



Noticias del programa de Head Start

Las frutas y las verduras importan

Los estudios demuestran que las personas que comen muchas frutas y verduras pueden tener un riesgo más bajo de cáncer que las personas que comen pocas. Las frutas y las verduras son bajas en calorías y grasa, y altas en vitaminas, minerales y fibra.



Una porción de frutas y verduras para adultos es:

- 1 fruta mediana
- 3/4 taza de jugo de fruta 100 por ciento
- 1/4 taza de fruta seca
- 1/2 taza de fruta enlatada
- 1/2 taza de verduras crudas o cocidas
- 1 taza de hojas crudas, como lechuga o espinaca

Las porciones para niños son 1/4 taza para niños de 1 año de edad, 1/3 taza para los niños de 2 a tres años, y 1/2 taza para niños de 4 años en adelante. Los niños de 1 a 6 años de edad no deben tomar más de cuatro a seis onzas de jugo de fruta 100 por ciento cada día.

Las cantidades recomendadas de frutas y verduras para niños por la Asociación Americana del Corazón:

- 1 año de edad = 1 taza de frutas y 3/4 taza de verduras diariamente
- 2 a 3 años = 1 taza de frutas y 1 taza de verduras diariamente
- 4 a 8 años de edad = 1 1/2 tazas

de frutas para niñas y niños; 1 taza de verduras para niñas, 1 1/2 tazas de verduras para niños cada día

Comer 5 porciones o más de frutas y verduras cada día es una manera fácil de mejorar la salud. Para comer más frutas y verduras:

- Ponga fruta, como banana o durazno, encima del cereal.
- Agregue fruta al yogur, pancakes o waffles.
- Sirva refrigerios de manzanas secas, salsa de manzana, pedazos de zanahoria, bananas, pasas, tomates de gallina, o uvas en vez de churros y soda.
- Mantenga fruta en un plato en la mesa de la cocina.
- Almacene porciones individuales de frutas y verduras en el refrigerador donde sean fáciles de agarrar.
- Sirva fruta de postre.
- Sirva verduras cocidas al vapor o en el microondas con una cena rápida.

La mayoría de adultos no consumen suficientes frutas y verduras cada día. Los niños aprenden mirando a los adultos. Es difícil que los niños escojan uvas en vez de churros si no hay uvas en la casa.

El sitio del gobierno www.fruitsandveggiesmatter.gov tiene consejos, recetas, e información sobre cómo puede incorporar más frutas y verduras a su dieta.

Zanahorias al sol



Necesita:

- 1/2 libra de zanahorias
- 1 cucharada de margarina derretida
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 1 cucharada de azúcar morena

Preparación:

1. Pele las zanahorias. Pártalas en pedazos de 1/4 pulgada de grueso y 3 pulgadas de largo. Ponga las zanahorias en un molde pequeño para hornear.
2. Mezcle el jugo de naranja, el azúcar morena, y la margarina. Vierta encima de las zanahorias.
3. Cúbralas con aluminio sin apretarlas. Hornee por 20 minutos a 375 grados F. Muévalas. Hornee por 15 minutos más, hasta que estén blandas.

Los recién nacidos

Los bebés recién nacidos duermen enrollados como estaban en el vientre. Esta posición enrollada puede durar por semanas. Los ruidos fuertes y repentinos frecuente causan que los bebés muestren un reflejo de asustarse. Los brazos así como las piernas se extienden y vuelven a su posición enrollada en seguida. Durante las primeras semanas, los recién nacidos a veces sólo pasan despiertos unos momentos para comer.

Al principio, la cabeza de un bebé parece demasiado grande para su cuerpo. En la parte de arriba de la cabeza, en el punto donde las esquinas de los huesos del cráneo no se tocan, hay un espacio que se llama la mollera. La mollera se hace más pequeña y se cierra para cuando el bebé tiene 18 meses.



Muchos bebés nacen con mucho pelo oscuro. La mayor parte del pelo se caerá al final del primer año cuando el nuevo pelo comience a crecer. En los primeros días de vida algunos recién nacidos tienen pechos engrandecidos. Esto es causado por las hormonas en la madre que sirven para estimular sus pechos.

Poco después del parto, el cordón umbilical se corta. Al principio el cordón es transparente y como jalea, pero se seca y se cae en pocas semanas. Cuando el cordón se separa habrá un poco de desangramiento. Esta área se debe mantener seca y limpia.

Las uñas de los dedos de las manos y los pies están bien formadas al nacer y se deben cortar con cuidado para que el bebé no se arañe la cara.

La comida y la caries

Los dulces pegajosos, como los caramelos, han sido considerados causantes de caries. Pero las comidas con maicenas, como las galletas, las galletas saladas, y las papitas, también provocan caries.

Algunas comidas con maicenas pueden adherirse a la superficie de los dientes por más tiempo que los dulces pegajosos. Los dulces se disuelven más rápido que las galletas y las papitas.

Para prevenir las caries, los niños y adultos necesitan cepillarse y usar hilo dental después de comer comidas pegajosas y comidas con maicenas. Cepílese los dientes moviendo el cepillo de un lado para otro y en círculos. Use sólo una pequeña cantidad de pasta de dientes con fluoruro. Hay que recordarles a los niños que no deben tragar la pasta con fluoruro. No es un dulce.



El virus del West Nile

El virus del West Nile es transmitido por el zancudo y ha llegado a causar enfermedades graves y la muerte. La estación en que el virus se propaga más es desde el final de la primavera hasta agosto. El virus causa una enfermedad que puede incluir la encefalitis-una inflamación del cerebro.

Los síntomas más comunes del virus del West Nile son: fiebre, dolor de cabeza, dolor en el cuerpo, ronchas en la piel e inflamación de las glándulas linfáticas. La mayoría de personas se recupera totalmente del virus. El riesgo de desarrollar el virus al ser picado por un zancudo infectado es menos del 1 por ciento. No hay un tratamiento para el virus ni una vacuna. Para reducir la propagación del virus del West Nile, use insecticidas y repelentes cuando esté afuera. No deje que haya agua estancada alrededor de su casa para que los zancudos no se reproduzcan.

Chupándose el dedo

Chuparse el dedo es una de las formas más básicas que los bebés tienen



para consolarse ellos mismos. Los bebés se calman chupándose el dedo cuando no tienen hambre. Muchos bebés se chupan el dedo pulgar antes de nacer. Otros bebés se chupan el puño hasta que pueden encontrar el dedo pulgar o los otros dedos. Está bien ayudar a los bebés a encontrar su puño o su dedo pulgar llevando su mano a la boca del bebé.

Algunos bebés necesitan chupar más que otros-incluso ni el seno ni el biberón los satisface. La necesidad de chupar es más intensa durante los 2-4 meses de edad. Entre los 6 y los 12 meses, los bebés generalmente agregan otro objeto para consolarse además de chuparse el dedo. Algunos objetos comunes pueden ser un juguete suave, un pañal o una sábana. Cuando tienen el objeto especial con ellos, se sienten mejor aunque los padres estén fuera de su vista.

La mayoría de los niños dejan de chuparse los dedos entre los 2-4 años de edad. Si se chupan el dedo para la edad de 5 años pueden causarse problemas dentales. Si su niño es mayor de 5 años y todavía se chupa el dedo, pídale consejos a su dentista para parar esa conducta. La mayoría de los niños se chupan el dedo cuando están cansados, enojados o quieren consuelo. Cuando los niños están descansados y aun se chupan los dedos, lo más probable es que ellos quieran ser consolados por los padres.

Recursos destacados de la comunidad

Esperanza del sur de Indiana

Nuestra misión - Hope Southern Indiana, con el apoyo de la comunidad basada en la fe, empodera y apoya a individuos y familias hacia la estabilidad.

Brown- Starks Neighborhood Place
1200 Bono Road
New Albany, Indiana 47150
Phone# 812-948-9248 Website www.hopesi.org

Hours of Operation
Monday 9am — 7pm
Tuesday — Friday 9 am — 3:30 pm
Saturday and Sunday Closed

Programas de Esperanza

Servicios familiares y de emergencia

Individuos y familias en crisis reciben asistencia financiera

Despensa de alimentos: Las familias pueden visitar una vez al mes para un servicio completo y una vez a la semana para pan y productos * Las personas sin hogar pueden venir diariamente para un suministro de alimentos de un día.

Prevención de desalojo y desconexión de servicios públicos: Asistencia financiera y recursos para evitar el desalojo y la desconexión.

Vestir a un adolescente: \$ 100 en nuevos estudiantes de ropa escolar que están inscritos y referidos a través de consejeros escolares o trabajadores sociales en el condado de Floyd.

Empaque la colaboración en autobús: Proporciona a los estudiantes de K-1 2 en el sistema escolar de NAFC que son elegibles para el almuerzo gratis con una mochila nueva y / o útiles escolares básicos a través de una colaboración de 40 socios del área.

Espíritu de la Temporada: Programa específico para fiestas diseñado para servir a las familias de bajos ingresos Comida de Acción de Gracias y Navidad con regalos para niños de 1 a 8 años o menos.

Snack Attack Café Partnership: Snacks / meals con una manualidad y actividad se proporcionan durante el horario fuera de la escuela en 4-5 ubicaciones diferentes en New Albany 5 días a la semana a través de una asociación con NAHA, NA-FC Parks, Salvation Army, Dare to Care y Hope SL

Servicios de Desarrollo Juvenil: Esteem Makeover Bootcamp es un campamento de entrenamiento para niñas de secundaria y preparatoria que necesita un impulso para la autoestima y la autoestima.

Autosuficiencia: cree que toda familia merece ser autosuficiente. Las clases de hardware holístico se ofrecen varias veces durante el año. Este es un programa basado en incentivos para aquellas personas que están tomando la decisión de cambiar.

Servicios de colaboración para veteranos: trabaja con Texas Roadhouse para proporcionar un almuerzo para veteranos una vez al mes. Esta es una colaboración con Liberty Place, estamos trayendo oradores y recursos para apoyar a nuestros veteranos. También tenemos fondos para veteranos para ayudar con viviendas de transición, etc.

Programa de Voluntarios Jubilados y Mayores (RSVP):

Nuestro programa RSVP (5 condados) crea oportunidades significativas para que los adultos jubilados y mayores se ofrezcan como voluntarios y brinda ayuda a las agencias sin fines de lucro e instituciones de atención médica que la necesitan.

Dial-A-Care: Los voluntarios hacen llamadas diarias a personas confinadas en sus hogares, frágiles, ancianos o discapacitadas, verificando su bienestar y seguridad y proporcionando la socialización necesaria.

Coser: Los voluntarios utilizan bienes donados para coser y fabricar artículos necesarios para una amplia variedad de personas en nuestra región y en el extranjero.

Rampas a la libertad: Los voluntarios donan sus conocimientos, habilidades y mano de obra para construir rampas para personas con problemas de movilidad que no pueden permitirse contratar contratistas para construir las rampas necesarias.

Ayudantes en el hogar: hacer pequeñas reparaciones en los hogares de personas mayores de bajos ingresos.

Henry the Hand: presentaciones a niños de escuela primaria de una manera creativa para enseñar a los escolares cómo prevenir enfermedades mediante el lavado de manos adecuado y frecuente.



Llame o visite su sitio web para obtener más

información sobre la necesidad de servicio o voluntariado.

Consejos prácticos para las familias del Centro nacional sobre la salud de Head Start

Usted promueve una buena salud oral cuando:

- Sabe cómo asegurarse de que usted y su familia tengan una boca y dientes sanos
- Ayuda a sus hijos a aprender hábitos de buena limpieza bucal y dental

¿Por qué es importante?

Cuando los niños tienen una boca sana, ellos pueden:

- Hablar claramente
- Comer alimentos saludables
- Sentirse bien acerca de sí mismos

El tener una boca sana también significa:

- Tener un crecimiento y desarrollo saludables
- Poder concentrarse y aprender
- Tener una boca libre de dolor
- Reducir los gastos dentales para su familia



Lo que usted puede hacer para ayudar a su hijo

- Cepille los dientes de su hijo con pasta de dientes con fluoruro dos veces al día.
- Si su hijo es menor de tres años, cepille con una empuñadura de pasta dental con fluoruro.
- Si su hijo tiene de tres a seis años de edad, cepíllele los dientes con una cantidad pequeña, del tamaño de un chicharo, de pasta dental con fluoruro.
- Los niños pequeños querrán cepillarse ellos mismos los dientes, pero necesitan ayuda hasta que sus habilidades motoras con las manos estén más desarrolladas. Cepílleles los dientes a sus hijos o ayúdeles a cepillarse los dientes hasta que tengan alrededor de los 7 u 8 años.
- ¡Sea un ejemplo para ellos en cuanto al cuidado dental! Cepíllese los dientes con pasta dental que tenga fluoruro dos veces al día (en la mañana y antes de acostarse) y use hilo dental una vez al día.
- Sirva comidas y tentempiés saludables como frutas, verduras, leche y otros productos lácteos bajos en grasa, productos de granos integrales, carne, pescado, pollo, huevos y frijoles.
- Limite el número de tentempiés que su hijo consume durante el día.
- No le dé a su hijo comida como premio.
- Lleve a su hija al dentista para su primera revisión dental al año de edad y continúe llevándola al dentista.
- Si su hijo no ha visitado nunca al dentista, llévelo.
- Pregúntele a su dentista qué puede hacer para mantener sanas la boca de su hijo y la de usted.
- Asegúrese de ir al dentista con la frecuencia que él le indique.
- Hágale saber a su programa de Head Start o Early Head Start si necesita ayuda o si tiene preguntas sobre el tema de la salud oral.



ESPINACAS

LAS ESPINACS SON UNA FUENTE EXCELENTE DE VITAMINA C, BETA CAROTENOS, FOLATOS, VITAMINA B6, VITAMINA E, MAGNESIO Y POTASIO. LAS ESPINACAS TAMBIÉN CONTIENEN UNA SUSTANCIA QUE PERTENECE A LA FAMILIA DE LOS CAROTENOIDES, LLAMADA ZEAXANTINA, LA CUAL ES CONSIDERADA VITAL PARA MANTENER LOS OJOS SALUDABLES.



ENSALADA DE ESPINACAS SECAS

- 1 1/2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEN
- 1 CUCHARADA DE VINAGRE DE VINO BLANCO
- 1/2 CUCHARADA DE MOSTAZA DE DIJÓN
- 1/4 CUCHARILLA DE PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA
- 1/8 CUCHARILLA DE SAL
- 1/4 TAZA DE CEBOLLA ROJA CORTADA
- 3 CLAVOS DE AJO

REBANADOS 1 (9-ONZAS) PAQUETE DE ESPINACAS FRESCAS

PREPARACIÓN

1. COMBINAR LOS 5 PRIMEROS INGREDIENTES EN UN TAZÓN GRANDE, REVIENDO BIEN CON UN BATADERO. CALIENTA LA VINAGRETA EN UNA CALDERA GRANDE SOBRE CALOR MEDIO-ALTO. AGREGAR LA CEBOLLA Y EL AJO; SALTEE 2 MINUTOS. AGREGAR ESPINACAS GRADUALMENTE; MEZCLA HASTA QUE SE MARCHITE.



ENTRENAMIENTO DIARIO

Febrero

Compañero de ejercicio

Los compañeros de ejercicio ayudan con la rendición de cuentas y el establecimiento de metas. Un compañero ayuda a reducir los niveles de estrés y mantener el ejercicio interesante. La investigación ha demostrado que las parejas ayudan a aumentar sus esfuerzos de pérdida de peso e incluso lo ayudan a vivir más tiempo.

Floyd County Tobacco
FCTPC
Prevention Coalition

Tabaco Condado Floyd
FCTPC
Coalición de Prevención

TABACO

DATOS RÁPIDOS

----- FEBRERO: ROMPER CON EL MASTICABLE -----

ÁMATE A TÍ MISMO. SE EDUCADO.

¡EL TABACO ES PELIGROSO!

A través de la semana de Romper Con El Masticable es un esfuerzo anual para educar a las personas sobre los efectos nocivos de tabaco sin humo (mascar, mojar, snus). Masticar contiene al menos 28 sustancias químicas que se encuentran causar cáncer en la boca, el esófago y el páncreas. También puede causar enfermedades cardíacas y llagas precancerosas en la boca. Los productos masticables proporcionan en promedio una dosis más alta de nicotina que los cigarrillos lo hacen más adictivo. Comienza el Día de San Valentín amándote a ti mismo y a los demás y di adiós al tabaco! Para más información visite

WWW.CADCA.ORG/RESOURCES/PARTICIPATE-THROUGH-CHEW-WEEK
o llama

1-800-QUIT-NOW para hablar hoy con un asesor capacitado para dejar de fumar.