



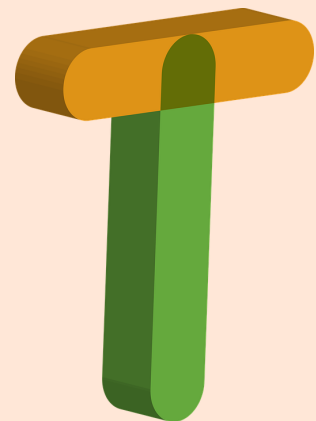
Gaceta de Early Head Start

Número: 1

- Cuando le muestre algo a su hijo, diga "1 pavo" (o lo que sea que esté contando).
- Cuenta hasta 1. Escriba el número 1 en papel o muéstrole a su niño una tarjeta rápida.
- Muéstrole a su hijo 1 cosa a la vez y cuéntelas, "una", para que su hijo se acostumbre al patrón.

Letra: T

- T - para el Día de Acción de Gracias y el pavo - señale las cosas que comienzan con "T": tarta, televisión, tomate, tasa.
- Muéstrole a su niño una imagen de una T mayúscula y una t minúscula.
- Dibuje una T en papel, o use el dedo de su hijo para dibujarla en la caja de arena o en la tierra.
- Use letras de bañera o refrigerador para mostrarle esta carta también.
- Incluso puede usar tarjetas de memoria un poco a la vez.





A continuación, le mostramos una manera sencilla de aliviar parte de la ansiedad de su vida por el dinero.

La idea de crear un presupuesto puede estresarse. Agregue un cónyuge o pareja y posiblemente hijos a la mezcla y es posible que desee salir a correr por las colinas.

"Tener un presupuesto, incluso si no es dólar por dólar ... puede ser realmente útil y eliminar algo de estrés cuando el dinero es escaso o cuando tal vez hay algo de dinero adicional entrando, para saber qué hacer con él con anticipación".

Esencialmente, un presupuesto realiza un seguimiento del dinero que sale de su cuenta bancaria, o los gastos, y el dinero que entra.

Aquí hay cuatro estrategias para crear y mantener un presupuesto familiar.

1. Mira dónde estás

Haga una lista de todos sus gastos y sus ingresos para tener una idea de dónde se encuentra.

2. Ponte en la misma página

La pandemia de coronavirus está afectando las finanzas de las personas.

Tenga una conversación con su cónyuge o pareja, pero no la haga sentir como un castigo. En su lugar, asegúrese de que los pensamientos e ideas de todos sean valorados.

"Comience por ver qué es lo que ambos realmente quieren hacer, qué es lo que realmente les importa más.

Eso puede ser un hogar, vacaciones, educación o salir a cenar, por ejemplo.

También es importante darse cuenta de que las personas tienen diferentes historias con el dinero, lo que podría estar afectando su comportamiento subyacente.

"Una vez que entiendes eso, es más fácil tener algo de empatía de dónde viene la otra persona si no estás de acuerdo con su perspectiva", dijo Henderson.

Si tiene hijos, póngase en la misma página sobre el gasto en ellos. Planifique con anticipación los presupuestos de cumpleaños y vacaciones.

3. Organízate

Mire los saldos y las tasas de interés de sus tarjetas de crédito e hipotecas. También verifique lo que tiene en los pagos automáticos, como las suscripciones de transmisión, para ver qué ya no usa.

También puede ahorrar dinero comprando un seguro de automóvil o de hogar, en lugar de simplemente renovarlo automáticamente cada año.

4. Rastrearlo

Es importante mantenerse al tanto de su presupuesto y comprender que puede ser fluido.

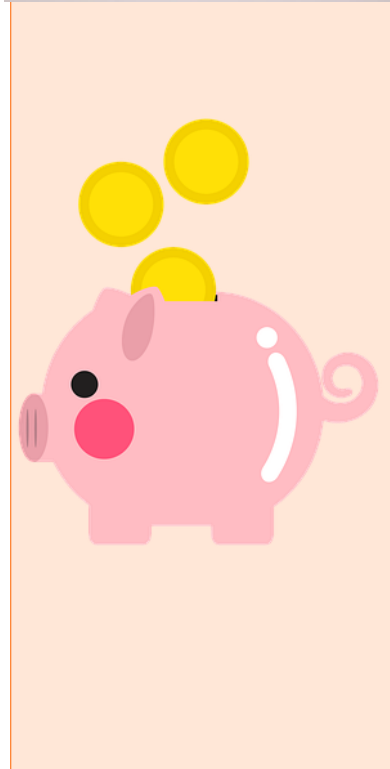
"Es algo vivo que respira", dijo Henderson. "Va a evolucionar y cambiar".

Las aplicaciones de presupuesto pueden ayudarlo a realizar un seguimiento de sus gastos al vincularse con sus tarjetas de crédito y cuentas bancarias.

"Una vez que tenga su sistema establecido, entonces realmente necesita revisarlo al menos trimestralmente y solo ver si está en camino", dijo.

"Quieres revisarlo con la frecuencia suficiente para que puedas corregir el rumbo, pero no con tanta frecuencia como para estar obsesionado con él.

<https://www.cnbc.com/2021/10/27/4-strategies-to-create-and-stick-with-a-family-budget.html>



Quemaduras y escaldaduras



Las lesiones relacionadas con incendios / quemaduras se encuentran entre las diez principales causas de lesiones no intencionales en niños de 0 a 5 años, con niños de 2 años o menos en mayor riesgo.

Todos los días, 300 niños de 0 a 19 años son tratados en los departamentos de emergencia por lesiones relacionadas con quemaduras.

· No cargue ni sostenga a un niño mientras cocina en la estufa. En su lugar, mueva una silla alta en la cocina al alcance o a la vista antes de comenzar. Luego hable con sus hijos para que sepan lo que está pasando. Es una excelente manera de pasar tiempo juntos.

· Con todo lo que está pasando, sabemos que el calentador de agua es lo último en su mente. Pero un pequeño ajuste puede darle una cosa menos de qué preocuparse. Para evitar quemaduras accidentales, ajuste su calentador de agua a 120 grados Fahrenheit o la configuración recomendada por el fabricante.

· A los niños les encanta alcanzar, así que para evitar derrames de alimentos calientes o líquidos, simplemente use el quemador trasero de su estufa y gire las manijas de la olla lejos del borde. Mantenga los alimentos calientes lejos del borde de sus mostradores.

Anuncio

Hasta hace poco, el tipo común de diabetes en niños y adolescentes era el tipo 1. Se llamaba diabetes juvenil. Con la diabetes tipo 1, el páncreas no produce insulina. La insulina es una hormona que ayuda a la glucosa, o azúcar, a entrar en las células para darles energía. Sin insulina, demasiado azúcar permanece en la sangre.

Las personas más jóvenes también están teniendo diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 solía llamarse diabetes de inicio en la edad adulta. Ahora se está volviendo más común en niños y adolescentes, debido a una mayor obesidad. Con la diabetes tipo 2, el cuerpo no produce ni usa bien la insulina.

Los niños tienen un mayor riesgo de diabetes tipo 2 si tienen sobrepeso u obesidad, tienen antecedentes familiares de diabetes o no están activos. Los niños que son afroamericanos, hispanos, nativos americanos / nativos de Alaska, asiáticos americanos o isleños del Pacífico también tienen un mayor riesgo. Para reducir el riesgo de diabetes tipo 2 en niños

- Pídeles que mantengan un peso saludable
- Asegúrese de que estén físicamente activos
- Pídeles que coman porciones más pequeñas de alimentos saludables
- Limite el tiempo con el televisor, la computadora y el video

Los niños y adolescentes con diabetes tipo 1 pueden necesitar tomar insulina. La diabetes tipo 2 se puede controlar con dieta y ejercicio. De lo contrario, los pacientes deberán tomar medicamentos orales para la diabetes o insulina. Un análisis de sangre llamado A1C puede verificar cómo está manejando su diabetes

Comuníquese con la oficina de Florida Central al 2301 Maitland Center Pkwy Suite 126 Maitland FL, 32751 (407) 660-1926 o DAFL@diabetes.org para obtener más información.

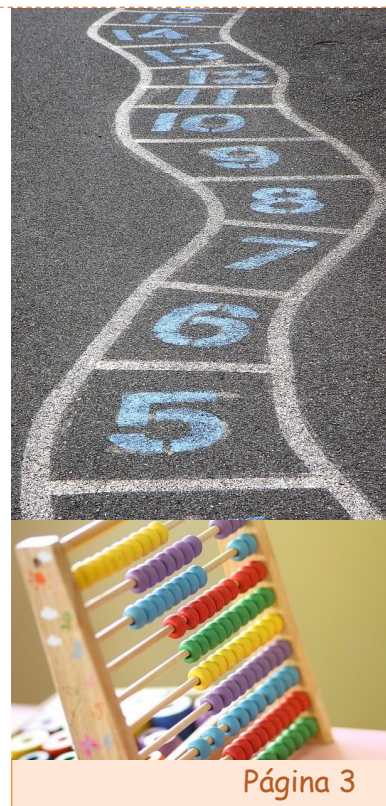


Tu tiempo es limitado, así que no lo pierdas viviendo la vida de otra persona. No se deje atrapar por el dogma, que es vivir con los resultados del pensamiento de otras personas.

-Steve Jobs

8 ideas fáciles para agregar matemáticas a su rutina diaria

1. "Espio el número..." Para promover el reconocimiento de números, juega "Yo Espio" en la tienda. Mientras camina por el pasillo, llame a un número y vea si su hijo puede encontrarlo.
2. Ir a la caza de formas. Mientras camina por su vecindario, viaja en autobús o conduce en el automóvil, busque diferentes formas y patrones.
3. Use la ropa para promover la coincidencia y la clasificación. Al combinar calcetines, su hijo practicará la comparación de formas, colores y tamaños.
4. Contar las oportunidades está en todas partes. Ya sea contando el número de escalones en una escalera, Cheerios en un tazón o perros en el parque, ayude a su hijo a aprender a contar en cualquier idioma que hable en casa.
5. Haz comparaciones. "¿Hay más agua en esta taza o en esa taza?" o "¿Qué libro es más pesado?" son formas simples de comparar dos objetos por peso, tamaño y altura.
6. Traza el clima durante una semana. Practica hacer un pequeño calendario de papel. Haz que tu pequeño haga un dibujo del clima diario.
7. Mira un mapa. Pídale a su hijo que lo ayude a navegar a la próxima práctica de fútbol, visita a la oficina de correos o viaje a la tienda de comestibles. Use una computadora, teléfono o mapa en papel. Señale el punto de partida y el destino.
8. Al final del día, haga una encuesta de cómo fue el día para cada miembro de la familia. Antes de ver algo juntos, encuesta a los miembros para ver lo que quieren ver. Estas actividades simples harán que su familia hable, al tiempo que promueven la recopilación de datos, el conteo y las habilidades de comparación. <https://www.pbs.org/parents/thrive/8-easy-ideas-to-add-math-into-your-daily-routine>





Beneficios para la salud comiendo Pavo

- El pavo es una buena fuente de proteínas. Solo una porción de pavo proporciona el 65 por ciento de su ingesta diaria recomendada de proteínas.
- El pavo contiene minerales traza que pueden ayudar a prevenir el cáncer.
- El Pavo contiene selenio que juega un papel esencial en ayudar a eliminar los radicales libres amigables con el cáncer en el cuerpo.
- El pavo es una buena fuente de vitaminas B3 y B6. La vitamina B3 ayuda a reducir el colesterol en la sangre, es esencial para una piel sana y ayuda a mejorar la función cerebral. La vitamina B6 ayuda a mantener el tono de los músculos, ayuda en la producción de anticuerpos y glóbulos rojos y es esencial para el crecimiento normal. Una porción de carne de pavo tiene el 36 por ciento de la cantidad diaria de B3 y el 27 por ciento de su ingesta recomendada de B6.

"Recordemos que, cuanto se nos ha dado, mucho se espera de nosotros, y que el verdadero homenaje viene tanto del corazón como de los labios, y se manifiesta en los hechos".
- Theodore Roosevelt



Bocaditos de pastel de carne de pavo con queso

Ingredientes

- 1 calabacín, picado
- 1/2 taza de cebolla, picada
- 1/2 taza de pimienta roja, picado
- 1/2 taza de zanahorias bebé (aproximadamente 8), picadas
- 1 huevo grande
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de salsa worsteshire
- 1 cucharadita de hierbas italianas
- 1/2 taza de pan rallado (trigo integral, preferiblemente)
- 1/2 taza de queso cheddar, blanco o naranja, rallado
- 1 libra. pavo molido (93% de carne molida magra)

Preparación

1. Precaliente el horno a 375 grados.
2. Rocíe una mini lata de magdalenas antiadherente con aceite vegetal en

aerosol de cocina o grasa con aceite.

3. Coloque el calabacín, las cebollas, los pimientos, las zanahorias y el diente de ajo en el procesador de alimentos y pulse hasta que todo esté en trozos pequeños.

4. Agregue el huevo, la salsa Worcesteshire, las hierbas, las migas de pan, el queso y el pavo. Pulse hasta que todo esté combinado.

5. Coloque aproximadamente una cucharada de la mezcla de pastel de carne en las sartenes de muffins y empaque con una cuchara.

6. Hornea hasta que los mini panes de pavo estén cocidos o un termómetro de lectura instantánea insertado en el centro registre 165 grados F, aproximadamente 20 minutos.

* Esta receta también se puede hornear en una sartén de pan de 9 x 5 pulgadas y hornear durante 50 minutos.

<http://weelicious.com/2008/06/09/cheesy-turkey-meatloaf-bites/>

