

Gaceta de Head Start

Octubre 2021



Su vacuna contra el COVID-19

Según los CDC, las vacunas COVID-19 son seguras, efectivas y gratuitas! Después de haber sido vacunado por completo, puede participar en muchas de las actividades que realizó antes de la pandemia. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index.html>

Busque vaccines.gov, envíe un mensaje de texto con su código postal a 438829 o llame al 1-800-232-0233 para encontrar ubicaciones de vacunas COVID-19 cerca de usted

Tratamientos de terapia con anticuerpos monoclonales disponibles ahora

Según el Departamento de Salud de Florida, los tratamientos con anticuerpos monoclonales (MAB) webside pueden prevenir la hospitalización o la muerte en pacientes de alto riesgo con COVID-19 y están ampliamente disponibles en Florida.

Si tiene 12 años o más y tiene un alto riesgo de enfermedad grave debido a COVID-19, es elegible para este tratamiento. El tratamiento es gratuito y el estado de vacunación no importa.

Para encontrar ubicaciones de MAB con apoyo estatal en Florida, vaya a - <https://floridahealthcovid19.gov/treatment>

Para hacer una cita en un estado de Florida, sitio - <https://www.patientportalfl.com/s/>

language=en_US

Para encontrar otros sitios de anticuerpos monoclonales en <https://covid.infusioncenter.org/>

Si está enfermo con COVID-19 o piensa, es posible que tenga COVID-19; siga los pasos a continuación para cuidarse y ayudar a proteger a otras personas en su hogar y comunidad.

Terapia con anticuerpos monoclonales para COVID-19

Los tratamientos con anticuerpos monoclonales pueden prevenir la hospitalización o la muerte en pacientes de alto riesgo con COVID-19 y están ampliamente disponibles en Florida.

El tratamiento es gratuito y el es-

tado de vacunación no importa. Si tiene 12 años o más y tiene un alto riesgo de enfermedad grave debido a COVID-19, es elegible para este tratamiento.

En ensayos clínicos, el tratamiento con anticuerpos monoclonales mostró una reducción del 70% en la hospitalización y la muerte.

Para los pacientes de alto riesgo que han estado expuestos a alguien con COVID 19, Regeneron puede brindarle inmunidad temporal para disminuir sus probabilidades de contraer la infección en más del 80%.

<https://floridahealthcovid19.gov/monoclonal-antibody-therapy/>

Manta para Picnic

Los niños pueden pintar rayas, sus iniciales o cualquier cosa que les apetezca en su manta de descanso de patio favorita.

Lo que se necesita:
Tela
Pintura de tela

Para hacer: Lave y planche un paño de lona de ferretería del tamaño deseado. Use pintura de tela (o mezcle el fijador de pintura de tela con pintura acrílica según las instrucciones del paquete). Tape el patrón deseado con cinta de pintor y tela de gota de pintura. Dejar secar y salir al exterior. <https://www.countryliving.com/diy-crafts/g4988/easy-crafts-for-kids/?slide=2>



¿Cómo puedo ahorrar cuando vivo de cheque en cheque?



Escribe tu presupuesto
Si aún no lo ha hecho, escribir un presupuesto detallado es el primer paso para ahorrar dinero. Una vez que haya presupuestado las necesidades (alquiler, comida, servicios públicos, transporte, etc.), haga una lista de sus gastos discrecionales.

Si ahorrar dentro de sus parámetros actuales de ingresos y presupuesto no está funcionando y tiene tiempo extra, puede considerar tomar un concierto paralelo para ganar dinero adicional, como cuidar niños o conducir para un servicio de viaje compartido. Planifique su presupuesto para que cualquier dinero que gane de trabajos ocasionales pueda ir directamente a su cuenta de ahorros.



Abrir una cuenta de ahorros
Una cuenta bancaria designada es esencial a medida que comienza a acumular sus ahorros. Busque una cuenta de ahorros que devenga intereses con acceso limitado para que no pueda transferir fácilmente los fondos a una cuenta de cheques. Una vez que haya abierto una cuenta de ahorros, haga un depósito inicial y luego contribuya a él siempre que pueda.

A muchas personas les resulta útil configurar pagos automatizados cada mes para aumentar sus ahorros. Incluso si es solo \$ 10 o \$ 20, saber que está agregando a sus ahorros poco a poco puede disminuir el estrés de vivir de cheque en cheque, y los dólares se sumarán con el tiempo.

Refinanciar

Trate de pagar la mayor parte de su deuda como pueda antes de comenzar a acumular sus ahorros. Si está luchando con préstamos estudiantiles, busque indulgencia y aplazamiento, así como programas de asistencia y condonación de préstamos. Si estas no son opciones viables para usted o el tipo de deuda que tiene, considere refinanciar su deuda a una tasa de interés más baja. Reducir su tasa de interés, incluso en un pequeño porcentaje, puede ayudarlo a pagar su deuda más rápido y comenzar a ahorrar antes.

Renegocia tus facturas

Echar un vistazo a sus facturas mensuales (servicios públicos, cable, teléfono, seguro,

tarjetas de crédito, etc.) puede ser una de las mejores maneras de comenzar a ahorrar. Primero, explore sus planes actuales para determinar si puede reducir. ¿Está utilizando todas las funciones de su plan telefónico? ¿Realmente ves la televisión por cable por la que pagas? ¿Hay otros proveedores que pueden tener tarifas más bajas? Para los servicios públicos del hogar, como el gas y la electricidad, es probable que no pueda elegir su proveedor, pero puede llamar e intentar renegociar sus tarifas. Alternativamente, puede reducir su uso para reducir sus facturas, aunque solo sea ligeramente. Muchas compañías de servicios públicos ofrecen auditorías de energía gratuitas en las que inspeccionan su hogar y señalan oportunidades para ser más eficientes energéticamente y ahorrar dinero en el proceso.

También querrá ver todas sus pólizas de seguro, incluidos el automóvil, los propietarios de viviendas, los inquilinos y el seguro de vida. Cuando sus pólizas estén en proceso de renovación, compare precios y vea si puede obtener una mejor tarifa. También es posible que pueda agrupar sus pólizas, ya que algunas compañías de seguros ofrecerán un descuento si tiene dos o más pólizas con ellas. Para el seguro de propietarios de vivienda, informe a su agente sobre cualquier mejora que haya realizado. Para el seguro de automóvil, asegúrese de que su plan se alinee con la cantidad que realmente está usando el automóvil porque es posible que pueda reducir sus tarifas si conduce menos. Muchas pólizas también incluyen descuentos para varios autos y un registro de manejo seguro, o para conductores adolescentes que obtienen buenas calificaciones. Si tiene deudas de tarjetas de crédito para varias cuentas, es posible que pueda ahorrar en sus pagos mensuales con una transferencia de saldo. Para hacer esto, deberá encontrar una tarjeta de crédito con tasas de interés más bajas y luego transferir sus deudas de sus otras cuentas a la nueva tarjeta.

Sé paciente

Acumular sus ahorros cuando vive de cheque en cheque tomará tiempo y energía, pero se puede hacer. <https://www.equifax.com/personal/education/covid-19/how-save-money-escape-paycheck-to-paycheck/>

"Un presupuesto es decirle a su dinero a dónde ir en lugar de preguntarse a dónde fue".

— Dave Ramsey

Niños en edad preescolar (3-5 años) Hitos del desarrollo



Habilidades como nombrar colores, mostrar afecto y saltar sobre un pie se llaman hitos del desarrollo. Los hitos del desarrollo son cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a cierta edad. Los niños alcanzan hitos en la forma en que juegan, aprenden, hablan, se comportan y se mueven (como gatear, caminar o saltar).

A medida que los niños crezcan hasta la primera infancia, su mundo comenzará a abrirse. Se volverán más independientes y

comenzarán a centrarse más en adultos y niños fuera de la familia. Querrán explorar y preguntar sobre las cosas que los rodean aún más. Sus interacciones con la familia y quienes los rodean ayudarán a dar forma a su personalidad y sus propias formas de pensar y moverse. Durante esta etapa, los niños deben poder montar un triciclo, usar tijeras de seguridad, notar una diferencia entre niñas y niños, ayudar a vestirse y desnudarse, jugar con otros niños, recordar parte de una historia y cantar una canción. <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/preschoolers.html>

Anuncio

¡Octubre es el Mes de Concientización sobre el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS)!

Aunque las tasas de SIDS y otras muertes infantiles relacionadas con el sueño han disminuido a lo largo de los años, todavía tenemos trabajo por hacer. Más de 1 de cada 3 de las muertes infantiles repentinas e inesperadas que ocurren en los Estados Unidos cada año son por SIDS. Investigaciones recientes también muestran que la ropa de cama insegura, como las mantas blandas o sueltas en el área de sueño del bebé, sigue siendo una de las principales causas de muerte infantil.

¿Se puede prevenir el SIDS? Debido a que los investigadores de Children's y otros lugares todavía están investigando las posibles causas del SIDS, actualmente no hay forma de "prevenir" que

ocurra el síndrome. Pero usted puede reducir enormemente el riesgo de SIDS de su bebé al:

poner a su bebé a dormir sobre su espalda
usar una superficie firme para dormir y mantener mantas esponjosas y animales de peluche fuera de su cuna
no sobrecalentar a su bebé o su habitación cuando duerme
no fumar cuando está embarazada y no permitir que nadie fume alrededor de su bebé

Lactancia

Quién está en riesgo
bebés que duermen boca abajo
bebés prematuros o de bajo peso al nacer
bebés que se sobrecalientan durante el sueño
bebés que duermen sobre una superficie demasiado blanda, o que las cunas tienen mantas suaves y almohadillas de parachoques

bebés que tienen un hermano que murió de SIDS, o cuyos antecedentes familiares incluyen falta de crecimiento

Prevención
Coloque a su bebé sobre su espalda para dormir
mantenga las mantas esponjosas y los animales de peluche fuera de su cuna
no sobrecaliente al bebé ni a su habitación cuando duerma
no permita que nadie fume alrededor de su bebé
amamantar a tu bebé

Los programas Head Start/Early Head Start, 4C también ofrecen educación y apoyo para las mujeres embarazadas con nuestro programa de madres embarazadas, una asociación con Children Homes Society. Para obtener más información, llame al 407-522-2252.



Resfriado común: síntomas y prevención

El resfriado común puede afectar a cualquier persona en cualquier momento, pero el otoño es la hora pico. Es una enfermedad transmisible y puede durar desde unos pocos días hasta unas pocas semanas.

Síntomas

Fiebre de bajo grado
Nariz que moquea

Dolores corporales o dolor de cabeza
Tos
Estornudar
Congestión
Dolor de garganta

Consejos de prevención

Lávese las manos con frecuencia durante todo el día, y especialmente, después de usar el

baño y antes de comer.

Mantenga sus niveles de estrés bajos, coma una dieta equilibrada y duerma bien.
Cúbrase la nariz y la boca cuando estornude o tosa.
Evite pasar tiempo en lugares concurridos. <https://www.fccmg.com/blog/common-fall-illnesses-and-prevention-tips/>



Aritmética, alfabetización, escritura a mano y música

Usted ayuda a su hijo a desarrollar habilidades de aritmética temprana con el conteo diario, por ejemplo, '¿Cuántos osos hay en la cama?' o '¿Puede poner todas las clavijas rojas en esta canasta?' O puede cantar rimas infantiles con su hijo que incluyen contar.

Y su hijo desarrolla la alfabetización temprana a través de la lectura y la narración de cuentos con usted, jugando juegos simples de sonido y

letras como escuchar palabras que comienzan con el mismo sonido, y mirar imágenes, letras y palabras en el entorno, por ejemplo, en letreros y catálogos.

Las habilidades de escritura a mano de su hijo se desarrollan cuando usted lo alienta a dibujar, garabatear y escribir. Por ejemplo, si está escribiendo una tarjeta o una lista de compras, podría darle a su hijo un poco de papel y un lápiz para

que pueda unirse. 'Escribir' también ayuda a su hijo a comprender la conexión entre las letras y los sonidos hablados.

Cantar con su hijo, poner música para que baile, darle instrumentos musicales para tocar (lo casero está bien) y encontrar ropa de vestir para que la use son excelentes maneras de comenzar a aprender sobre música, teatro y danza. <https://raisingchildren.net.au/babies/play-learning/learning-ideas/learning-baby-to-preschool>





Beneficios para la salud de las papas Ensalada de papas de Texas Country

Las papas son una buena fuente de fibra, que puede ayudarlo a perder peso al mantenerlo lleno por más tiempo.

El almidón resistente en las papas actúa como un prebiótico, alimento para bacterias buenas en el intestino grueso que mejora la salud intestinal. Al igual que la fibra insoluble, puede prevenir o tratar el estreñimiento y el síndrome del intestino irritable.

Las papas están llenas de antioxidantes, compuestos que combaten los radicales libres para que no causen daño a las células. Una dieta alta en frutas y verduras ricas en antioxidantes reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y cáncer.

Las papas están llenas de antioxidantes, compuestos que combaten los radicales libres para que no causen daño a las células.

4 tiras de tocino
1 lb. de papas rojas pequeñas sin pelir
1 cebolla verde en rodajas
1 huevo picado cocido
1/4 taza de mayonesa
1 cucharadita de mostaza de Dijon
para probar la sal
para probar la pimienta

Cocine el tocino hasta que esté crujiente. Ecurrir, reservando unas cucharadas de la grasa, y desmenuzar. Reservar.
Coloque las papas en una cacerola grande. Cubrir con agua fría. Añadir una cu-

charada de grasa de tocino y un poco de sal y colocar a fuego medio-alto. Llevar a ebullición y cocinar hasta que las patatas estén tiernas, unos 15 a 20 minutos. Ecurrir y dejar que las papas se enfrien y luego cortar en trozos del tamaño de un bocado.

En un tazón separado, mezcle la mayonesa, la mostaza de Dijon, la sal y la pimienta para aderezar.

Desen las papas, la cebolla y el huevo en el aderezo. Añadir tocino. Servir frío. <https://www.pauladeen.com/recipe/texas-country-potato-salad/>

¿Cómo se vinculan la nutrición y la salud mental?

La alimentación saludable ayuda a los niños y jóvenes a lidiar de manera más efectiva con el estrés, manejar mejor sus emociones y dormir bien, todo lo cual ayuda al aprendizaje.

La mayoría de las investigaciones sobre nutrición y salud mental se han centrado en adultos. Sabemos que una buena nutrición se asocia con mejores resultados de salud mental, mientras que una dieta deficiente se asocia con un mayor riesgo de depresión y ansiedad. Sin embargo, la investigación emergente que se centra en niños y jóvenes también ha encontrado una relación entre las dietas poco saludables y los resultados de salud mental más pobres.

La mala nutrición se ha asociado con:

Comportamiento exteriorizante (como hiperactividad, agresión, desobediencia)

Síntomas del trastorno por déficit de atención con hiperactividad

Falta de concentración y cansancio, que interfieren con el aprendizaje

Función del sistema inmunológico, que también está relacionada con la salud mental

Retraso en el desarrollo del cerebro: las dietas altas en grasas y azúcar pueden afectar las proteínas en el cuerpo que son importantes para el desarrollo del cerebro

Deficiencia de hierro, que se ha relacionado con deficiencias de la función cognitiva asociadas con el aprendizaje y la memoria

deficiencias de nutrientes, que se han asociado con afecciones de salud mental como la depresión y la ansiedad (sabemos que las frutas y verduras, los granos, el pescado, las carnes rojas magras y los aceites de oliva son ricos en nutrientes importantes como el folato, el magnesio, las vitaminas y el zinc, que afectan las funciones corporales y cerebrales, incluida la regulación del estado de ánimo). <https://beyou.edu.au/fact-sheets/wellbeing/nutrition-and-mental-health>