

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



9 de mayo Día de las
Madres



El Día de las Madres se celebra en Estados Unidos cada año el segundo domingo de mayo. Es un día para celebrar a las madres y ducharlas con regalos y golosinas. No es un día festivo, por lo que las empresas siguen las horas normales de los domingos.

17 de mayo Día de
impuestos

Taxes due!

31 de mayo Día de los
Caídos



El Día de los Caídos se celebra en Estados Unidos el último lunes de mayo, y es un día para conmemorar y recordar a los hombres y mujeres que perdieron la vida mientras estaban al servicio de las fuerzas armadas estadounidenses.

Es un día festivo federal, y como tal, los negocios y las escuelas están cerrados, y la mayoría de la gente tiene el día libre.

Gaceta de Inicio Temprano

Mayo de 2021

¿Quién es elegible para una vacuna COVID-19?

TODAS LAS PERSONAS DE 16 AÑOS O MÁS SON ELEGIBLES PARA RECIBIR LA VACUNA COVID-19 EN FLORIDA

A partir del lunes 5 de abril, todos los residentes de Florida son elegibles para recibir cualquier vacuna COVID-19 según lo prescrito por la Administración de Alimentos y Medicamentos.

PERSONAS DE 16 a 17 años: La vacuna Pfizer está autorizada para personas de 16 años en adelante. La vacuna Moderna está autorizada para personas de 18 años en adelante. Todas las personas menores de 18 años que reciban una vacuna deben ir acompañadas por un tutor y completar el formulario de detección y consentimiento de la vacuna COVID-19.

Para preinscripción para la vacuna Covid-19 vaya a: <https://myvaccine.fl.gov/#/>

Colores didácticos

Actividades sencillas y de desarrollo que debes hacer todos los días con tu hijo pequeño para ayudarlos a aprender, incluso cuando estás ocupado. No requieren configuración ni creatividad.

Todo con lo que su hijo juega o toca tiene un color. Es fácil señalarles colores e incluso agrupar las cosas por color.

Por ejemplo, si ves una bola roja, un crayón rojo y un bloque rojo en su caja de juguetes, muéstrales todos estos juntos y que son rojos.

Realmente deben empezar a ser capaces de distinguir diferentes colores alrededor de 18 meses. Sabrán la diferencia entre ellos, aunque nombrarlos todavía puede ser difícil.

<https://justsimplymom.com/2020/04/10/simple-activities-you-should-be-doing-with-your-1-year-old/>



Salir

Actividades sencillas y de desarrollo que debes hacer todos los días con tu hijo pequeño para ayudarlos a aprender, incluso cuando estás ocupado. No requieren configuración ni creatividad.

A los niños les encanta el aire libre y se vuelven locos cuando los mantienes dentro todo el día. Llévalos a dar un paseo y señala todos los lugares de interés que ves: árboles verdes, cielo azul, casa, coche, carretera

Están absorbiendo todo este vocabulario, así que que vean un poco más.

Sopla burbujas, recoge hojas o corre a través del aspersor. Si necesitan estar afuera para correr y sacar algo de energía, sentarse en la hierba es una gran experiencia sensorial. Tener un poco de sol y correr un poco incluso los cansará si se niegan a una siesta. <https://justsimplymom.com/2020/04/10/simple-activities-you-should-be-doing-with-your-1-year-old/>



Consejos financieros para ayudarle a ahorrar dinero mientras genera dinero

Being in control of your money



Deducción automática: Es fácil configurar una cuenta en el banco que automáticamente sacará dinero de su cheque de pago cada semana y lo almacenará en una cuenta de ahorros o algo similar.

401K: Muchos empleadores ofrecen un beneficio de 401K a sus empleados y muchos de ellos también coinciden con la contribución de su empleado.

Ahorre dinero en seguros: Ahorrar dinero en esta área es una gran manera de liberar dinero en efectivo que luego se puede utilizar en otras áreas, por no hablar de proteger sus pertenencias más preciadas!

Tarjetas de crédito Money Back: Las tarjetas de crédito son geniales si sabes cómo aprovechar los bonos de reembolso de efectivo que ofrecen y pagar los saldos cada mes.

Evite lo no esencial: Usted no necesita esos cigarrillos y alcohol en su vida, ya que es sólo un drenaje financiero en su cuenta bancaria, por no mencionar que son malos para su salud.

Cancelar membresías no utilizadas: cancela cualquier membresía no utilizada en tu vida que

no uses lo suficiente.

No te conviertas en pobre de la casa: Si estás planeando comprar una casa pronto, intenta encontrar un estado que tenga una tasa de impuesto sobre la propiedad más baja o ninguna en absoluto. Ahorrarás algo de dinero si te mantienes dentro de tus posibilidades o por debajo de ellos. Realmente no necesitas ese coche nuevo: No hay nada de malo en conducir en uno usado que tiene más de 100,000 millas en él. Ahorre ese dinero en su lugar y déjelo hasta que su coche no pueda correr más tiempo.

Comprar genérico no es ser barato: Ir con artículos genéricos durante las compras y su factura de comestibles podría reducirse a la mitad.

Pague primero sus préstamos de alto interés: Si tiene dos préstamos de una cantidad similar y uno tiene una tasa de interés del 8 por ciento y el otro tiene una tasa de interés del 15 por ciento, pague primero el préstamo con alto interés.

https://www.menwithkids.com/10-personal-finance-tips-to-help-you-save-money-while-making-money/?keyword=best%20way%20save%20money&utm_source=bing&utm_medium=cpc&utm_campaign=US%20Traffic&utm_term=best%20way%20save%20money&utm_content=finance%20tips

Seguridad del agua: Proteja a sus hijos de ahogarse

La mayoría de los niños son atraídos al agua. Es brillante. Las cosas flotan en ella. Es divertido saltar. Pero la seguridad del agua no es motivo de risa. Cualquier persona puede tener un accidente relacionado con el agua, incluso los niños que saben nadar. Para mantener a sus hijos seguros dentro y cerca del agua, siga estas pautas.

Seguridad general del agua

Aprender reanimación cardiopulmonar (RCP). Los padres y los proveedores de cuidado infantil deben conocer la RCP.

supervisar. Nunca deje a los niños sin supervisión cerca de una piscina, bañera de hidromasaje o cuerpo natural de agua. Durante las reuniones, los adultos que saben nadar pueden turnarse para ser el "observador designado", que no está distraído. Los niños menores de 4 años deben ser supervisados a distancia, incluso si pueden nadar. No confíe en juguetes llenos de aire o espuma, como alas de agua, fideos o tubos interiores, para mantener a los niños seguros. Enseñe a los niños a nadar. Según la Academia Americana de Pediatría, la mayoría de los niños de 4 años o más pueden aprender a nadar. Los niños de 1 a 4 años podrían aprender dependiendo de su desarrollo físico y emocional. Las clases de natación, sin embargo, no necesari-



amente previenen el ahogamiento y no sustituyen la supervisión de los adultos.

Evite el alcohol. No beba alcohol cuando esté navegando, nadando o supervisando a los niños que están nadando.

Cuerpos naturales de agua

Las condiciones de natación pueden ser impredecibles en estanques, lagos, ríos y océanos. La profundidad del agua puede cambiar rápidamente, al igual que la temperatura del agua, las corrientes y el clima. El agua turbia podría ocultar peligros. Siga estos consejos de seguridad del agua:

Usa un chaleco salvavidas. Los niños y adultos deben usar dispositivos de flotación personales cada vez que viajen en un barco o pesquen. Una ayuda de natación llena de aire no sustituye a un chaleco salvavidas.

Los pies primero. El primer descenso a cualquier cuerpo de agua debe ser un salto — pies primero. Antes del salto, compruebe la profundidad y la temperatura del agua y busque peligros submarinos.

Estancia en áreas designadas. En las playas públicas, nade solo en las zonas reservadas para nadar. Preste atención a las advertencias publicadas sobre condiciones de natación inseguras. No permita que los niños naden en

zanjas de drenaje, minas superficiales abandonadas u otras áreas llenas de agua no destinadas a nadar.

Cuidado con el hielo fino. El ahogamiento también puede ocurrir en invierno. Evite caminar, patinar o montar en hielo débil o descongelante.

Aseos, bañeras y cubos

Un bebé puede ahogarse en sólo 1 pulgada (2,5 centímetros) de agua. Un niño curioso puede caer en un inodoro, cubo o pecera. Considere estas precauciones:

Mantén la puerta del baño cerrada. Instale un pestillo de seguridad o una cubierta de pomo de puerta en el exterior de la puerta.

Supervisar la hora del baño. Nunca deje a un niño solo en la bañera o al cuidado de otro niño. Escurrir el agua de la bañera inmediatamente después de su uso.

Cierre las tapas del inodoro. Considere la posibilidad de instalar cerraduras a prueba de niños en las tapas.

Almacene los cubos de forma segura. Vacíe los cubos y otros contenedores inmediatamente después de su uso. No los deje afuera, donde podrían acumular agua.

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/child-safety/art-20044744>

Anuncio

- Mayo es el Mes de la Salud Mental. La pandemia COVID-19 ha tenido un profundo impacto en la salud mental de personas de todas las edades. Ahora, más que nunca, es fundamental reducir el estigma en torno a las luchas de salud mental, porque ese estigma a menudo impide que las personas busquen ayuda.



- Efectos físicos y mentales del estrés
- Usted puede sentir estrés físico que es el resultado de demasiado para hacer, no suficiente sueño, una dieta pobre o los efectos de una enfermedad. El estrés también puede ser mental: cuando te preocupas por el dinero, la enfermedad de un ser querido, la jubilación o experimentas un evento emocionalmente devastador, como la muerte de un cónyuge o ser despedido del trabajo.
- Consejos para reducir o controlar el estrés
- Sé realista. Si te sientes abrumado por algunas actividades (tuyas y/o de tu familia), aprende a decir QUE NO! Elimine una actividad que no sea absolutamente necesaria.

- Despide el impulso del "superhéroe". Nadie es perfecto, así que no esperes la perfección de ti mismo o de los demás.
- meditar. Sólo diez a veinte minutos de reflexión silenciosa pueden traer alivio del estrés crónico, así como aumentar su tolerancia a él. Usa el tiempo para escuchar música, relajarte y tratar de pensar en cosas agradables o nada.
- visualizar. Usa tu imaginación e imagina cómo puedes manejar una situación estresante con más éxito.
- Tómate una cosa a la vez. La mejor manera de hacer frente a esta sensación de estar abrumado es tomar una tarea a la vez.
- ejercicio. El ejercicio regular es una forma popular de aliviar el estrés. Veinte a treinta minutos de actividad física benefician tanto al cuerpo como a la mente.
- Pasatiempos. Tómate un descanso de tus preocupaciones haciendo algo que disfrutes.
- Estilo de vida saludable. Una buena nutrición marca la diferencia. Limitar

la ingesta de cafeína y alcohol (alcohol realmente perturba los patrones regulares de sueño), obtener un descanso adecuado, ejercicio, y equilibrar el trabajo y el juego.

- Comparte tus sentimientos. Una conversación con un amigo te permite saber que no eres el único que tiene un mal día, cuidando a un niño enfermo o trabajando en una oficina ocupada.
- Ríndelo de vez en cuando. ¡Sé flexible! Si encuentras que te encuentras con una oposición constante en tu persona.
- Lo vida profesional, repensar su posición o estrategia. Discutir sólo intensifica los sentimientos estresantes. Si sabes que tienes razón, mantente firme, pero hazlo con calma y racionalidad.
- Tranquilo con las críticas. Puede que esperes demasiado de ti mismo y de los demás. Trate de no sentirse frustrado, decepcionado, decepcionado o incluso "atrapado" cuando otra persona no está a la altura. La "otra persona" puede ser una esposa, un esposo o un hijo a quien usted está tratando de cambiar para adaptarse a sí mismo. Recuerden, cada uno es único, y tiene sus propias virtudes, defectos y derecho a desarrollarse como individuo.

5 maneras de darle al bebé un gran sueño nocturno

Mientras que ser padre de su bebé está lleno de sorpresas, una cosa es segura: un bebé bien descansado es un bebé feliz. Crear rutinas nocturnas es una de las mejores maneras de asegurarse de que su bebé se acueste fácilmente y duerma cómodamente durante largos períodos de tiempo. Aquí hay cinco sugerencias para establecer un plan ganador antes de acostarse.

Baje el tono de la habitación. Al atenuar las luces y apagar todos los televisores y otras pantallas, puede empezar a preparar al bebé para una transición calmante a la hora de acostarse. Bajar el nivel de energía y tocar música suave ayudará a su bebé a relajarse y sentirse tranquilo.

Prepara un baño caliente. Un baño suave es una manera encantadora para que el bebé termine su día y pase de la cena a la cama. Si tu bebé se molesta cuando te lavas y enjuagas el cabello,

guarda esa parte del baño durante el día. El baño no debe ser largo, pero debe incluir productos de baño específicos para bebés y paños suaves y toallas para su piel sensible.

Incorporar el tiempo de la historia. Leerle a tu bebé es una de las mejores cosas que puedes hacer por ellos. La lectura nocturna no solo introduce a su bebé en palabras y ritmos, sino que también permite un tiempo de abrazo de calidad antes de acostarse. Elige libros que se centren en ir a la cama, como un clásico probado y verdadero como Goodnight Moon, o libros con un ritmo repetitivo como Brown Bear, Brown Bear. Coloque una silla de lectura en la guardería para que pueda poner fácilmente al bebé en la cuna tan pronto como termine el tiempo de lectura.

La consistencia es clave. Al establecer una rutina a la hora de acostarse, es importante mantener las cosas iguales y no arrastrarla demasiado tiempo. Trabaje al revés desde la hora ideal de acostarse de su bebé y cree una rutina que se pueda completar en unos 30-45 minutos. Su bebé



comenzará a reconocer automáticamente las señales y esperará con ansias relajarse el día y prepararse para dormir. Si usted estará fuera de la ciudad o su horario estará fuera de lugar asegúrese de empacar elementos clave de la rutina como libros, pañales y jabón de baño para bebés, para que su bebé todavía pueda tener una buena noche de sueño. Ayuda al bebé a mantenerse seco toda la noche. Mantener al bebé seco durante la noche puede ayudar a prevenir la vigilia nocturna y dejar que el bebé duerma más tiempo. Para asegurarse de que su pequeño esté cómodo toda la noche, cambie su pañal regular durante el día por uno hecho especialmente para la noche. Construir una base para una buena noche de sueño es un regalo que puedes darle a tu bebé. Al establecer un ritual regular a la hora de acostarse, asegurarse de que el bebé permanezca seco toda la noche y crear un ambiente tranquilo, ayudará a su bebé a dormir mejor para que todos puedan pasar una buena noche y un día siguiente aún mejor.

• <https://www.huggies.com/en-us/tips-advice/wellness/sleep-rest/5-ways-to-give-baby-a-great-nights-sleep>

Maiz cremoso y Coliflor

Una de las recetas de maíz más nutritivas para bebés, esto va a hacer que el tazón de desayuno esté vacío. Esta es una de las recetas de maíz más naturales para bebés.

ingredientes:

Niblets de maíz- alrededor de 2 tazas

Una coliflor - lavada y picada, usa los floretes

Una taza de yogur de leche entera, y pimienta



Indicaciones:

Cocine el maíz con su método preferido.

Vaporiza los floretes de coliflor hasta que estén tiernos.

Una vez que las verduras estén cocidas, deje enfriar y luego transfiera en porciones a su licuadora/procesador de alimentos y puré.

Agregue el yogur y la pimienta a medida que pure hasta que tenga una consistencia cremosa.

<https://www.wonderparenting.com/health/corn-recipes-for-babies/>

Maíz, Manzana y Batata

Una de las recetas de maíz dulce más queridas para bebés. Esta es una de las recetas de maíz más preferidas para los bebés.

ingredientes:

Niblets de maíz- alrededor de 2 tazas

Una manzana

Una batata

Indicaciones:

Cocina el maíz.

Vapor hasta que esté tierno : manzana y batata

Vierta maíz, manzana y batata en un electrodoméstico para el puré. También puede cortar los para que sirvan como comida para los dedos.

Agregue el agua necesaria para lograr una consistencia fina y suave.



<https://www.wonderparenting.com/health/corn-recipes-for-babies/>

¿El maíz es bueno para ti? Datos nutricionales y más

El maíz es un grano de verduras y cereales almidonado que se ha comido en todo el mundo durante siglos.

Es rico en fibra, vitaminas y minerales.

Sin embargo, los beneficios para la salud del maíz son controvertidos, mientras que contiene nutrientes beneficiosos, también puede aumentar los niveles de azúcar en la sangre. Además, el cultivo a menudo se modifica genéticamente.

¿Qué es el maíz?

El maíz se considera tanto un vegetal como un grano de cereales.

El maíz dulce que comes fuera de la mazorca generalmente se considera un vegetal en el mundo culinario, mientras que las semillas secas que se utilizan para palomitas de maíz se clasifican como granos integrales.

El maíz se originó en México hace más de 9.000 años y es conocido por su nombre original "maíz" en muchas partes del mundo. Los nativos americanos crecieron y cosecharon este cultivo como una fuente principal de alimentos

Hoy en día, es uno de los granos de cereales más consumidos en todo el mundo.

El maíz suele ser blanco o amarillo, pero también viene en rojo, púrpura y azul.

Ha comido como maíz dulce, palomitas de



maíz, tortillas, polenta, patatas fritas, harina de maíz, sémola de maíz, aceite y jarabe y añadido a innumerables otros alimentos y platos.

Además, es ampliamente utilizado para el combustible y la alimentación animal. De hecho, el 40% del maíz cultivado en los Estados Unidos se utiliza para el combustible y el 60-70% del maíz en todo el mundo se produce para alimentar a los animales.

El maíz es un alimento popular que se considera tanto un vegetal como un grano integral. Se puede comer entero como maíz dulce o palomitas de maíz o procesado en patatas fritas, aceite y jarabe. Sin embargo, la mayoría del maíz se utiliza para la alimentación animal y la producción de combustible.

Altamente nutritivo

El maíz es alto en carbohidratos y está lleno de fibra, vitaminas y minerales. También es relativamente bajo en proteínas y grasas.

La mayoría de los carbohidratos en el maíz provienen del almidón, que puede aumentar rápidamente el azúcar en la sangre, dependiendo de cuánto comas. Sin embargo, también es alto en fibra que puede ayudar a equilibrar sus niveles de azúcar en la sangre.

Debido a su impresionante perfil de nutrientes, la mayoría de las personas pueden beneficiarse de comer maíz entero y palomitas de maíz como parte de una dieta equilibrada. También es un alimento naturalmente sin gluten y puede ser comido por aquellos que evitan el gluten.

Por otro lado, los productos de maíz procesados pueden no ser muy nutritivos, ya que el aceite refinado, el jarabe y los chips pierden fibra beneficiosa y otros nutrientes durante la producción. Además, muchos productos procesados son ricos en sal, azúcar o grasa añadidas.

El maíz entero está cargado de fibra y contiene vitamina C, vitaminas del grupo B, magnesio y potasio. Los productos de maíz procesados no son tan nutritivos. <https://www.healthline.com/nutrition/is-corn-good-for-you>