



Noticias del programa Head Start

Los dulces son un gusto

Los bebés no necesitan azúcar. Es importante que éstos aprendan a gustarle el sabor natural de las comidas. Lea las etiquetas de las comidas de bebé y evite comprar comidas que tengan azúcar u otros endulzantes.

Es casi imposible evitar que los niños pequeños quieran dulces. Los niños ven comerciales en la televisión, ven a otros niños comiendo dulces y ven los dulces colocados a su altura en los supermercados. Pero si usted puede mantener a los niños pequeños alejados de los dulces, esto ayudará a que sus primeros dientes crezcan saludables.

Los dulces no tienen que ser una batalla entre usted y sus niños. Usted puede controlar el tipo y las cantidades de dulces que los niños comen. El trabajo de los padres es proveer comidas saludables en el momento adecuado. El trabajo de su niño es decidir si desea comer o qué cantidad quiere comer de cierta comida. Limite la cantidad de veces que usted sirve comidas con alto contenido de azúcar, tales como galletitas, bizcochos y bebidas gaseosas. Para la merienda y postres, las galletas Graham, las galletas en forma de animales, vegetales y fruta fresca (o fruta enlatada en su propio jugo) y los palitos de queso son una mejor

opción. Trate de no usar dulces como recompensa o castigo. Recompense a los niños con artículos que no sean dulces.

El azúcar en los dulces forma un ácido que ataca el esmalte de los dientes. Mientras más tiempo el azúcar permanece en los dientes, o si se consume azúcar más a menudo, los dientes se deterioran más. Las golosinas que se comen rápidamente hacen menos daño que aquellas que toman tiempo consumir ya que tienen menos tiempo para dañar el esmalte de los dientes. Los dulces masticables son dañinos porque algunas partículas se pegan entre los dientes y permanecen allí hasta el próximo cepillado. Cuando le dé dulces a su niño, escoja aquellos que se disuelven rápido como el chocolate. Deje que su niño coma cierta cantidad, todo a la vez. Luego, cepíllele los dientes tan pronto como pueda, o por lo menos ofrézcale agua. Sirva los dulces con comida. La producción de saliva aumenta para neutralizar el ácido en las comidas y ayuda a enjuagar las partículas de comida en la boca.

Algunas veces es necesario cambiar los hábitos de compra. Si no hay alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar en la casa (bebidas gaseosas, golosinas y artículos de repostería), éstos no pueden ser consumidos.



Pan de yogur



Este pan es bueno comerlo sólo, como merienda, o como postre con frutas cortadas tales como fresas.

- 1 taza de margarina, suave
- 1 taza y 1/2 de azúcar
- 3 huevos
- 2 taza y 1/4 de harina
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de cáscara raspada de limón
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 envase (8 onzas) de yogur de limón bajo en grasa

1. Bata la mantequilla. Poco a poco agregue el azúcar hasta que la mezcla esté esponjosa.
2. Agregue los huevos, uno a la vez, batiéndolos bien después de agregar cada uno.
3. Combine la harina, el bicarbonato y la sal. Agregue a la mezcla esponjosa y mézclela bien. Agregue la cáscara raspada de limón, la vainilla y el yogur a la masa. Vierta la mezcla en un molde de hornear de 10 pulgadas que esté engrasado y regado con harina. Hornee a 350° F por una hora hasta que un palillo de dientes que se le inserte salga limpio. Déjelo enfriar en el molde por 15 minutos. Sáquelo del molde y enfríelo en una parrilla. (265 calorías y 13 gramos de grasa por 1/16 de la torta)

Las malas palabras

Los niños aprenden malas palabras de los adultos. A menudo los niños usan palabras para llamar la atención de los padres sin saber lo que significan. Muchos niños dejan de usar las malas palabras si no se les da atención. Otros niños continúan usando las palabras hasta que sus padres reaccionen.



o “no puedes usar esa palabra porque me insulta (o me enoja, me hace sentir mal).”

- Sugiera otra palabra para usar.
- Dígale que esa palabra no se usa en su casa.
- Explique al niño que esa palabra hace que él suene “poco inteligente”.

Si el niño usa una mala palabra cuando está molesto o herido, ayúdele a lidiar con la situación. Luego, ayude a su niño a crear palabras tontas que pueda usar en lugar de las malas palabras.

Si su niño usa malas palabras, trate de:

- Explicar que la palabra le ofende. “No me gusta esa palabra porque...”

El embarazo y MyPlate

Una página web excelente y fácil de usar del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) para mujeres embarazadas y amamantando es www.chooseMyPlate.gov. Haga click en Pregnancy and Breastfeeding en la sección azul a la izquierda de la página.

Esta página web provee información sobre las necesidades nutricionales

de la mujer durante el embarazo y mientras amamanta a su bebé. En esta página puede poner su edad, la fecha estimada de nacimiento y aprender sobre las comidas más saludables que puede comer en cada trimestre. También hay información sobre otros temas relacionados al embarazo tales como la cantidad sugerida de peso a ganar, suplementos dietéticos y consejos de seguridad alimenticia.

Ojo vago

La ambliopía u “ojo vago” es un problema visual que a menudo los padres no notan en los niños.

El ojo vago ocurre cuando un ojo se lastima o no ve bien. El otro ojo toma el mando y el ojo débil se torna más débil. En la mayoría de casos esta condición puede ser corregida fácilmente si se detecta antes de los 3 años de edad. Se pone un parche sobre el ojo sano para forzar al ojo débil a trabajar. Después de los 6 años de edad, el ojo vago es difícil de corregir y la visión se puede perder en el ojo débil.



Las señales de un problema visual incluyen:

- Entrecerrar, cerrar o cubrir un ojo.
- Pestañear mucho o restregar los ojos.
- Dolores de cabeza, náusea y mareo.
- Doblar o inclinar la cabeza hacia un lado.

Los manteles individuales

A los niños en edad preescolar les gusta ayudar a poner la mesa. Los manteles individuales pueden mostrar el lugar correcto donde colocar el cuchillo, el tenedor y la cuchara. Para hacer un mantel individual necesita crayones o marcadores lavables, papel de construcción grueso, tijeras de punta redonda, y papel de forrar transparente autoadhesivo.

Para hacer un mantel individual:

1. Corte un pedazo de papel de construcción del tamaño de un mantel individual. Deje que su niño dibuje un círculo grande en el centro para representar el plato. Luego, dibuje un cuchillo y una cuchara a la derecha del plato y un tenedor a la izquierda del plato. Dibuje un círculo más pequeño encima del cuchillo para representar un vaso. Dibuje (o recorte en las revistas) imágenes de sus comidas favoritas. Pegue las imágenes en el plato.
2. Recorte dos pedazos de papel de forrar transparente autoadhesivo del mismo tamaño del papel de construcción. Coloque el dibujo entre los dos pedazos de papel de forrar. Alise cuidadosamente los pedazos de papel de forrar para eliminar las arrugas.



CHÍCHAROS

LOS CHÍCHAROS CRECEN EN UNA PLANTA TREPADORA LA CUAL PRODUCE VAINAS QUE CONTIENEN SEMILLAS O CHÍCHAROS. ESTOS ESTÁN CONSIDERADOS COMO UNA DE LAS MEJORES FUENTES DE FIBRA VEGETAL. LA MAYORÍA DE LOS VEGETALES SON MUY BAJOS EN PROTEÍNAS, PERO LOS CHÍCHAROS TIENEN UNA BUENA CANTIDAD. LOS CHÍCHAROS TAMBIÉN SON UNA EXCELENTE FUENTE DE VITAMINA C Y UNA BUENA FUENTE DE NIACINA (B3), FOLATO (OTRA DE LAS VITAMINAS B) Y BETA CAROTENO (EL CUAL SE TRANSFORMA EN VITAMINA A DENTRO DEL CUERPO).

GUISANTES ITALIANOS

- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
 - 1 CEBOLLA, PICADA
 - 2 DIENTES DE AJO, PICADOS
- 16 ONZAS DE GUISANTES VERDES CONGELADOS
 - 1 CUCHARADA DE CALDO DE POLLO
 - SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

CALENTAR EL ACEITE DE OLIVA EN UNA SARTÉN A FUEGO MEDIO. AGREGUE LA CEBOLLA Y EL AJO; COCINE UNOS 5 MINUTOS. AGREGUE LOS GUISANTES CONGELADOS Y AGREGUE EL CALDO. SAZONE CON SAL Y PIMIENTA. CUBRA Y COCINE HASTA QUE LOS GUISANTES ESTÉN TIERNOS [UNOS 15 MINUTOS].



Abril- El Ejercicio y El Alivio del Estrés (April)

El ejercicio incrementa su salud en general y su sentido de bienestar. La actividad física ayuda a incrementar la producción de los químicos en su cerebro que lo hacen sentir bien, las llamadas endorfinas. Usted quizá note mejoras en su humor, confianza en sí mismo y la habilidad de relajarse y dormir, lo cual le ayuda a permanecer en calma y tener más claridad en todo lo que hace. Virtualmente cualquier forma de ejercicio o movimiento puede incrementar su nivel de estar en forma mientras disminuye su estrés, si usted lo hace una prioridad. La cosa más importante es hacer lo que usted ama y hacerlo a diario. Algunos ejemplos incluyen caminar, montar bicicleta, practicar yoga o tai chi, natación y deportes en equipo.

Floyd County Tobacco
FCTPC
Prevention Coalition

Tabaco Condado Floyd
FCTPC
Coalición de Prevención

TABACO

DATOS RÁPIDOS

---ABRIL: SEGUNDA / TERCERA MANO DE HUMOS Y MASCOTAS ---

"Vivir en una casa con un fumador pone a los perros, gatos, y especialmente a los niños con mayor riesgo de muchos problemas de salud".

"Tanto el humo de segunda mano (que permanece en el aire que respira su animal) como el de tercera mano El efecto del humo no solo en los humanos, sino también en las mascotas. Humo de tercera mano, que es residuo de compuestos dañinos que quedan, pueden entrar en contacto con la piel y la ropa, así como muebles, alfombras y otras cosas donde vive un fumador". Las mascotas, como los niños, pasan el la mayor parte de su tiempo cerca del piso donde se concentra este residuo. Perros, gatos, y los niños no solo respiran estas sustancias, sino que los animales pueden ingerirlas al lamiendo la piel, la ropa y el cabello de su dueño o su propio pelaje (FDA.gov).

No fume y viva una vida más saludable para usted y su mascota.
Llame a la clínica para dejar de fumar al

Baptist Health Floyd hoy 812-948-7674 para obtener ayuda para dejar de fumar.