Junio de 2021

Gaceta de Early Head Start

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

Vacunas contra el COVID-19 para niños de 12 años en adelante

Los CDC recomiendan la vacunación contra el COVID-19 para todas las personas mayores de 12 años para ayudar a protegerse contra el COVID-19. Los niños mayores de 12 años pueden recibir la vacuna contra el COVID-19 de Pfizer-BioNTech.

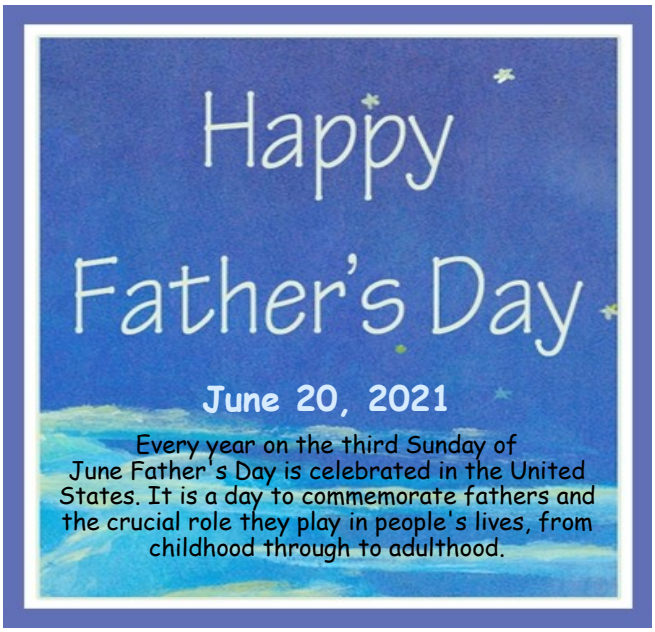
Encuentre una vacuna contra el COVID-19: Busque vaccines.gov, envíe un mensaje de texto con su código postal al 438829 o llame al 1-800-232-0233 para encontrar ubicaciones cerca de usted.

Habilidades que todo papá debe enseñar a su niño pequeño

¡Seguro que mamá podría enseñarles también, pero el toque de un padre realmente saca a mente la diversión y la experiencia varoner para estas divertidas actividades!

1. Lanzar una pelota. Comience simple, como tirar un poco de pan a los patos. La coordinación tarda muchos, muchos años en desarrollarse, pero un padre paciente hace que lanzar sea divertido.
2. Roughhouse con seguridad. La lucha con papá es un aspecto vital del juego. Los papás ayudan a los niños a aprender cómo establecer límites, respetar a los demás y enseñar cuándo parar.
3. Diga "Lo siento". Todos cometen errores, incluso los papás. Al modelar cómo asumir la responsabilidad de sus acciones y reconocer cómo los errores pueden afectar a los demás, los papás son modelos vitales para enseñar habilidades sociales a sus niños pequeños. Símbolos que los niños pueden reconocer
4. Reconocer símbolos. Ya sean equipos deportivos, emblemas de automóviles o logotipos de marcas, la simbología es una base crítica para la alfabetización temprana y las habilidades de lectura.

Al ayudar a los niños pequeños a reconocer símbolos, los papás están sentando las bases para futuras letras y palabras



5. Juega a las cartas. ¿Niños pequeños jugando al póquer? Bueno, todavía no, pero cardscan ser una manera divertida para los papás de introducir habilidades matemáticas tempranas y reconocimiento de patrones. Ordene las tarjetas por color. Habla de cartas altas y bajas.

Los juegos simples pueden ayudar a enseñar justicia y cómo perder (o ganar) con gracia. ¡Incluso "52 Card Pick-up" es una oportunidad de aprendizaje importante para los niños pequeños!

6. Andar en bicicleta. Un rito de paso para cualquier padre, enseñar a los más pequeños a equilibrar y coordinar el pedal derecho empujando son habilidades de aprendizaje fundamentales. No espere resultados inmediatos....el papá paciente sabe que toma tiempo y práctica! Papá e hijo hablando en la playa
7. Escucha. Los niños pequeños quieren ser escuchados, al igual que cualquier otra persona. Incluso cuando lo están volviendo loco, tómese el tiempo para escuchar lo que su hijo está diciendo. La mitad de toda la comunicación se trata de aprender buenas habilidades de escucha, lo que apoya su comprensión lectora y desarrollo socioemocional.
8. Cocinar. Hacer un sándwich o pegar manzanas en mantequilla de maní. Ya sea un queso simple, o PB &j anticuado, incluso el pequeño chef más joven puede aprender una cosa de papá. Esos dedos meñiques están aprendiendo la importancia de cómo ser autosuficientes y responsables (idéjalos limpiar los contadores para limpiar!)

https://www.famlii.com/skills-every-dad-teach-toddler/

Cómo ahorrar dinero: 14 consejos fáciles

1. Revisa tus hábitos de gasto Puedes tener una buena idea de a dónde ha ido tu dinero, lo que te ayudará a identificar los mejores lugares para reducir tus costos.

2. Pon tu smartphone a trabajar

Hay una amplia gama de aplicaciones de presupuesto y ahorro de dinero que pueden ayudar a automatizar sus ahorros, avisarle si está gastando de más e invertir parte de sus ahorros para el crecimiento.

3. Compare otras opciones para su servicio móvil

4. Apaga esas notificaciones que quieren que gastes dinero

Piensa en todos esos correos electrónicos promocionales que recibes que te invitan a "ahorrar a lo grande", "comprar las últimas tendencias" y "la última oportunidad para esta gran oferta".

5. Refinanciar tu hipoteca, o buscar un alquiler más asequible

6. Reduzca sus facturas de servicios públicos

7. Evalúa todos tus gastos de entretenimiento.

¿Realmente necesitas los 400 canales en tu televisor? El paquete de cable básico promedio es de alrededor de $ 60 por mes, pero hay un montón de opciones más baratas, algunas tan bajas como $ 10 por mes

8. Aproveche las opciones gratuitas de entretenimiento comunitario

Aprovecha al máximo cada oportunidad de explorar el sistema de parques cerca de tu casa, y haz algunas investigaciones para encontrar días libres para los residentes locales en museos y centros culturales.

9. Sea un comprador estratégico de comestibles.

El hogar promedio desecha más de $1,800 de alimentos cada año. A medida que hace su lista de comestibles, piense en lo que encontró su camino en la papelera la última vez y cómo evitar un destino similar.

10. Romper con los nombres de marca

¿Realmente necesita el nombre de marca de primera calidad con esos alimentos?

11. Comparar otras opciones bancarias

Si está pagando alguna tarifa por su cuenta de cheques o de ahorros, es hora de averiguar cómo reducir esos costos.

12. Investigue alternativas para sus necesidades de seguro

Si tiene un historial de conducción segura, es hora de preguntar si otro proveedor de seguros hará un mejor trabajo para recompensar ese buen comportamiento.

13. Usa cupones

14. Desafíate a ti mismo a una congelación de gastos

Esto significa que reducirá todos sus gastos innecesarios durante un cierto período de tiempo. https://www.bankrate.com/banking/savings/how-to-save-money/

Cómo prevenir las muertes infantiles en automóviles calientes

Las muertes de niños en automóviles calientes son 100% prevenibles si sigue estos sencillos consejos cada vez que se sale del automóvil.

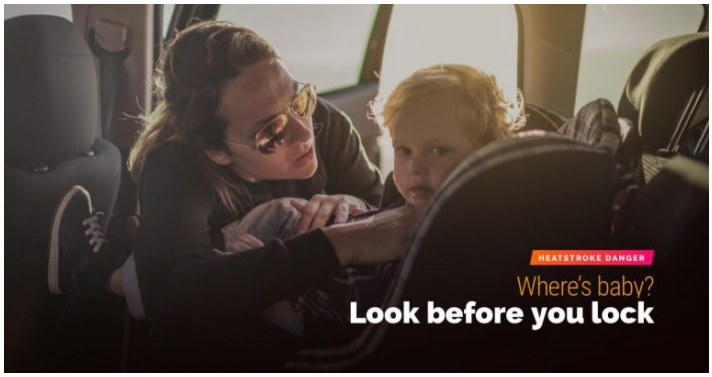
Nunca deje a un niño solo en un automóvil ni siquiera por un segundo.
Mira antes de salir. Ponga su bolso, billetera u otros objetos de valor en el asiento trasero para asegurarse de que tiene una razón para regresar antes de irse.
Tenga especial cuidado cuando esté en el automóvil de otra persona o esté en el automóvil de otra persona, lo que podría cambiar su rutina de mirar antes de irse.
Asegúrese de que sus automóviles estén bloqueados para evitar que los niños vuelvan al automóvil sin que usted lo sepa.
Mantenga sus llaves fuera del alcance de los niños para evitar que desbloqueen el coche y vuelvan a entrar.

Qué hacer si ve a un niño solo en un automóvil
Si ves a un niño solo en un coche no los ignores. Seguir estos sencillos pasos de inmediato puede salvar una vida.

Si el niño parece estar bien, quédese con el niño. Llame al interior de la tienda o pídale a alguien que busque ayuda con el gerente de la tienda para localizar a los padres a través del intercomunicador con una descripción del automóvil.
Si el niño no responde o tiene algún dolor, llame al 9-1-1 inmediatamente. Trate de sacar al niño del coche por cualquier medio necesario. Trate de enfriar al niño con agua fría en su piel.

La seguridad del coche caliente va para las mascotas, también

Las mascotas que se quedan solas en un coche caliente también están en peligro. De hecho, PETA compartió que dejarlos desatendidos en un auto caliente puede provocar daño cerebral por un golpe de calor en menos de 15 minutos. A pesar de



que podría ser más fresco en el exterior, las temperaturas dentro de un coche pueden aumentar en cuestión de minutos.

Si ves a una mascota en un coche, la Humane Society recomienda seguir recomendaciones similares a las de responder a los niños. Si la mascota no responde o tiene dolor, llame a la línea de no emergencia de la policía o al departamento local de control de animales para obtener ayuda inmediata. No deje el coche hasta que llegue el propietario o la ayuda.

En lugar de dejar a su mascota desatendida, considere dejarla en casa mientras hace mandados. Si desea llevarlos para actividades que admiten mascotas, siga la misma recomendación para dejar a los niños: busque en el asiento trasero antes de bloquear y dejar su automóvil. Considere poner una correa o su bolso en el asiento trasero como recordatorio. https://www.safety.com/family-safety/hot-car-safety/

Anuncio

- Junio es el Mes Nacional de Concientización sobre el Hambre, cada año millones de personas en Estados Unidos enfrentan hambre. La pandemia del coronavirus ha causado aún más problemas en las familias. Estimamos que 42 millones de personas pueden tener inseguridad alimentaria debido a la pandemia, incluidos 13 millones de niños.
- La pandemia ha provocado que más familias busquen ayuda de los bancos de alimentos en la red Feeding America. Los bancos de alimentos estiman que 4 de cada 10 personas que visitan un banco de alimentos ahora necesitan asistencia debido al COVID -19.
- Experimentar hambre durante la infancia puede tener un impacto de por vida en su salud mental y física y en sus logros educativos.
- Muchas de las familias a las que sirven los bancos de alimentos de Feeding America trabajan a tiempo parcial o a tiempo completo. Sin embargo, los bajos salarios, el subempleo y los gastos necesarios como el alquiler impiden que las familias satisfagan sus necesidades básicas.
- Los programas federales de nutrición, como SNAP y WIC, alimentan a millones de personas cada año. Sin embargo, es poco probable que muchos de los que enfrentan hambre califiquen para estos programas porque están empleados o tienen ingresos ligeramente por encima de la línea de pobreza.
- Recursos alimenticios en toda el área de la Florida Central.
- · Segunda cosecha www.feedhopenow.org

- · El centro de uso compartido www.thesharingcenter.org
- · Osceola Council on Aging www.osceolageneration.org
- · Para niños en edad escolar:Summer BreakSpot ofrece un nutritivo desayuno, almuerzo, merienda o cena sin costo para niños menores de 18 años mientras la escuela está fuera para el verano. Encuentre su próximo Summer BreakSpot en lugares convenientes para usted, como parques, bibliotecas e iglesias de la zona. Para encontrar una ubicación, envíe un mensaje de texto "FoodFL" al 877-877 o marque 2-1-1. Las comidas se proporcionan en un entorno de agarrar y llevar. Los sitios siguen todas las recomendaciones de salud y seguridad para minimizar la exposición de todos los que preparan, sirven y reciben comidas. Las comidas no tienen costo. El USDA requiere que las comidas se sirvan sin cargo alguno para los niños.

¿Cómo consigo que mi bebé deje de luchar contra el sueño?

La consistencia es clave a la hora de conseguir que tu recién nacido deje de combatir el sueño. Su mejor opción es apegarse a su plan y el tuck-in debe ser más fácil con el tiempo. Así es como:

Memorizar signos somnololos. Un bebé cansado está demasiado trabajado para dormir, así que esfuércese por detectar los signos, como bostezos, tirones de orejas, frotamiento de ojos, chuparse el dedo y alboroto.

Mantenga las cosas discretas. La sobreestimulación puede ser causada por demasiadas personas alrededor, luces brillantes o un ambiente ruidoso. Haga lo que pueda para sacar a su bebé del estruendo.

Practica la separación. Te vas, pero siempre vuelves. Enseñe esto saliendo de la habitación por unos segundos a la vez y su tot mejorará en estar lejos de usted.

Conozca las "ventanas de vigilia" de su bebé, o la cantidad de tiempo que el bebé puede manejar estar despierto en un tramo, que varía según la edad. Un niño de 1 mes, por ejemplo, puede estar despierto durante aproximadamente una hora a la vez, y un niño de 3 meses hasta dos horas.
Hacer durante el día para el tiempo de juego. Dale a tu dulce mucha práctica con hitos recién acuñados (sentado, gateando) para que tu bebé nixes estos impulsos nocturnos y deje de luchar contra el sueño.

Tome la rutina en la carretera. Baño, botella, abrazo, cama! Los bebés con una rutina sólida a la hora de acostarse llorarán menos y dormirán más, así que mantente el rumbo incluso cuando estés de viaje.

Cambie la hora de acostarse de su bebé. Un bebé más grande necesita un poco menos de ojos cerrados, así que prepárate para retrasar un poco la hora de acostarte de tu pequeño a medida que envejece.

Planee una siesta más larga por la tarde. Si su bebé parece estar dejando caer su / su siesta de la mañana, considere mover el almuerzo un poco y poner al bebé para un descanso más largo por la tarde.

¿Te preguntas si tu bebé quisquilloso alguna vez se instalará en la cuna? Tenga en cuenta que la lucha contra el sueño es probable que se deba a una fase predecible. Una vez que haya identificado el problema, puede ayudar al bebé a través de él y luego facilitar que su hijo vuelva a dormir que ambos anhelan.
https://www.whattoexpect.com/first-year/sleep/baby-fighting-sleep/

Cuentas de agua Juego sensorial

Cuentas de agua
Ziploc
Cinta adhesiva
Deje que las cuentas de agua se empapen durante la noche o durante al menos unas horas en un poco de agua.

Agregue una cucharada de cuentas de agua al Ziploc y llénelo a mitad de camino con agua. Agregue un toque de colorante alimentario o acuarela líquida al agua.
Selle la bolsa y la cinta adhesiva que cerró.

Beneficios para la salud de los mangos

vitamina A

El mango es rico en vitamina A. Como se señaló anteriormente, 1 taza de mango tiene aproximadamente el 25 por ciento del valor diario recomendado de vitamina A. Esta vitamina tiene muchas funciones importantes en el cuerpo, especialmente para los ojos y la piel. También aumenta la salud de los huesos, así como los sistemas reproductivo e inmunológico.

vitamina C

El mango es una de las mayores fuentes alimenticias de vitamina C. Esta vitamina es esencial para su sistema inmunológico.

También desempeña un papel en el crecimiento muscular, tendón y hueso. Comer mango mejora la absorción de hierro de la planta debido a su contenido de vitamina C. Una taza de mango tiene 46 miligramos de vitamina C, o aproximadamente el 76 por ciento de lo que debe obtener en un día.

Control de peso

Mango demuestra un potencial emocionante cuando se trata de control de peso saludable. Investigaciones recientes sugieren que el mango y sus fitoquímicos en realidad pueden suprimir las células de grasa y genes relacionados con la grasa.

Otro estudio mostró que la cáscara de mango inhibe la formación de tejidos grasos de una manera similar al resveratrol antioxidante.

anticancerígeno

Los micronutrientes en el mango pueden combatir el cáncer, y la investigación sobre el cáncer de mama en particular es prometedora. En un estudio en animales, mango disminuyó el tamaño del tumor y suprimió los factores de crecimiento del cáncer.

En otro estudio, mango detuvo el avance de un cáncer de mama en etapa temprana llamado carcinoma ductal.

Mejora de la digestión

El consumo de mango ha mostrado resultados impresionantes en personas con estreñimiento crónico. En una investigación publicada en The Official Journal of the Federation of American Societies for Experimental Biology, un grupo de personas que inmaban mango todos los días tenían más mejoría en sus síntomas de estreñimiento que aquellos que bían una cantidad equivalente de fibra. El grupo mango también se adhirió a su plan de tratamiento más fácilmente y mostró aumentos en ácidos grasos saludables y otras medidas de bienestar digestivo, como secreciones gástricas que ayudan en la digestión de los alimentos.

Estos efectos positivos pueden deberse al alto contenido de agua y fibra del mango, además de sus antioxidantes saludables.

Paletas de plátano de mango

ingredientes
1 plátano
2 mangos
1/2 taza de leche

instrucciones
Pelar el plátano y quitar el hoyo y la piel del mango.
Coloque todos los ingredientes en su licuadora y mezcle hasta que esté suave.
Vierta en moldes de paletas e inserte palos / mangos.
helar.https://www.thetwobiteclub.com/2013/04/mango-banana-popsicles.html