



Noticias del programa de Head Start

Comience temprano para prevenir la obesidad

Muchos factores que afectan los patrones de peso y crecimiento, como la constitución y la altura, no se pueden controlar. Otros factores que pueden reducir el riesgo de la obesidad se pueden controlar desde la época temprana en la vida de un niño.

Para ayudar a prevenir la obesidad infantil:

- Amamante al bebé por un año, si es posible. Los bebés lactantes regulan mejor su consumo de energía que los bebés que toman biberón. Cuando los bebés comen de un biberón, los padres tienen que asegurarse de que les dan la cantidad correcta de acuerdo a la altura y el peso de su bebé.
- Trate de no comenzar a darle comidas sólidas antes de los seis meses de edad. Introduzca una taza a los bebés que toman pecho y los que toman del biberón a los seis meses de edad. Los bebés que toman fórmula deben dejar de usar biberón cuando tienen un año de edad. (La leche de vaca no es para los niños menores de un año.)
- No se debe dar comida como premio, ni quitar comida como castigo.
- Limite el jugo. En vez de jugo, ofrezca frutas entera. Evite las sodas y otras bebidas azucaradas. Ofrezca agua, leche con baja grasa, y no más de 4 a 6 onzas de jugo de fruta 100 por ciento cada día.
- Los padres deben escoger que se les sirven a los niños. Los niños tienen que decidir cuánto comen y cuándo. Entre las edades de 2 a 4 años, los hábitos de comer de los niños son erráticos. Algunos días



comen poquísimo, otros días comen todo lo que esté a la vista. A veces comen una comida, como los sándwiches de mantequilla de cacahuate, todos los días por semanas enteras, y después pasan meses sin querer comerla. Los padres pueden darse cuenta mejor de lo que comen sus niños si no les permiten sacar comida del refrigerador sin permiso.

- Limite los cereales azucarados para ocasiones especiales. El deseo de comer dulces es natural (aún en los bebés), y no es necesario que los adultos lo fomenten.
- Limite el tiempo enfrente de la televisión. Los anuncios para comidas dulces o altas en grasa influyen a los niños. Los padres no deben permitir que los niños influyan sus hábitos de compra.
- Sea un buen ejemplo. Compre y mantenga comidas sanas en su hogar.

Los estudios sugieren que un exceso de grasa en los primeros meses de la vida de un bebé (no su peso al nacer) aumenta su riesgo de obesidad después. Los bebés que pesan mucho pueden ser resultado del exceso de peso de la madre antes y durante el embarazo. Se sugiere una subida de peso de 25 a 35 libras durante el embarazo.

Los expertos también recomiendan que los niños entre las edades de tres y cuatro años jueguen activamente por una hora cada día, que coman cinco frutas y verduras diariamente, y cambien a productos lácteos con uno por ciento de grasa o sin grasa después de los dos años de edad. Los niños menores de dos años necesitan productos lácteos con toda su grasa para el desarrollo de sus cerebros.

Galletas de calabaza



Las galletas de calabaza tienen mucha vitamina A y son un refrigerio o postre excelente. Los niños pueden ayudar a mezclar la masa y ponerla en el molde.

Necesita:

- 1 1/4 tazas de harina de trigo integral
- 4 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de especia para tarta de calabaza
- 1 taza de azúcar morena
- 1/2 taza de pasas
- 1 huevo, batido
- 1 1/2 tazas de calabaza en lata
- 1/2 taza de chips de chocolate

Preparación:

1. Mezcle los ingredientes secos con las pasas.
2. En otro recipiente, combine el huevo y la calabaza. Agregue a los ingredientes secos. Ponga la masa espesa en un molde engrasado para hornear de 9 x 12 pulgadas.
3. Ponga los pedacitos de chocolate encima. Hornee por 20 minutos a 350 grados F, o hasta que un palillo de dientes salga limpio. Parta en pedazos cuadrados. Rinde 24 galletas de 2 pulgadas. (98 calorías y 2 gramos de grasa por porción)

El afta

Cuando un bebé tiene dolor mientras amamanta y su lengua está cubierta de una sustancia blanca que parece peluda, puede tener afta. El afta es un hongo que requiere tratamiento. Se le aplica medicina con algodón en la boca dos o tres veces al día.



Los bebés contraen afta a través de utensilios de comer sucios o de la madre

que tiene cierto tipo de infección vaginal que causa flujo.

El afta también puede causar salpullido en el área del pañal en los bebés. El salpullido es normalmente rojo y a veces causa decoloración de la piel con mucho pigmento. Cuando el salpullido no se mejora con lavados y cambios frecuentes de pañal, es posible que necesite un ungüento antibiótico.

Las lesiones en el ojo

Una lesión en el ojo de un niño puede causar mucho temor por el dolor y la sangre que puede producir. La mayoría de lesiones a los ojos de los niños son causadas por caídas, objetos tirados, o tropezarse con objetos. Los padres pueden ayudar a sus niños a evitar accidentes al enseñarles a:

- Alejarse de los dardos, los rifles de BB, arcos y flechas, u otros objetos con punta.
- No tirar objetos con punta o filo, ni arena ni tierra.
- Caminar, no correr, con tijeras, lápices, ni otros objetos con punta. Mantenga los objetos con punta señalando la tierra.



Los padres pueden ayudar alejando a

los niños de las cortadoras de grama mientras éstas estén funcionando. Los palos, las piedras y otros objetos pueden ser tirados del cuchillo de la cortadora y causar lesiones graves a los ojos. Los niños tampoco deben estar cerca de los adultos que están usando herramientas eléctricas, productos de limpieza, herbicidas o abonos.

Si un líquido peligroso cae en el ojo de un niño, lave el ojo con agua durante 15 minutos. Después, lleve a su niño y el contenedor del líquido al médico, la clínica o a la sala de emergencia. Para golpes a los ojos, aplique toallas heladas por 15 minutos. Nunca lave un ojo que tenga una cortadura. Póngale una venda ligeramente y busque tratamiento de inmediato.

Juguetes para la tina

Lo que necesita: manteles individuales de plástico con contextura esponjosa, moldes para galletas, libros para colorear o esténciles, tijeras, crayones o plumones.

Para fabricarlos:

1. Use los moldes para galleta o esténciles para trazar las figuras, animales u otros objetos en los manteles individuales. O corte las figuras y formas de libros de colorear para usar como moldes.
2. Use las tijeras para cortar los moldes. Las figuras cortadas deben tener orillas lisas.
3. Moje las figuras y póngalas alrededor de la tina.

A los bebés y a los niños les gustan estas figuras de animales de diferentes formas y colores. Corte letras y números para los niños en la edad pre-escolar. También es muy divertido para los padres y los niños combinar las formas y figuras para contar una historia en la tina.

Andar seguro en la bicicleta

Enséñeles a los niños las reglas de seguridad desde el momento en que reciben su primer triciclo o bicicleta. Con demasiada frecuencia los niños sufren lesiones graves o se mueren porque no siguen reglas básicas de seguridad en la bicicleta.



Ponga límites sobre dónde pueden andar sus niños en bicicleta. Los daños más graves ocurren cuando un ciclista es atropellado por un carro cerca de su casa. Los niños menores de 8 años sólo deben andar en bicicleta bajo la supervisión de un adulto, y fuera de la calle. Los niños menores de 8 años creen que los carros pueden parar instantáneamente y que los motoristas siempre los miran. No juzgan bien la velocidad de los carros y el área de su visión es mucho más pequeña que la de los adultos.

Ayude a los niños a aprender las reglas de montar bicicleta:

- Ande en el lado derecho de la calle, en la dirección del tráfico.
- Pare y mire a los dos lados antes de entrar en la calle.
- Pare en todas las intersecciones, aún las que no tengan rotulación
- Antes de doblar, use señales de mano y mire a todos lados
- Usen cascos aprobados por ANSI o Snell en cada salida.

Castigue a los niños que no siguen las reglas de seguridad quitándoles su bicicleta por cierto período de tiempo.

Las lesiones a los niños ocurren más frecuentemente en el verano, en parte porque los niños están jugando en las calles y entradas a las casas. Se necesita tener más cuidado. Chequee bien el área alrededor del carro para buscar niños, juguetes, bicicletas y mascotas antes de subirse al carro. Chequee otra vez antes de arrancar el carro.



Mayo- El Ejercicio y la Salud Mental (May)

El ejercicio mejora el humor en un término corto, al estimular la producción de las hormonas que nos hacen sentir bien y al proveer un descanso de posibles preocupaciones y autocrítica negativa. Con el tiempo, el ejercicio puede llegar a ser más gratificante, al incrementar la sensibilidad en el cerebro y la manera en que se recompensa. Las actividades al aire libre muestran un beneficio mayor. El ejercicio regular incrementa el tamaño de ciertas regiones del cerebro y la flexibilidad mental. Esto ayuda cuando se trata de procesar nueva información, usar lo que ya se sabe para ver nuevas soluciones y cambiar comportamientos.



FRESAS

LOS CHÍCHAROS CRECEN EN UNA PLANTA TREPADORA LA CUAL PRODUCE VAINAS QUE CONTIENEN SEMILLAS O CHÍCHAROS. ESTOS ESTÁN ENTE LOS MEJORES VEGETALES QUE SON BUENA FUENTE DE FIBRA DIETÉTICA. LA MAYORÍA DE LOS VEGETALES SON BAJOS EN PROTEÍNA, PERO LOS CHÍCHAROS TIENEN UNA BUENA PROVISIÓN. LOS CHÍCHAROS SON UNA EXCELENTE FUENTE DE VITAMINA C, BUENA FUENTE DE NIACINA (B3), FOLATO (OTRA DE LAS VITAMINAS B) Y BETA CAROTENO (EL CUAL EL CUERPO TRANSFORMA EN VITAMINA A).

Sp Adobe Spark

TAZÓN DE BATIDO DE FRESA

- 2-3 PLÁTANOS MADUROS CONGELADOS
- 1/2 PAQUETE DE FRESAS CONGELADAS, CONGELADAS SIN AZÚCAR
- 1 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA
- 2 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO
- 1 CUCHARADA DE LECHE DE NUEZ (OPCIONAL)

COBERTURAS

FRAMBUESAS, FRESAS, SEMILLAS DE GRANADA. CEREZAS OSCURAS, NIBS DE CACAO, SEMILLAS DE CÁÑAMO

INSTRUCCIONES

COLOQUE TODOS LOS INGREDIENTES EN EL PROCESADOR DE ALIMENTOS. MEZCLE HASTA QUE EL CONTENIDO ALCANCE UNA CONSISTENCIA SIMILAR A LA DEL HELADO. SI ES NECESARIO, AGREGUE PEQUEÑAS CANTIDADES DE LECHE DE NUEZ HASTA QUE SE ALCANCE LA CONSISTENCIA DESEADA. COLÓQUELO EN UN TAZÓN Y AGREGUE LOS INGREDIENTES.

TABACO DATOS RÁPIDOS

Mayo: Mejore Su Salud a Partir de Hoy

Dejar de fumar puede volver a conectar su cerebro y ayudar a romper el ciclo de la adicción. Dentro de las 12-24 horas posteriores a dejar de fumar, el nivel de monóxido de carbono en la sangre desciende a la normalidad y el riesgo de un ataque cardíaco se reduce significativamente. Cada cigarrillo que no fuma le está haciendo bien a su cuerpo. El 31 de mayo es el Día Mundial Sin Tabaco, esta es una campaña anual para crear conciencia sobre los peligros del consumo de tabaco.

Para obtener más información sobre los beneficios de dejar de fumar, visite smokefree.gov.