Julio 2021

Gaceta de Early Head Start

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

4 DE JULIO

DIA DE LA INDEPENDENCIA

El día de conmemorar la adopción de la Declaración de Independencia, firmada por las 13 colonias, y que marca el comienzo de la Independencia americana. Es un feriado federal, y como tal los negocios, escuelas y oficinas federales están cerrados. Si el día 4 cae en un fin de semana, se observa el viernes anterior o el lunes siguiente.

1. Usa música.
Los estudios siempre han demostrado un vínculo entre la música y el desarrollo cognitivo en los bebés. El mayor crecimiento es desde que todavía están en el útero hasta los dos años de edad, el momento en que el aprendizaje basado en la escucha está en su apogeo.
2. Interactúe con su hijo.
Canta con tu bebé. Baila con tu bebé.
3. ENSEÑANZA: Puede comenzar a mostrarle a su bebé más libros y tarjetas. Un ejemplo sería enseñarle sobre el perro. Muéstrele a su bebé una foto de un perro y diga "¡Mira al perrito! Ruff-Ruff!"
4. Enséñele a su bebé nuevas palabras. "Ma-Ma". Dígalo a su bebé y tratarán de repetir la palabra (o al menos balbucear de nuevo a usted).
5. Una actividad divertida es tomar su pequeño juguete favorito (sonajero, muñeca) y dejar que miren usted lo esconden bajo una pequeña manta. Es posible que incluso desee dejar un poco de asomarse. ¡Su hijo aprenderá a encontrarlo ahora!
6. ¡Lee a tu bebé!* A los bebés les encanta escuchar el mismo libro leído repetidamente.
7. Hacer cosas nuevas – hemos llevado a cada uno de nuestros hijos en el barco de mis padres, incluso cuando eran jóvenes (tienen que usar un chaleco salvavidas, así que prepárate para un poco de alboroto) pero todos han disfrutado del barco una vez que se pone en movimiento.
8. Juega a los viejos favoritos: Este Cerdito (ver las palabras aquí), Pat a cake y peek-a-boo son todas grandes canciones pequeñas para cantar a sus hijos.

Recuerde que cada niño hace las cosas en su propio tiempo, pero usted puede ayudar a su bebé pasando "tiempo en el piso" con él / ella. Juegue con su hijo, hable con su hijo, lea con su hijo...

9. PASE TIEMPO CON SU HIJO
Lo más preciado que podemos darles es nuestro tiempo y atención. https://www.yourmodernfamily.com/how-to-play-with-your-kids/

Consejos de presupuesto para ayudarle a vencer la inflación

Probablemente hayas escuchado el término inflación. Sin embargo, ¿sabes cómo afecta a tus finanzas?
En resumen, la inflación es cuando el costo de las cosas sube. (Alternativamente, la deflación es cuando los costos bajan). La inflación puede afectar los artículos que usted compra regularmente, como alimentos y gas, pero puede afectar casi todas las compras que realice.

La inflación tiene efectos a largo y corto plazo. Si bien la inflación puede tener un efecto adverso en su futuro financiero, también puede dificultar el cumplimiento de sus obligaciones financieras en este momento. Es por eso que es importante tener medidas para lidiar con la inflación para que no termines quebrando tu presupuesto o peor aún, confiando en las tarjetas de crédito y acumulando deudas.

Siga estos cinco pasos para lidiar con la inflación y mantener su presupuesto intacto.

Obtener un presupuesto
Una de las mejores maneras de vencer a la inflación es seguir un presupuesto o plan de gastos. Esto asegurará que usted está observando lo que gasta, y sólo está gastando lo que hace, independientemente de cómo la inflación afecta el costo de algo, como el gas.
Asegúrese de haber establecido partidas presupuestarias para las cosas que la inflación podría afectar, como la ropa, los alimentos, el gas y la vivienda. Asigne su dinero a principios de mes y luego apéguese a los límites de gasto que ha establecido. Puede ser flexible ajustando los montos de gasto entre las categorías presupuestarias, pero resista el impulso de sumergirse en su fondo de emergencia o ahorros para la jubilación. Su presupuesto le ayudará a determinar sus prioridades de gasto, lo que puede ayudarle a decidir qué elementos son los más importantes para que usted gaste dinero en – y cuáles omitir.
Busque alternativas más baratas o pruebe nuevas tiendas
Puede probar menos costoso o almacenar alimentos de marca, productos de limpieza y productos para el cabello. Usted puede descubrir que no hay una gran diferencia en la calidad o el sabor.
También puede intentar usar cupones o comprar en tiendas a granel para ayudar a que su dinero se extienda un poco más cada mes. También es posible que desee cambiar a una tienda de comestibles menos costosa, o cortar comer por completo para ayudar a ahorrar algo de dinero en efectivo. También puede usar una opción como ir de compras en una cooperativa de alimentos o hacer jardinería de contenedores para que pueda reducir su factura de alimentos.
Reducir gastos innecesarios
Si la inflación parece estar abrumando su presupuesto, considere recortar los gastos innecesarios. Puedes hacer uso de la acción en el gimnasio de tu complejo de apartamentos y cancelar tu membresía de gimnasio. Es posible que pueda estirar el período de tiempo entre las citas para el cabello por una semana o dos. Alternativamente, ahorre en gasolina aprovechando el transporte público varias veces a la semana. También puedes compartir el coche.
Otros pequeños sacrificios también pueden ayudarte a lidiar con la inflación. Trate de reducir su hábito diario de café, o hacer su propio en casa y llevarlo a trabajar en una taza de viaje. No compre golosinas adicionales en la tienda de comestibles, ni omita la segunda copa de vino cuando salga con amigos.

Busque alternativas gratuitas
Puede ahorrar dinero y vencer la inflación mientras sigue divirtiéndose explorando cosas gratuitas y baratas que hacer en su área. Puede aprovechar cualquier museo que ofrezca entrada gratuita o conciertos gratuitos en su área.
Sus amigos también pueden estar tratando de ahorrar dinero, por lo que puede optar por quedarse y alquilar una película en lugar de salir a una. En lugar de comer fuera, es posible que tenga una noche en la que cocinen el uno para el otro o organice una cena de comida compartida.
Recuerde sus prioridades
Al lidiar con el aumento del costo de vida provocado por la inflación, es importante tener en cuenta sus prioridades financieras. No vivas de tarjetas de crédito, acumulando deudas con las que tendrás que lidiar más adelante.

Continúe ahorrando e invirtiendo su dinero, especialmente para la jubilación. Usted no tiene control sobre las condiciones económicas, pero sí tiene control sobre sus hábitos de gasto y ahorro. El mismo consejo le ayudará en tiempos de deflación. https://www.thebalance.com/budgeting-tips-to-help-you-beat-inflation-2385675

¿Qué puedo hacer para proteger la vista de mi hijo?

- Coma bien tanto durante el embarazo como después. Su bebé estará más sano y usted dará un buen ejemplo.
- Proporcione comidas nutritivas con frutas, verduras, nueces y hasta 12 onzas a la semana de pescado. Estos alimentos contienen antioxidantes y nutrientes clave como la vitamina C, vitamina E, zinc, ácidos grasos omega-3 y luteína, que están relacionados con la salud ocular. (Compre pescado como salmón, camarón, atún ligero enlatado, bagre o abadejo. Los niños pequeños deben evitar el tiburón, el pez espada, la caballa o el pez azulejo porque contienen altos niveles de mercurio).
- Proporcione a su hijo juguetes apropiados para su edad que estén libres de bordes afilados.
- Dele a su hijo juguetes que fomenten el desarrollo visual.
- Vigile a su bebé en busca de señales de que los ojos están cruzados o girados.
- Mire a su bebé para cualquier nebulosa o nublado en la pupila.
- Proporcione protección solar al aire libre por medio de refugio o lentes recubiertas de UV, especialmente si los ojos de su hijo son de color claro.
- Sea un ejemplo para su hijo al usar el equipo deportivo de protección adecuado cuando practica deportes.
- Haga que se examinen los ojos de su hijo regularmente, particularmente durante la infancia y la niñez. https://www.webmd.com/eye-health/protecting-child-eye-sight

Anuncio

Queridos padres,

Julio es el mes de la protección UV. Maravillosos días cálidos soleados están aquí. Es bueno para niños y adultos pasar tiempo al aire libre haciendo ejercicio y jugando, pero también es igual de importante hacerlo de forma segura.

Aquí hay algunas reglas simples para proteger a sus seres queridos de las quemaduras solares.

Tiempo límite al sol. Manténgase a la sombra, o diviértase en el interior, especialmente entre las horas de 10 a.m. y 4 p.m., cuando los rayos del sol son más intensos.
Mantenga a los bebés menores de 6 meses fuera de la luz solar directa. Encuentre sombra debajo de un árbol, una sombrilla o el dosel del cochecito
Use gafas de sol con al menos un 99% de protección UV. Busque gafas de sol de tamaño juvenil con protección UV para su hijo.
Use protector solar.
Seleccione la ropa hecha con un tejido apretado; protegen mejor que la ropa con un tejido más suelto. Si no está seguro de qué tan apretado es el tejido de una tela, sostenga para ver cuánta luz brilla. Cuanto menos luz, mejor. Alternativamente, puede buscar ropa protectora etiquetada con un Factor de Protección Ultravioleta (UPF).
Use un sombrero con un ala de 3 pulgadas para proteger la cara, las orejas y la parte posterior del cuello.
¡Vuelva a aplicar protector solar a menudo! Al menos cada dos horas, y con más frecuencia si su hijo está nadando o sudando.

Den un buen ejemplo. Practique la protección solar usted mismo y enseñe a todos los miembros de su familia cómo protegerse de los rayos del sol.

Ayude a su hijo a desarrollar habilidades para lavarse las manos

Los padres y cuidadores desempeñan un papel importante en la enseñanza de los niños a lavarse las manos. El lavado de manos puede convertirse en un hábito saludable para toda la vida si comienzas a enseñarlo a una edad temprana. Enseñe a los niños los cinco pasos sencillos para lavarse las manos (mojar, enjabonar, fregar, enjuagar y secar) y los momentos clave para lavarse las manos, como después de usar el baño o antes de comer. Puedes encontrar maneras de hacerlo divertido, como inventar tu propia canción de lavado de manos o convertirla en un juego.

Dar recordatorios frecuentes
Desarrollar habilidades para lavarse las manos lleva tiempo. Al principio, su hijo necesitará recordato-rios regulares de cómo y cuándo lavarse las manos. Es especialmente importante recordar a los niños que se laven las manos después de usar el baño, antes de comer, después de tocar a las mascotas, después de jugar afuera y después de toser, estornudar o sonarse la nariz. Cuando el lavado de manos se convierte en un hábito y una parte regular del día de su hijo, lo practicarán a lo largo de sus vidas.

Predica con el ejemplo lavándote las manos
Los niños pequeños aprenden imitando los comportamientos de los adultos en sus vidas. Cuando haces que el lavado de manos sea parte de tu rutina, estás dando un ejemplo a seguir por tus hijos.

¿Qué pasa si el agua y el jabón no están disponibles?
Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de deshacerse de los gérmenes. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol que tenga al menos un 60% de alcohol y lávese las manos con agua y jabón tan pronto como pueda.

Toallitas para bebés
Las toallitas para bebés pueden hacer que tus manos se vean limpias, pero no están diseñadas para eliminar los gérmenes de tus manos. Los CDC recomiendan lavarse las manos con agua y jabón cuando sea posible.

Recuerde hacer del lavado de manos un hábito saludable en el hogar, la escuela y en el juego.
https://www.cdc.gov/handwashing/handwashing-family.html#:~:text=Help%20your%20child%20develop%20handwashing%20skills&text=Teach%20kids%20the%20five%20easy,turning%20it%20into%20a%20game.

Impresiones de hojas

¿Está buscando una artesanía de otoño o verano para niños pequeños?

Haga collages de impresión de hojas, que enseñan sobre la naturaleza mientras mejoran las habilidades motoras.

Dar un paseo al aire libre para recoger las hojas caídas en diferentes formas y tamaños. Traiga las hojas a casa, pinte un lado de ellas y presione sobre un lienzo en blanco (papel, camiseta, bolso, cartón, etc.). Las hojas pintadas se duplican como sellos improvisados. https://www.parents.com/fun/arts-crafts/9-easy-educational-crafts-for-toddlers-to-do-at-home/

LAS MARAVILLAS DE LA SANDÍA

Sandía : el luchador contra la enfermedad
¿Sabías que la sandía tiene más licopeno que cualquier otra fruta o verdura fresca? El licopeno es un antioxidante relacionado con la disminución del riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas y trastornos oculares relacionados con la edad.
La sandía es nutritiva

La sandía es el dulce perfecto que es nutritivo y sabroso. La vitamina A es importante para la salud de la piel y los ojos. La vitamina B6 ayuda a su cuerpo a descomponer la proteína que come y es importante para el sistema inmunológico y la función nerviosa. La vitamina C ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y ayuda en la absorción del hierro. El potasio es útil para reducir la presión arterial y también es importante para la función nerviosa.

Hidratos de sandía
Como su nombre indica, el 92 por ciento de la sandía consiste en agua. No es de extrañar que sea el melón más común que se come en Estados Unidos y sea perfecto para mantenerse renovado e hidratado en un caluroso día de verano.

Muchas maneras de comer sandía

Además de comer sandía tal cual, también puedes probar:
Asar ligeramente a la parrilla (alrededor de dos minutos en cada lado)
Tirar una licuadora para una bebida refrescante o batido
Añadir a una ensalada o saltear
Decapado de la corteza

En busca de la sandía perfecta
A la hora de elegir una sandía, busca una que sea firme, simétrica y pesada para su tamaño. Debe haber una mancha amarilla en la parte inferior como resultado de sentarse en el suelo y madurar al sol. Si la mancha es muy pálida o blanca, es posible que se haya recogido demasiado pronto y no esté madura.https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/the-wonders-of-watermelon

SANDÍA-ARÁNDANO AGUA FRESCA

ingredientes
2 1/2 libras de sandía sin semillas, corteza removida y cortada en dados (aproximadamente 7 tazas)
Jugo de arándano endulzado con frutas de 1 taza (a veces llamado néctar de arándano)
1/4 taza de jugo de lima fresca
1 lima, cortada en 6 rodajas

Indicaciones
Coloque el melón en una licuadora o procesador de alimentos. Procesar hasta que esté suave. Pase el puré a través de un tamiz de malla fina colocado sobre un recipiente para eliminar la pulpa y aclarar el jugo. Vierta el jugo en una jarra grande. Añadir los jugos de arándano y lima y remover para combinar.

Refrigerar hasta que esté muy frío. Vierta en vasos altos refrigerados y adorne cada uno con una rodaja de lima. https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/recipes/watermeloncranberry-agua-fresca/rcp-20049628?_ga=2.43958245.1118125105.1623096478-369771327.1623096478