

Gaceta de Head Start

9 de mayo Día de las Madres



Happy Mother's Day

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



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.

¿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/#/>

5 cosas que los niños necesitan aprender en preescolar

Habilidades motoras finas.

Muchos de los niños que conozco no pueden manipular las tijeras correctamente, sin embargo, la investigación muestra que esta habilidad es vital para los jóvenes estudiantes. El abalorios, el uso de crayones, cucharas, pinzas y otras actividades pueden ayudar a desarrollar habilidades motoras finas para que sus pequeñas manos estén realmente listas para escribir cuando llegue el momento.

Habilidades auditivas.

"Mi hijo (o estudiante) no escucha." He oído esto de padres y maestros durante más de una década. Normalmente respondo con este consejo: la mejor manera de enseñar a un niño a escucharte es escuchándolos. Además, puede asegurarse de dar instrucciones cortas en varios pasos, leerles historias sobre temas que les interesan y enseñar a escuchar todo el cuerpo.

Necesidades básicas.

Aprender a cuidar sus propias necesidades básicas, como preparar almuerzos, ponerse su propia chaqueta y, finalmente, atar sus propios zapatos, fomenta la independencia incluso en los preescolares más jóvenes.

Habilidades sociales y resolución de conflictos.

Preescolar es el momento perfecto para ayudar a los niños a aprender a llevarse bien con los demás, compartir, turnarse y trabajar a través del conflicto pacíficamente. La Asociación Nacional para la Educación de los Niños Pequeños ofrece muchos recursos para ayudar a los maestros a fomentar el desarrollo social y emocional en los niños en edad preescolar.



Juego libre y desestructurado.

Un campo vacío en un área de juegos infantiles puede convertirse en un centro de mando para los preescolares que fingen construir un pueblo en el futuro donde todo el mundo tiene un coche volador. Un pedazo de papel y un conjunto de arte pueden convertirse en una obra maestra de sirenas nadando en un océano, en busca de una joya perdida y mágica. Ambos ejemplos provienen de mis experiencias reales con preescolares a quienes se les dio tiempo de juego no estructurado y uso gratuito de materiales de arte.

Los niños necesitan explorar sin las limitaciones que los adultos a veces colocan alrededor de las actividades. Siempre que puedas, mantén las manos a la espalda, resiste la tentación de dirigir cada actividad y deja que se desarrollen.

Tal vez te sorprendas de lo que pueden hacer solos. <https://www.ace.edu/blog/post/2018/11/27/the-5-things-children-really-need-to-learn-in-preschool-hint-its-not-what-you-think>



Cómo enseñar a los estudiantes de preescolar sobre el dinero

1. Utilice un frasco transparente para guardar.

La alcancía es una gran idea, pero no le da a los niños una imagen. Cuando usas un frasco transparente, ven el dinero creciendo. Ayer, tenían un billete de dólar y cinco centavos. ¡Hoy tienen un billete de dólar, cinco centavos y una cuarta parte! Hablar a través de esto con ellos y hacer un gran negocio sobre que crece!

2. Den ejemplo.

Un estudio de la Universidad de Cambridge encontró que los hábitos de dinero en los niños se forman para cuando tienen 7 años. (1) Los ojos pequeños te están observando. Si estás abofeteando plástico cada vez que salgas a cenar o a la tienda de comestibles, con el tiempo se darán cuenta. Por otro lado, si usted y su cónyuge están discutiendo sobre el dinero, ellos también se darán cuenta de eso. Den un ejemplo saludable para ellos y serán mucho más propensos a seguirlo cuando crezcan.

3. Muéstreles que las cosas cuestan dinero.

Tienes que hacer algo más que decir, "Ese paquete de coches de juguete cuesta \$5, hijo." Ayúdalos a sacar unos dólares de su frasco, llevarlos con ellos a la tienda y entregar físicamente el dinero al cajero. Esta acción simple tendrá más impacto que una conferencia de cinco minutos. <https://www.ramseysolutions.com/relationships/how-to-teach-kids-about-money>

Seguridad del agua: Proteja a su hijo de ahogarse

La mayoría de los niños son atraídos al agua. Es brillante. Las cosas flotan en ella. Es divertido salpicar. 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.

Supervisión. 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 necesariamente 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.

Piscinas y spas residenciales

Cercarlo en. Instale una cerca de al menos 4 pies (1,2 metros) de altura que separa el área de la piscina de la casa y el patio. La cerca no debe bloquear la vista de la piscina desde fuera del área cercada.

Instale alarmas. Utilice una alarma en la puerta de la casa que conduce a la zona de la piscina, una alarma flotante de la piscina o una alarma debajo del agua.

Acceso a la piscina de bloques y a la bañera de hidromasaje. Utilice una cubierta de seguridad rígida y motorizada para bloquear el acceso a la piscina cuando no esté en uso. Asegure una cubierta en las bañeras de hidromasaje.

Retire los juguetes. No dejes juguetes de piscina en el agua. Un niño podría caer al agua mientras intenta recuperar un juguete.

Cuidado con los desagües. No permita que los niños jueguen cerca o se sienten en la piscina o en los desagües de la bañera de hidromasaje. Las partes del cuerpo y el cabello pueden quedar atrapados por la fuerte succión. Las cubiertas de drenaje especialmente diseñadas, los sistemas de liberación al vacío de seguridad y múltiples drenajes pueden evitar el atrapamiento.

Mantenga a mano el equipo de emergencia. El equipo puede incluir un anillo de vida con cuerda, llegando al poste o al ladrón del pastor. Siempre tenga un teléfono en el área de la piscina.

Si tiene una piscina o bañera de hidromasaje, siga todas las ordenanzas de seguridad locales.

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:

Use un chaleco salvavidas. Los niños y adultos deben usar dispositivos de flotación personales cada vez que viajen en un

barco o pescan. Una ayuda de natación llena de aire no sustituye a un chaleco salvavidas.

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:

Mantenga 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 dejes 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.



"superhéroe". Nadie es perfecto, así que no esperes la perfección de ti mismo o de los demás.

- 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
- 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.
- Tómame 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. Tómame 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 personaje.
- 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.

¿Las infecciones por senos paranasales son contagiosas?

Las infecciones sinusales (sinusitis) pueden dificultar la respiración, y la presión en la cara puede doler. También puede hacer que tosas y produzcas mucha secreción. Eso puede hacerte preguntarte si podrías pasárselo a otra persona.

La respuesta es más o menos. Pero realmente depende de lo que lo causó. Y a menudo no lo sabes.

virus

La mayoría de las infecciones sinusales son provocadas por un virus. Si eso es lo que te pasó, entonces sí, puedes propagar el virus que lo causó, pero no la infección en sí. Otra persona puede enfermarse, pero puede o no contraiga una infección por los senos paranasales. La mayoría de las veces, este tipo de virus causan resfriados, que pueden o no conducir a infecciones sinusales.

gérmenes

A veces, cuando los senos paranasales están bloqueados y llenos de moco, las bacterias pueden crecer y causar una infección. Si la infección por senos paranasales dura más de 10-14 días, es más probable que tengas sinusitis bacteriana. Si la infección es causada por bacterias, no puedes propagarla.

Otras causas

Algunas personas tienen sinusitis crónica, que dura al menos 12 semanas. A menudo es causada por alergias. Los pólipos (crecimientos tisulares en la nariz) o un tabique desviado (pared torcida entre las fosas nasales) aumentan el riesgo.



A veces, el humo del tabaco, el aire seco o el aire contaminado también pueden desencadenar sinusitis.

Es posible que no sepas qué está causando la sinusitis, por lo que es mejor evitar el contacto cercano con otras personas y hacer una consulta con tu médico.

¿Cuánto tiempo es contagioso?

Si un virus tiene la culpa, es posible que hayas sido contagioso días antes de contraíste la infección por los senos paranasales.

La mayoría de los virus se pueden propagar durante unos pocos días, pero a veces se podría transmitir durante una semana o más.

¿Cómo se propaga la sinusitis?

Puedes conseguirlo de la misma manera que te resfrías y gripe-- inspirándolo o pasándolo de las manos a la boca después de tocar algo. Los virus se ponen en el aire después de que alguien que está enfermo estornuda o tose. También se pueden transmitir cuando alguien estrecha la mano de alguien que está enfermo o toca un pomo de la puerta o cualquier otra cosa que la persona enferma haya tocado.

Para evitar contraer un virus, lávese las manos a menudo con agua y jabón. Trate de no tocarse los ojos, la nariz y la boca. Trate de evitar a las personas que tiene síntomas similares al resfriado y a la gripe.

Si tienes sinusitis, cúbrete la boca y la nariz cuando tosas o estornudes, y lávate las manos para evitar enfermar a nadie.

<https://www.webmd.com/cold-and-flu/are-sinus-infections-contagious>

¿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>

Pastel de maíz dulce brasileño

ingredientes

- 2 1/2 tazas de granos de maíz (aprox 3 orejas)
- 1 taza de leche entera
- 1/2 taza de leche de coco
- 2 tazas de harina de maíz
- 1 1/2 taza de azúcar
- 3/4 de taza de aceite
- 4 huevos grandes
- 1 taza de coco rallado (sin endulzar)
- Pizca de sal
- 1 cucharada de polvo de hornear

instrucciones

Precalente el horno a 350 grados F y ajuste la rejilla del horno a la posición central. Mantequilla y harina una sartén de 10 pulgadas de comida angelical. reserva. Combine los granos de maíz y la leche en el frasco de una licuadora y mezcle hasta que quede suave. Agregue la leche de coco, harina de



maíz, azúcar, aceite, huevos, coco y sal. Pulse hasta que se combinen. Añadir el polvo de hornear y el pulso una o dos veces, sólo para incorporar en la masa.

Vierta la masa en la sartén preparada y hornee durante 50 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio o con unas migas húmedas.

Retire del horno e inmediatamente coloque un cuchillo delgado alrededor de los bordes para aflojarlo. Deja que se enfríe ligeramente, unos 20 minutos, luego convierte el pastel en un estante de refrigeración para terminar de enfriarse. ¡Corta y sirve! ¡disfrutar!

<https://www.oliviascuisine.com/brazilian-sweet-corn-cake/>