

The Health Office of Floyd County Head Start

Fecha: _____ Nombre del niño/a: _____ Sala #: _____

Querido Guardián,

Aquí, en Head Start, el personal de salud está aquí para colaborar usted y que su hijo/a tenga un curso escolar saludable. **Esta carta es ejemplo de notificación que mandamos a casa si su hijo/a si falta artículos de salud.** También realizamos llamadas recordatorias y/o enviamos mensajes cuando es necesario para ayudar a mantener a tu hijo/a sano y exitoso durante el curso escolar.

1. **Early Head Start Well Child Check** – Completado durante 12 15 18 24 30 36 meses

Fecha de cita: _____

Nombre del médico/consulta

Número de teléfono

☐ **Head Start Well Child Check** – Examen realizado en el último año

Fecha de examen: _____

Nombre del médico/consulta

Número de teléfono

☐ **/aVacunas** – Su hijo/a necesita:

MMR Polio (IPV) Chicken Pox (Varicella) Hep B DTaP Hib PCV Hep A

Fecha de Cita: _____

Nombre del médico/consulta

Número de teléfono

☐ **Resultados de la prueba de plomo** – Completado para 12 24 Meses

Fecha de Cita: _____

Nombre del médico/consulta

Número de teléfono

1. **Resultados de la prueba de hemoglobina** – Realizados durante 9 meses y 24

Fecha de cita: _____

Nombre del médico/consulta

Número de teléfono

1. **Examen dental** – Examen realizado en los últimos 6 meses _____ **tratamiento dental**

Fecha de cita: _____

Nombre del médico/consulta

Número de teléfono

1. **Seguro de salud/dental**

Nombre: _____

ID #: _____

Adjunto a esta carta también hemos incluido nuestro Cribado General de Bienestar, el Menú Escolar y nuestro Boletín Mensual de Salud.

Si tiene alguna pregunta, por favor contacte con la oficina de salud y estaremos encantados de ayudarle.

EHS Asistente de Salud

HS Asistente de Salud

Escuela Nurse

812-948-6981, ext. 1111

812-948-6981, ext. 1216

812-948-6981, ext. 1104

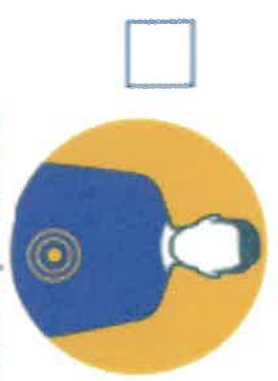


Evaluación del bienestar general para los padres

Por favor, todas las mañanas antes de enviar a su hijo a la escuela, verifique si hay signos de enfermedad:



PIEBRE de 100.4° O ESCALOFRIOS



DIARREA, NÁUSEAS O VÓMITOS, DOLOR ABDOMINAL

Si ha marcado alguna de estas casillas, **NO** envíe a su estudiante a la escuela. En su lugar, mantenga a su estudiante en casa hasta que haya estado 24 horas sin síntomas y sin el uso de medicamentos.

Siga la política de su escuela para regresar a la escuela.

Llame a la oficina de salud para hablar sobre cuando su hijo(a) debe regresar a la escuela.



TOS* O DIFICULTAD PARA RESPIRAR
*en especial si recientemente ha aparecido una tos incontrolable



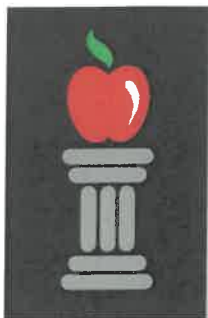
DOLOR DE CABEZA*
*particularmente la aparición nuevo de un dolor de cabeza severo, especialmente con fiebre



DOLOR DE GARGANTA

¿Tiene su hijo algunos de los síntomas anteriormente mencionados?

Si la respuesta es si, considere su historial. Por ejemplo, ¿tiene el/la estudiante alguna condición de salud crónica (alergias, asma) que pueda imitar una enfermedad viral? Si los síntomas son graves, mantenga al/la estudiante en casa hasta que mejoren. Si no esta seguro/a, llame a la oficina de salud para hablar sobre los síntomas de su estudiante al (812) 948-6981.



Noticias del programa de Head Start

Alergia a las comidas

Solamente del 6 al 8 por ciento de los niños tienen alergias verdaderas a las comidas. La alergia a la comida muchas veces es más evidente en los primeros años de vida y para la adolescencia ya ha desaparecido. Los niños comúnmente son alérgicos a:

la leche de vaca, las claras de huevos, la soya, el maní, las nueces (nuez de nogal, semilla de marañón y almendras), trigo y mariscos (camarones).



las nueces y cacahuates son la causa principal de reacciones fatales (o casi fatales) en los niños.

Algunas veces la reacción a la comida no es alergia sino envenenamiento por la comida. Una reacción a productos lácteos puede ser intolerancia láctea, que es causada por la falta de una enzima. No es una alergia verdadera.

Los niños que tienen alergia a las comidas también son alérgicos a otras sustancias que están en el aire como polvo, pelos y caspa de gato y polen—o son propensos a desarrollar alergias más tarde en su vida. Cualquier persona puede adquirir alergias, pero los hijos de personas alérgicas son más propensos a adquirirlas.

Los síntomas de la alergia a las comidas incluyen picazón en la boca o inflamación de los labios y la lengua. Después de que la comida se digiere en el estómago, los síntomas incluyen vómito, dolor en el estómago, o diarrea. Las reacciones después pueden llegar a la piel, causando ronchas o eczema, o a los pulmones, causando toz, resollos, o problemas con la respiración. Las reacciones generalmente comienzan después de pocos minutos o pocas horas después de ingerir la comida. Aunque es raro, una alergia alimenticia puede llevar a la muerte. Las alergias a

Para reducir o retardar la alergia a las comidas:

- Amamante exclusivamente al bebé al menos 6 meses.
- No le dé alimentos sólidos al bebé hasta que tenga de 6 meses de edad.
- Solamente introduzca un nuevo alimento a la vez, en caso que tenga una reacción.
- No se le debe dar al bebé leche de vaca, trigo, nueces, maíz, cítricos ni soya hasta que tenga un año de edad.
- No le dé huevos ni pescado hasta que tenga 2 años y los cacahuates sólo se le deben dar hasta que tengan 3 años.

Si cree que su niño tiene alergia a un alimento, no se lo dé y llévelo al doctor.

Las barras para el desayuno



Muchas barras para el desayuno son altas en grasa y sodio. Lean las etiquetas en las barras para el desayuno; algunos son básicamente dulces.

Necesita:

- 2 tazas de cereal de salvado o de granola
- 1 taza de manzana partida en cubitos
- 3/4 taza de harina
- 3/4 taza de salsa de manzana
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 taza de margarina derretida
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 huevo
- 1/4 taza de miel
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 banana, triturada

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes.
2. Ponga la mezcla en un molde engrasado para hornear de 11 x 7 pulgadas. Hornee por 25 minutos a 350 grados F, hasta que un palillo de dientes salga limpio.
3. Enfía y parta en cuadros. Rocíe con azúcar de confección. Rinde 12 porciones. (125 calorías y 6 gramos de grasa por barra)

Aviso de la carne de res cruda

La salmonella, el E. coli, la listeria y el estafilococo son bacterias dañinas que pueden estar presentes en cualquier comida de origen animal. Es más probable que haya bacteria dañina en las carnes molidas porque más carne se expone a bacterias cuando se muele.



No coma carne de res molida cruda ni poco cocida. Para destruir la bacteria, hay que cocinar la carne a 160 grados F. La carne estará bien cocida sin señas de

color rosado a esta temperatura. Esto incluye la carne molida que se usa en platillos, bolitas de carne y tortas de carne.

Se pueden matar bacterias dañinas en el microondas. Pero los microondas no siempre cocinan la carne de manera nivelada, así que hay que cubrir la carne y rotarla a la mitad del tiempo total de cocimiento. El congelamiento no mata la bacteria dañina, y no es seguro congelar carne molida medio cocida para usar en otra ocasión.

Movimiento de los músculos pequeños

El movimiento de los músculos pequeños involucra partes muy pequeñas del cuerpo, como los dedos. Algunos ejemplos de habilidades motoras menores son; sostener un crayón y dibujar. Los movimientos de los músculos pequeños dependen de la coordinación ojo-mano. El movimiento de las manos debe corresponder con lo que ven los ojos.

- Alrededor de los 9 a 12 meses de edad, un bebé domina el movimiento de levantar un objeto con su dedo pulgar y el índice. Para que el niño practique esta habilidad de movimiento de los músculos pequeños puede recoger Cheerios o arvejas en la bandeja de su asiento.
- Entre la edad de 2 a 3 años, los niños pueden usar una cuchara, ponerse

y quitarse artículos simples de ropa y cerrar la cremallera.

- Entre los 3 a 4 años de edad, los niños pueden abotonar y desabotonar botones grandes, usar tijeras, dibujar líneas verticales y círculos, y servirse comida sin ayuda.
- Los niños entre las edades de 4 a 5 años pueden usar un tenedor, copiar algunas letras y cortar con tijeras sobre una línea.

Todos los niños desarrollan habilidades motoras a pasos diferentes—a algunos les cuesta, a otros no. Si su niño tiene dificultades con los movimientos de los músculos pequeños, consulte a su médico.

Juegos con los dedos

Las canciones con juegos con los dedos son una manera divertida de mejorar las habilidades motoras menores y del lenguaje. Los niños se emocionan al aprender canciones chistosas y divertidas. A continuación hay dos canciones. Encuentre más canciones y juegos en los libros de la biblioteca.

Aplauda, aplauda, aplauda
las manos
super despacito
Aplauda, aplauda, aplauda
las manos
Super rapidito

Cambie la palabra “aplaude” a “mueve,” “soba,” o “mueve los dedos.”

Derecha, izquierda
Ésta es mi mano derecha,
La subiré hasta el cielo. (levante
la mano derecha)
Ésta es mi mano izquierda,
Ahora tocaré el suelo. (mano
izquierda para abajo)

Derecha, (muestre la palma
derecha)
Izquierda (muestre la palma
izquierda)
Movemos nuestras manos (mueve
las manos)

Izquierda (muestre la palma)
Derecha (muestre la palma)
Aplaudimos todos (aplauden)

El mundo del feto

Los bebés que no han nacido se conocen como fetos. Los científicos han encontrado que el sonido pasa a través del líquido amniótico. El feto puede escuchar música, así como el movimiento de la sangre de la placenta y los latidos del corazón y la respiración de la madre. Pero la voz de la madre es especial para el bebé después de nacer. Los recién nacidos pueden distinguir la voz de la madre entre la de los demás.



Los párpados del feto se separan y comienzan a abrirse y cerrarse durante el sexto mes. El feto reacciona a la luz brillante volviéndose más activo. También durante el sexto mes, el feto puede sentir los sabores amargos, dulces y ácidos de líquidos que pasan a través de la placenta. Los científicos creen que los bebés se familiarizan con la dieta de la madre cuando están en el vientre, por lo cual el sabor de la leche materna les es familiar cuando nacen.

EJERCICIO HECHO FÁCIL

EL EJERCICIO PUEDE INCORPORARSE A SU DÍA.

MONITOREE SUS ACTIVIDADES DIARIAS E IDENTIFIQUE

PERÍODOS DE 10 MINUTOS DONDE SEA POSIBLE METER EL

EJERCICIO. SUBIR ESCALERAS ES UNA GRAN MANERA DE

HACER EJERCICIO CARDIOVASCULAR Y CASI CUALQUIER

PERSONA PUEDE HACERLO, SIN IMPORTAR EL NIVEL DE

CONDICIÓN FÍSICA.

CONSEJO: ICADA VEZ QUE NECESITE EL ELEVADOR,

ENCUENTRE LAS ESCALERAS Y ÚSELAS!

50 Adobe Spark

Sopa de Tomate y Albahaca

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 3 tazas de caldo de pollo (sin grasa, bajo en sodio)
- 3/4 cucharadita de sal
- Tomates cortados en cubitos sin sal, sin escurrir.
- 2 tazas de hojas de albahaca fresca, en rodajas finas.

1. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio, agregue el ajo, cocine por 30 segundos, revolviendo constantemente. Agregue el caldo, la sal y los tomates; llevar a hervir. Reducir el fuego; cocine a fuego lento 20 minutos. Agrega la albahaca.

2. Si usa tomates frescos, agregue al aceite y el ajo y cocine de 5 a 10 minutos.

3. Coloque la mitad de la sopa en una licuadora, hasta que quede suave. Verter en tazones, decorar con albahaca.

4 porciones / 1.5 tazas por porción.

Bienvenidos a Head Start 2025/2026

En la Oficina de Salud queremos que sepa que estamos aquí para asociarnos con usted para mantener a su hijo saludable y al día con sus citas de niño sano y dental. A lo largo del año escolar, recibirá cartas solicitando información de salud actualizada, junto con formularios que deben llevar a las citas de su hijo y enviar a la Oficina de Salud. Es importante que estos formularios estén actualizados y archivados en todo momento. Si tiene alguna pregunta, llámenos al 812-948-6981.

Enfermera escolar - Mary Randall, RN Ext 1104

Asistente de salud de Head Start- Ext 1216

Asistente de salud de Early Head Start - Rene Guernsey, CNA Ext 1111



TOMATES

LOS TOMATES SON UNA FRUTA- NO UN VEGETAL- YA QUE CONTIENEN SEMILLAS Y PROVIENEN DE UNA PLANTA QUE DA FLORES. HAY MÁS DE 7,500 VARIEDADES DE TOMATES QUE SON CULTIVADOS ALREDEDOR DEL MUNDO. 93% DE LOS CAMPESINOS AMERICANOS CULTIVAN TOMATES EN SUS HUERTOS.

LOS TOMATES SON UNA GRAN FUENTE DE VITAMINA A Y C, CALCIO, POTASIO Y LICOPENO, UN ANTIOXIDANTE QUE ES BUENO PARA EL CORAZÓN Y PROTEGE CONTRA EL CÁNCER. LOS TOMATES COCINADOS PROVEEN MÁS LICOPENO QUE LOS CRUDOS. LOS TOMATES SE PUEDEN COMER CRUDOS O COMO INGREDIENTE EN UNA VARIEDAD DE PLATILLOS Y SALSAS. TAMBIÉN PUEDEN SER PROCESADOS EN SALSA CÁTSUP O JUGO DE TOMATE.

Hábitos sanos para sonrisas felices



Creación de una rutina para la hora de acostarse de su hijo

Una rutina regular antes de acostarse ayuda a su hijo a saber qué esperar al final del día.

Cepillar los dientes de su hijo con pasta dental con flúor tan pronto como le salga el primer diente es una parte importante de la rutina.

9



¿Por qué es importante establecer una rutina a la hora de acostarse?

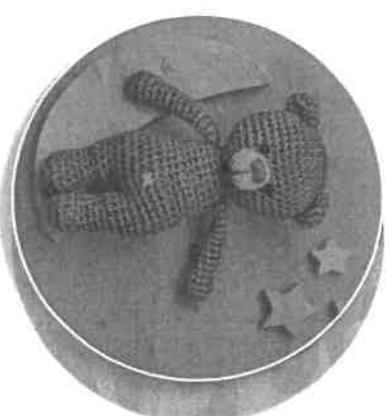
- 9 Cepillar los dientes a su hijo usando pasta de dientes con flúor antes de acostarse elimina las bacterias de los dientes y evita las caries. También ayuda a crear una rutina de cepillado de dientes que durará toda la vida.
- 9 Pasar 15 minutos leyéndole a su hijo todos los días puede mejorar su desarrollo del lenguaje. También puede ayudar a fortalecer el vínculo entre usted y su hijo.
- 9 El sueño es importante para la salud y el bienestar de su hijo.

Una rutina para la hora de acostarse de su hijo puede incluir estos sencillos pasos:

1. Dígale a su hijo que es hora de prepararse para acostarse. Hacerle saber a su hijo que es hora de acostarse ayuda a que comience el proceso de prepararlo para relajarse y dormir.
2. Cepille los dientes a su hijo. En niños menores de 3 años, use una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un grano de arroz para cepillar los dientes. Para los niños de 3 a 6 años, use una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un chicharo (guisante). Después de cepillarse, y antes de acostarse, no le dé a su hijo nada de comer o beber.

3. Lea un libro con su hijo. Después del cepillado, léale un libro en voz alta a su hijo en un lugar cómodo. A medida que su hijo crezca, deje que él mismo elija uno o dos libros para leer.
4. Acueste a su hijo. Después de leer, acueste a su hijo a dormir en su propia cama y no en la de usted.

Sea persistente y paciente. Puede tomar tiempo para que su hijo se acostumbre a la rutina de la hora de acostarse. Una vez que se establezca la rutina, la hora de acostarse será más calmada, más tranquila y más divertida para usted y su hijo.



Este documento cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) de los Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de ayuda financiera por un total de \$7,582,500 con el 97 % financiado por la ACF y el 3 % por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, sigla en inglés) del HHS de los EE.UU. El contenido pertenece a los autores (es) y no refleja necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/ del HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos. Este recurso puede ser reproducido para usos no comerciales sin permiso.

Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad 2022. Hábitos saludables para sonrisas felices: Creación de una rutina para la hora de acostarse de su hijo. Washington, DC: Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad.



DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES
CHILDREN & FAMILIES



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety

Floyd County Head Start Birth to Five 2026-2027 Weekly Cycle Menu Age 1-5 years
Food items subject to change due to product availability.

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Week 1 B	WG Blueberry Rice Chex Applesauce Milk	WG Blueberry Waffle Tropical Fruit Milk	WG English Muffin Egg Patty Mandarin Oranges Milk	WG French Toast Sticks Strawberries Milk
L	WG Chicken Drumstick Mashed Potatoes Green Beans Peaches Milk	Philly Cheese Steak on WG Bun Broccoli Cantaloupe Milk	HM Arroz Con Pollo Julienne Peppers w/ Black Beans Banana Milk	WG Flour Tortilla Ground Beef Shredded Cheddar Cheese Shredded Lettuce & Salsa Corn Peaches Milk
S	WG Graham Crackers Milk	Cottage Cheese Diced tomatoes Water	WG Apple Cinnamon Muffin Milk	WG Cheddar Chex Mix Milk
Week 2 B	WG Cheerios Mandarin Oranges Milk	WG Sausage Biscuit Strawberries Milk	WG Oatmeal Peaches Milk	WG Banana Bread HS-Oranges EHS Mandarin Oranges Milk
L	Hamburger on WG Bun Sweet Potato Fries Peaches Ketchup Milk	Bean Burrito Mexicali Corn Applesauce Milk	WG Mandarin Chicken & Rice Cooked Carrots Pineapple Milk	Chicken Alfredo w/ WG Pasta Italian Vegetables Honeydew Melon Milk
S	WG Goldfish Crackers Milk	WG Blueberry Muffin Milk	Yogurt Mixed Fruit Water	WG Animal Crackers Milk

ALL food items are prepared per child's developmental level.

Milk: 1yr old= 6oz whole milk/2yr old= 6oz 1% milk/3-5yr old=8oz 1% milk per meal

Start Times: Breakfast 8:30 a.m. Lunch 11:15 a.m. PM Snack 2:15 p.m.

HM=Homemade

Bold=Child Nutrition or Product Formulation Sheet

 = Bean/Legume, = Vitamin A, = Vitamin C, WG = Whole Grain

This institution is an equal opportunity provider.

07/9/2026

Floyd County Head Start Birth to Five 2026-2027 Weekly Cycle Menu Age 1-5 years
Food items subject to change due to product availability.

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Week 3 B	WG Cinn. Toast Crunch Pears Milk	WG Turkey Sausage Biscuit Pineapple Milk	Egg Omelet WG Toast HS-Orange EHS-Mandarin Oranges Milk	WG Confetti Pancake Applesauce Milk
L	WG Spaghetti w/meat sauce Cauliflower Mandarin Oranges Milk	WG Flatbread BBQ Chicken Broccoli Peaches Milk	WG Cheese Pizza Green Beans Strawberries Milk	WG Chicken Nuggets Cooked Carrots Cantaloupe Ketchup Milk
S	Yogurt HS Apple Slices EHS Applesauce Water	WG Banana Muffin Milk	WG Graham Crackers Milk	WG Cheddar Chex Mix Milk
Week 4 B	WG Cheerios Mandarin Oranges Milk	WG Breakfast Pizza Banana Milk	WG Sausage Biscuit Strawberries Milk	HM Spinach Egg Casserole WG Toast Pears Milk
L	WG Crusted Baked Fish Fillet Mixed Greens Applesauce Milk	WG Grilled Cheese Tomato Soup Broccoli HS-Orange EHS-Mandarin Oranges Milk	HM Sloppy Joe on WG Bun Sweet Potato Fries Tropical Fruit Milk	Chili WG Crackers Corn Pineapple Milk
S	WG Banana Muffin Milk	WG Animal Crackers Milk	WG Goldfish Crackers Milk	Hummus Carrot & Cucumber Sticks Water

ALL food items are prepared per child's developmental level.

Milk: 1yr old= 6oz whole milk/2yr old= 6oz 1% milk/3-5yr old=8oz 1% milk per meal

Start Times: Breakfast 8:30 a.m. Lunch 11:15 a.m. PM Snack 2:15 p.m.

HM=Homemade

Bold=Child Nutrition or Product Formulation Sheet

 = Bean/Legume,  = Vitamin A,  = Vitamin C,  WG = Whole Grain

This institution is an equal opportunity provider.

07/9/2026