



OCTUBRE 2021

GAZETA DE HEAD START



Hacer un colector de sol con cuentas

Materiales

Alambre de joyería
Alicates (con supervisión de un adulto)
Cuentas (cuentas de cristal o transparentes funcionan mejor para atrapar el sol)
Cuerda

Indicaciones

- 1 Usando los alicates, doble el alambre en una forma como un corazón o un círculo.
- 2 Gire o anude un extremo del alambre para que las cuentas no se caigan.
- 3 Hilo de cuentas en el alambre. Intenta hacer un patrón con tus cuentas. Puedes hacer patrones de colores, formas o tamaños.
- 4 Gire o anude el otro extremo del alambre después de que todas las cuentas estén en él. Luego ata los extremos con una cuerda.
- 5 Has terminado. Cuelga tu captador de cuentas en una ventana. <https://www.pbs.org/parents/crafts-and-experiments/make-a-beaded-suncatcher>

8 consejos para los buenos modales (de los niños) este Día de Acción de Gracias

Se acerca el Día de Acción de Gracias, por lo que es un buen momento para recordarles a sus hijos algunas de las reglas básicas simples de ser buenos invitados a la cena. Puede practicarlos en casa y jugar con roles a la hora de la cena.

1. Practica la paciencia. Recuérdelos a sus hijos que siempre debe esperar hasta que todos hayan recibido su comida antes de que puedan comenzar a comer. Por lo general, alguien rezará una bendición sobre la comida, o el anfitrión hará un anuncio o dará las gracias a los invitados.
2. Estar presente. Deje sus dispositivos, sombreros y otras distracciones en la puerta. Nada es peor que un invitado que tiene un teléfono o iPad o algo en la mesa mientras todos los demás intentan mantener una conversación.
3. No te encorves. Siéntese siempre derecho. Este es personal para mí, pero un comedor encorvado parece que no le importa estar allí.
4. Pregunte cortésmente. Enseñe a sus hijos a pedir algo que puedan desear o necesitar en lugar de cruzar la mesa. "¿Puedes por favor pasar la sal, David?"
5. Pasa cortésmente. Nunca comentes sobre la comida a menos que sea un cumplido. Esto es especialmente para niños pequeños que aún no tienen un filtro de

amabilidad. Podrían decir algo como "Odio cualquier cosa con guisantes", solo porque están siendo honestos, pero les recuerdan que hay una forma más apropiada de manejar los alimentos que no les gustan. Como decir "No, gracias" o "Eso se ve delicioso, pero voy a pasar por ahora".

6. Las servilletas son necesarias. Cuando se trata de servilletas, haga que sus hijos practiquen colocarlo en su regazo al comienzo de la comida. Si son un poco más jóvenes, una servilleta metida en su camisa todavía está bien.
7. La comida no es un juguete. ¡Jugar con tu comida de cualquier manera no está bien! Si está hospedando, tenga una mesa para niños que tenga cosas como manteles de pizarra para que los niños inquietos puedan garabatear mientras esperan a que los sirvan o después de la cena.
8. La cena no termina hasta que la mesa haya sido despejada. Limpie después de sí mismos o pida ayuda con cualquier tarea de limpieza. Esto es solo hacer un esfuerzo adicional para ayudar a transmitir al anfitrión que están agradecidos por la invitación. También es un acto de bondad cuando puedes ofrecer ayuda al anfitrión. ¡Incluso si ella declina, el pensamiento es muy apreciado!

<https://theinspiredhome.com/articles/table-manners-for-kids-just-in-time-for-the-holidays>

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 corregirlo, 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>



Seguridad en la cocina



Los padres deben asegurarse de que los niños y las mascotas no se acerquen a la cocina de alimentos calientes en la cocina. Safe Kids Worldwide dice: "Evite llevar o sostener a un niño mientras cocina en la estufa. Pídale a un pariente o miembro de la familia que lo visite que sea el niño designado y que lleve a los niños más pequeños lejos de la cocina a actividades más divertidas". Recuerde, los niños pequeños son curiosos y agarrarán cualquier cosa que cuelgue del mostrador de la cocina, incluidos cuchillos afilados, cables de electrodomésticos y libros de recetas.

- Mantenga su cocina libre de desorden, niños, mascotas y objetos peligrosos:
- Nunca deje a los niños desatendidos cuando haya comida cocinando en la cocina.
- Mantenga las manijas de la olla giradas hacia adentro y fuera del alcance de los niños.
- Mantenga los utensilios afilados almacenados en lo alto y fuera del alcance de los niños.
- Enseñe a los niños a no acercarse a los hornos calientes, especialmente cuando la puerta del horno está abierta.
- Mueva los platos (fríos y calientes) lejos del borde de los mostradores, para que los niños o los perros no los tiren hacia abajo.
- Al cocinar platos calientes, mantenga a los niños al menos a 3 pies de distancia, ya que el vapor caliente o los líquidos podrían causar quemaduras.
- Considere colocar una puerta para bebés para mantener a los niños pequeños y las mascotas fuera de la cocina.
- Tenga a mano un extintor de incendios en caso de incendio de grasa.
- No olvides apagar el horno y los quemadores cuando hayas terminado de cocinar.

<https://www.childhoodpreparedness.org/post/thanksgiving-safety-tips-for-parents-and-children>

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.

DIABETES



Limpieza de juguetes

¡AYUDA!": Mi hija no limpia cuando se lo pido.

Lo que puedes hacer:

- Asegúrese de advertir a su hijo con anticipación que tendrá que limpiar pronto. Establezca un temporizador y dígame cuando se apague, será hora de limpiar.
- Pregúnteles cuál será el último juego con el que van a jugar antes de que llegue el momento de limpiar.
- Intente limpiar con música: cante una canción juntos mientras limpian o intenten terminar de limpiar antes de que termine una canción.
- Si lleva demasiado tiempo limpiar porque hay tantos juguetes, considere sacar menos juguetes para empezar. Mantenga algunos en una caja en

un armario y gire a través de las opciones de los toyes.

- Además, intente que limpie los juguetes mientras terminan una actividad. Si están jugando Legos en una habitación, pídeles que lo limpien antes de sacar crayones en la mesa.

- Facilite la limpieza mediante el uso de cubos grandes o contenedores que estén etiquetados para que el niño tenga una idea clara de a dónde pertenecen los juguetes.

- Asegúrese de elogiar a su hijo cuando limpie. Usa elogios específicos: di: "Me gusta cómo _____". Los niños repetirán comportamientos que llaman la atención. (artículo tomado del Centro para la Inclusión de Head Start)



8 ideas fáciles para agregar matemáticas a su rutina diaria

"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.

Ir a la casa de la forma. Mientras camina por su vecindario, viaja en autobús o conduce en el automóvil, busque diferentes formas y patrones.

Use la ropa para promover la coincidencia y la clasificación. Al combinar calcetines, su hijo practicará la comparación de formas, colores y tamaños.

Contar 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.

Hacer 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.

Traza el clima durante una semana. Practica hacer un pequeño calendario de papel. Haz que tu pequeño haga un dibujo del clima diario.

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.

Al final del día, haga una encuesta de cómo fue el día para cada miembro de la familia. 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>





Artesanía de mantel individual de acción de gracias de huellas dactilares



Lo que necesitarás:
almohadilla de tinta (lavable)
Marcadores
papel de construcción
pegatinas, cinta, purpurina, etc.

Cómo hacer tus tazas de mantel de Acción de Gracias:
Elija un pedazo de papel de construcción o cartulina en el color de su elección.
Escribe lo que estás "agradecido" en el medio del papel.
Usa la tinta y el dedo para hacer fotos de lo que escribiste. Colorea dentro y alrededor de las imágenes con marcadores para mostrar detalles.
Rellene el espacio adicional con pegatinas de otoño o Acción de Gracias, cinta, etc.
¡Tenlo laminado si quieres conservarlo!
<http://www.allkidsnetwork.com/crafts/thanksgiving/thanksgiving-placemat-craft.asp>

Beneficios para la salud del 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.
- El pavo es naturalmente bajo en grasa sin la piel, solo contiene 1 gramo de grasa por onza de carne.

Nuggets de pavo

Cómo pueden ayudar los niños:

Cortar las rondas de pavo, sumergir en empanado.

Lo que necesitas:
Rodajas de pavo
1 cucharada de leche
2 cucharadas de miel
Panko pan rallado

Usando un cortador de galletas pequeño y redondo, corta pequeños medallones de pavo. Mezcle la leche y la miel en un tazón pequeño. Pon las migas de pan en otro bol. Sumerja los medallones en la mezcla de miel, luego las migas, puestas en la bandeja para hornear. Asar a fuego lento durante unos minutos, cada lado, hasta que esté ligeramente dorado. Servir con miel o mostaza de miel

<http://www.parenting.com/article/turkey-nuggets>