

# Gaceta de Head Start

Community Coordinated Care for Children Inc. (4C)

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.

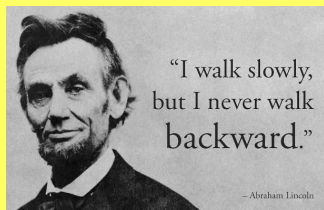
7 de abril  
Día Nacional de caminata



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.

## Preparar a los niños: Enseñar habilidades para la vida

Una de las mejores maneras en que los padres preparan a sus hijos para la edad adulta es actuando como su maestro y modelo a seguir para ayudarlos a aprender las muchas habilidades que necesitarán. Estas habilidades pueden incluir todo, desde tareas básicas del hogar como aspirar y cocinar hasta manejar responsabilidades más complejas como administrar un presupuesto o una situación social difícil. Su trabajo, si se hace correctamente, sentar las bases para que sus hijos tengan lo que se necesita y sepan lo que se necesita para ser un adulto independiente, incluyendo cómo hacer todas esas tareas!



más probable será que vean la relevancia de hacerlo. ¡Hablen con sus hijos! Hablar ayuda a construir relaciones. Es a través de conexiones que la gente aprende a confiar el uno en el otro y crecer. Cuanto más se sientan seguros sus hijos en su relación con usted, más fácilmente aprenderán de usted.

Las siguientes maneras describen cómo los padres pueden influir y enseñar más eficazmente a sus hijos:

**Modelar comportamientos apropiados**  
Lo que haces y cómo te comportas, como adulto tiende a ser la mayor influencia en la forma en que tus hijos actúan. Están observando y aprendiendo de ti todos los días. Puede usar este hecho para ayudar a instruir a sus hijos. Sus hijos aprenden mejor cómo hacer las cosas observando lo que usted hace. Analice el cómo y por qué de diferentes tareas y habilidades.

Los niños son más propensos a realizar ciertas tareas y tareas cuando entienden claramente lo que deben estar haciendo y por qué. Cuanto más claro seas sobre por qué quieres que tus hijos aprendan algo o adquieran una cierta habilidad,

A medida que pasan tiempo juntos, compartan con ellos sus experiencias, sentimientos y valores relacionados con las habilidades que se enseñan. Invite a sus hijos a compartir con ustedes sus sentimientos y pensamientos, y ayúdelos a identificar su orgullo y sentido de logro cuando aprendan algo nuevo o terminen una tarea.

Trabajar hasta que la enseñanza se convierta en parte de su rutina.

Los niños necesitan y merecen su ayuda, especialmente cuando están luchando para aprender una nueva habilidad. Además, seguirán necesitando su ayuda a medida que crezcan y se desarrollen. A menudo los padres piensan que necesitan decir algo sólo una vez y sus hijos lo conseguirán. Se necesita paciencia por parte de los padres para enseñar y volver a enseñar una habilidad.

Deje que sus hijos tomen sus propias decisiones. Puede ser difícil quedarse de brazos cruzados a medida que aprenden de sus errores, aceptan las consecuencias de sus decisiones y descubren nuevas tácticas. <https://centerforparentingeducation.org/library-of-articles/responsibility-and-chores/teaching-children/>

## Cómo hacer flores limpiadoras de tuberías

Lo que necesitarás

Tijeras  
Pistola de pegamento caliente  
Materiales  
Plantadora pequeña  
Espuma de disposición floral (para adaptarse a la jardinera)  
Limpiadores de tuberías en varios colores (recuerde el verde para los tallos)  
Musgo artificial o suelo de maceta (opcional)

Instrucciones

Coloque tres limpiadores de tuberías uno encima del otro  
Para hacer narcisos limpiadores de tuberías, utilice limpiadores de tuberías amarillos, naranjas y verdes. Comience su flor colocando tres limpiadores de tuberías



amarillos uno encima del otro en un patrón de estrella (una X, con un limpiador de tuberías en el medio).  
asegurar los limpiadores de tuberías juntos  
Doble los limpiadores de tuberías unos a otros para asegurarlos juntos. Asegúrese de mantener la misma forma de estrella.  
Espiral Uno de los lados hacia el

centro

Elige un lado de la estrella limpiadora de tuberías y comienza a espiral en espiral en el centro de la flor. Asegúrese de mantener la espiral apretada.

Repetir espirales con todos los lados

Continúe en espiral todos los limpiadores de tuberías hasta el centro de la flor. Está bien si se superponen un poco.

Unir tallo a la flor  
Usa un limpiador de tubos verdes para hacer un tallo para tu flor. Fije el tallo a la flor agachándolo sobre el centro de la flor donde están conectados los limpiadores de tuberías.

Gire para asegurar. <https://www.thesprucecrafts.com/pipe-cleaner-flowers-4175770>

## 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.

### 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>

## Enseñar Seguridad a los Adultos

Mantener a los niños seguros es un trabajo importante para los padres. Usted quiere que su hijo respete y confíe en los demás, pero también debe enseñar a su hijo a tener cuidado. A continuación se presentan algunas reglas simples y maneras en que puede iniciar una conversación con su hijo sobre diferentes problemas de seguridad.

"Si no estás seguro, pregúntame."

"Si un adulto te pide que hagas algo que no estás seguro que está bien, siempre pregúntame primero. No me enfadaré contigo por preguntar."

"No hay secretos."

"Nadie debería decirte que me guardes un secreto, uno que podría enojarme si me enterara. Los adultos nunca deben esperar que hagas esto."



"Ciertas partes del cuerpo son privadas."

"Ningún adulto (excepto padres, médicos y enfermeras) debe tocarte donde normalmente usas un traje de baño."

"Si nos separamos, encontrar un guardia de seguridad o un oficial de policía."

"Este es un lugar muy concurrido. Si no puedes encontrarme, encuentra un guardia de seguridad o un oficial de policía, o pídele a alguien que te ayude a encontrar uno. Esa persona te ayudará a encontrarme."

Cuando lleve a su hijo a un lugar lleno de gente, mire a su alrededor y señale a la persona que está allí para ayudar si

se separa. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/preschool/Pages/Growing-Independence-Tips-for-Parents-of-Young-Children.aspx>

## 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, aprendizaje 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 frus-



tración.

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.

Llame sin peaje: (800) 96-ABUSE (800-962-2873)

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

## Golpear a los niños: lo que necesitas saber

Golpear es un castigo físico.

Golpear parece que funciona porque los niños detienen lo que están haciendo cuando reciben una bofetada. Sin embargo, golpear no es una buena opción para la disciplina. Esto se debe a que no ayuda a los niños a aprender sobre el autocontrol o el comportamiento apropiado.

Como forma de castigo, golpear tiene otros tres grandes inconvenientes.

En primer lugar, existe el riesgo de que los golpes puedan dañar a su hijo.

En segundo lugar, puede dar a los niños el mensaje de que golpear o golpear a otras personas es una buena manera de lidiar con sentimientos fuertes.

En tercer lugar, el castigo físico como los golpes puede conducir a problemas a largo plazo en la salud y el desarrollo de los niños. Los niños que son golpeados pueden ser más agresivos que los niños que no son golpeados. Es más probable que tengan un comportamiento desafiante, ansiedad o depresión.

Hay mejores maneras que golpear para guiar a sus hijos hacia el buen comportamiento.

**Alternativas a los golpes:** ayudar a su hijo a comportarse bien

Una de las mejores maneras para que los padres eviten situaciones en las que puedan sentirse como golpes es crear oportunidades para que los niños se comporten bien.

Tener reglas familiares claras es el primer paso. Las reglas le permiten a su hijo saber qué comportamiento espera y puede ayudarlo a evitar comportamientos difíciles de su hijo.

También puede planificar situaciones en las que su hijo tiende a comportarse de maneras desafiantes. Por ejemplo, es posible que desee esperar hasta después de que su hijo haya tenido una siesta o un refrigerio antes de tomar sus compras de comestibles. Esto puede facilitar que su hijo se quede quieto en el carrito.



Si su hijo se comporta de una manera que no le gusta, es una buena idea mirar lo que está pasando en el entorno de su hijo. Al cambiar el entorno de su hijo, es posible que usted también pueda cambiar el comportamiento de su hijo. Esto puede ser tan simple como mover cosas frágiles fuera de su alcance.

Y a veces simplemente distraer a su hijo en una situación difícil es suficiente para reducir el mal comportamiento.

Usar las consecuencias en lugar de golpear Parte de la disciplina firme y justa es establecer límites al comportamiento de los niños. Para los niños en edad preescolar y en edad escolar esto puede incluir el uso de consecuencias cuando los niños rompen las reglas o se comportan mal.

Las consecuencias funcionan a largo plazo sólo cuando las combinan con estrategias positivas para fomentar el buen comportamiento.

Las consecuencias no se recomiendan para niños menores de tres años, porque no ayudan a los niños pequeños a cambiar su comportamiento. Los bebés y los niños pequeños son demasiado jóvenes para entender que una consecuencia ha sucedido debido a algo que hicieron. Y no saben la diferencia entre el bien y el mal.

**Golpes:** cómo se sienten los niños

Cuando los padres golpean a un niño, a menudo están tratando de decir, 'has hecho lo incorrecto, comportarte de esa manera no está bien'. Pero este no es el mensaje que reciben los niños. Un niño que está siendo golpeado podría pensar que su padre está diciendo, 'Estoy enojado contigo y no me gustas'. Los niños en su mayoría sienten miedo, enojo y tristeza cuando son golpeados. También pueden sentirse confundidos y perder la confianza en sus padres. Por lo general, no pueden pensar en lo que han hecho mal o entender por qué están recibiendo una bofetada. <https://raisingchildren.net.au/preschoolers/behaviour/discipline/smacking>

## 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. 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>

## Sorbete de melón

1 taza de azúcar  
1 taza de agua  
1 melón grande (o melón Crenshaw; aproximadamente 4 libras de melón)

Pasos para hacerlo

Recoge los ingredientes.

En una cacerola pequeña, hierva el azúcar y 1 taza de agua.

Reduzca el fuego para mantener una cocción a fuego lento y cocine hasta que espese ligeramente, aproximadamente 10 minutos.

Quítate el fuego y deja enfriar a temperatura ambiente.

Mientras el jarabe de azúcar se enfría, pela, siembra y corta el melón en cubos: Corta los extremos del melón y córtalo en posición vertical (uno de los lados cortados hacia abajo) en una tabla de cortar. Retire la cáscara cortando a lo largo de los lados todo el camino alrededor. Corta el melón por la mitad, saca y desecha las semillas, y corta el melón en cubos.

Transfiera el melón a una licuadora o a un procesador de alimentos y gire hasta que quede completamente suave y puré. Es probable que deba hacerlo en lotes, asegurándose de purgar completamente cada lote.

Transfiera cada lote al mismo tazón grande.

Agregue aproximadamente la mitad del jarabe de azúcar enfriado al melón puré. *Gusto.* Debería ser un poco más dulce de lo que quieres que pruebe el sorbete final.

Agregue más jarabe de azúcar, aproximadamente 1 cucharada a la vez, hasta que esté ligeramente sobresado.

Cubra y enfríe la mezcla en el refrigerador durante al menos 1 hora y hasta durante la noche. Enfríar la mezcla antes de congelarla ayudará a asegurar que el sorbete final tenga la textura más cremosa posible, así que no te saltes este paso si puedes evitarlo.

Congele la mezcla en una heladería de acuerdo con las instrucciones del fabricante. <https://www.thespruceeats.com/cantaloupe-sorbete-2216189>



## Consejos sencillos para comer saludable con un presupuesto:

Opte por fuentes de proteínas más baratas como lentejas, garbanzos, frijoles, huevos, quinoa 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 brócoli 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 ket-chup, salsa de soja, aceite de oliva, etc. ¡Cuando te estás quedando sin estos grapas, abastecerte!

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/>

