias de disciplina y disciplina son positivas. Se basan en hablar y escuchar, y guían a los niños hacia:

Saber qué comportamiento es apropiado, si es en casa, la casa de un amigo, el cuidado de niños, preescolar o la escuela

Administrar su propio comportamiento y desarrollar habilidades importantes como la capacidad de llevarse bien con los demás

Aprender a entender, manejar y expresar sus sentimientos.

Elegir un enfoque de la disciplina

Elegir un enfoque de la disciplina consiste en encontrar el equilibrio adecuado.

No hay suficiente disciplina que pueda dejar a los niños sintiéndose inseguros y a los padres sintiéndose fuera de control. Demasiada disciplina negativa, y no suficientes elogios y recompensas, podría hacer que los niños se comporten bien, pero por miedo. Esto puede conducir a problemas con la autoestima y la ansiedad de los niños más adelante en la vida.

La disciplina funciona mejor cuando es firme pero justa. Esto significa que usted establece límites y consecuencias para el



comportamiento de su hijo, al tiempo que fomenta el buen comportamiento con elogios, recompensas y otras estrategias.

Su enfoque de la disciplina también dependerá de cosas como su estilo de crianza, la etapa de desarrollo de su hijo y el temperamento de su hijo.

El castigo físico, por ejemplo, los golpes, no enseña a los niños a comportarse. Cuando los padres usan castigo físico, es más probable que los niños tengan un comportamiento desafiante, ansiedad o depresión. También existe el riesgo de que los golpes puedan dañar a su hijo.

Disciplina a diferentes edades

Las maneras en que usted usa la disciplina cambiarán dependiendo de lo que esté sucediendo para su hijo en diferentes etapas de desarrollo.

Bebés

Los bebés hacen cosas para poner a prueba sus habilidades en desarrollo. También disfrutan haciendo que las cosas sucedan. Por ejemplo, a tu bebé probablemente le guste tener una reacción cuando te tira del pelo. Sin embargo, los bebés no entienden las consecuencias. Tampoco saben la diferencia entre el bien y el mal.

Esto significa que las consecuencias negativas, o castigo, no funcionan para los bebés.

En cambio, los bebés necesitan cuidados cálidos y amorosos para sentirse seguros. Por lo tanto, cuando tu bebé te tira del cabello, es posible que digas "no" y le muestres cómo tocarle el cabello suavemente. Probablemente tendrá que hacer esto repetidamente porque es posible que su bebé no recuerde de una vez a la siguiente.

Niños

Los niños pequeños a menudo luchan con grandes sentimientos como la frustración y la ira. Sus habilidades sociales y emocionales apenas están empezando a desarrollarse, y podrían estar poniendo a prueba su creciente independencia.

Usted puede ayudar a su hijo a comportarse bien sintonizando sus sentimientos, cambiando el ambiente, distraendo a él y planeando situaciones desafiantes. Nuestros consejos y herramientas para el manejo del comportamiento de los niños pequeños explican estas y otras estrategias disciplinarias. <https://raisingchildren.net.au/babies/behaviour/responding-to-baby-behaviour/discipline-strategies>

Gaceta de Inicio Temprano

Cantaloupe: Nutrición y beneficios



Los cantaloupes crecen en vides bajas y tienen una piel exterior enredada que pasa de verde a mayormente beige cuando está madura. En Europa, el nombre melón se utiliza para referirse a un melón ligeramente diferente con piel beige y verde. Ambos tienen carne naranja y dulce con semillas en el centro. El melón convencional se considera asequible, y orgánico puede costar el doble. Se come mejor fresco y en temporada cuando la fruta se recoge madura, pero también se puede purificar o convertir en mermelada.

El melón es 90% agua, por lo que es un refrigerio hidratante que es bajo en calorías y grasa.¹ El melón es una rica fuente de vitamina C y A, con una porción de 100 gramos que proporciona el 41% de la ingesta diaria recomendada de vitamina C y el 19% de vitamina A. Dado que el melón es una fruta naranja, contiene betacaroteno, un carotenoide que se convierte en vitamina A en el cuerpo y tiene una larga lista de beneficios potenciales para la salud. <https://www.thespruceeats.com/picking-ripe-cantaloupe-2356029#nutrition-and-benefits>

Melón y puré de melón para bebés de 8 a 10 meses



1 melón maduro de tamaño mediano de su elección

Indicaciones:

Paso 1: Corta el melón por la mitad y saca las semillas

Paso 2: Retire la corteza de 1 mitad del melón y luego los dados

Paso 3: Sugiero machacar o servir dados maduros suaves como alimentos para los dedos. Los melones realmente no almacenan bien en forma pura.

Paso 4: Si decides puré del melón para la comida para bebés, simplemente coloca los dados en tu elección de aparato para el puré y comienza a puré.

Paso 5: No debe haber necesidad de añadir ningún líquido adicional, pero es posible que necesite agregar cereales u otro alimento para espesar el melón.

Paso 6: Nota: Congelar en dados hará que sea menos desperdicio y le permitirá sacar algunos dados para un refrigerante calmante en un alimentador seguro para bebés. <https://wholesomebabyfood.momtastic.com/melonbabyfoodrecipes.htm>

Consejos sencillos para comer saludable con un presupuesto:

Clean Eating THE BASIC PRINCIPLES

- ☑ Eat whole foods
- ☑ Avoid processed foods
- ☑ Eliminate refined sugar
- ☑ Eat 5-6 small meals a day
- ☑ Cook your own meals
- ☑ Keep a balanced diet

thebroccoliplate.tumblr.com



Opte por fuentes de proteínas más baratas como lentejas, garbanzos, frijoles, huevos, quinua y tofu - incluso una o dos comidas sin carne por semana puede ahorrarle toneladas de dinero!

Use frutas y verduras congeladas: esto reduce el desperdicio de alimentos y le permite diversificar el número de verduras que está utilizando

Comprar productos cuando está en temporada - verduras como repollo, calabaza y brécol tienden a ser más baratos durante los meses de invierno cuando están en temporada. Del mismo modo, las manzanas son más baratas en el otoño, las bayas son más baratas en el verano y así sucesivamente

Use cupones y mire su folleto de comestibles local para ver lo que está a la venta

Manténgase alejado de los pasillos interiores de la tienda de comestibles - créeme, está lleno de basura y es más caro que comprar productos básicos

Compra especias en tu tienda local de alimentos a granel

Compre productos básicos de despensa como aceites, vinagres, condimentos, salsas, etc. en su tienda de comestibles de descuento local - en Canadá tenemos tiendas como Price Chopper & Food Basics donde puede ahorrar hasta un dólar o dos en los mismos condimentos exactamente iguales como ketchup, salsa de soja, aceite de oliva, etc. ¡Cuando te estás quedando sin estos grupos, abastecerse!

Hablando de alimentos con descuento, compra productos sin nombre siempre que sea posible

Comprar carne cuando está a la venta y congelarla - por lo general tiene 3 o más meses para comerla

<https://thegirlonbloor.com/eating-healthy-on-a-budget-10-cheap-dinner-ideas/>



Hoy en día, más del 95% de todas las enfermedades crónicas son causadas por la elección de los alimentos, los ingredientes tóxicos de los alimentos, las deficiencias nutricionales y la falta de ejercicio físico.
— Mike Adams