

UMATILLA MORROW HEAD START HOME VISIT FORM - FORMA DE VISITA EN HOGAR

Family Name _____ Visitor's Name: _____
 Nombre del Familia _____ Nombre del Visitante _____

Home Visit # _____ Date: _____ Time: _____ Next Visit Date: _____ Time: _____
 # de Visita _____ Fecha: _____ Hora: _____ Fecha de la Próxima Visita: _____ Hora: _____

Expected Home Visit Outcomes: Resultados que se esperan de la Visita en Hogar:

Outcome continued. Sheet 2. Continuación de los Resultados. Hoja 2.
 Child Health And Developmental Services Family and Community Partnerships
 Salud del Niño y Servicios de Desarrollo Asociaciones den la Familia y la Comunidad

Activities Examples: Ejemplos de Actividades:

Hacer una lista para los abarrotes

Discutir como ir a la tienda de abarrotes y leer etiquetas.

También hay actividades e ideas en su Guía de Currículo.

Materials: Materiales:

Papel, sobre, pluma

Volante *Leer Etiquetas de Alimentos*

Comments: Comentarios:

Recuerde los alimentos que encontró en su casa al hacer los planes del menú. Anotar todo lo que va a necesitar comprar para hacer menús para toda una semana. Asegurar incluir alimentos básicos como harina, leche, azúcar, etc...., si es que los necesita. Junte en grupos cosas similares en su lista (ej. Alimentos congelados, de granja, frutas frescas y verduras, comidas congeladas). Si tiene cupones, hágase una nota, y péguelos a su lista. Un sobre sirve para anotar su lista, porque puede incluir sus cupones en el sobre.

Siga su lista. Lleve una pluma y tache las cosas de su lista al comprarlas. Lleve una calculadora y sume el total al poner las cosas en su carrito, para que no se pase de su limite de presupuesto. No haga compras cuando tiene hambre o con sus niños cuando estén cansados. Lea los ingredientes de la lista y etiqueta de nutrición-recuerde estar al tanto de gordura agregada, sal o azúcar. Lea el volante de *Leyendo Etiquetas de Alimentos*. Limitar la gordura, colesterol, y sodio. Consiga suficiente fibra (por lo menos 3 gramos), vitaminas A y C, calcio, hierro. Escoger leche de 1% para todas las personas mayores de 2 años de edad. Comparar precios, usando la etiqueta de precio por unidad al frente del estante de la tienda. No compre un producto mas barato si la familia no se lo va a comer. Usted puede ahorrar dinero quitando la cáscara de su fruta y verduras. Si tienen dinero extra, compre cosas para almacenar que su familia come con frecuencia. Asegure que los alimentos no se echan a perder. Puede congelar los panes para evitar que se les junte moho.

General Program Information: Información general del Programa:

Comments about the Home Visit (activities, successes, interests, etc.): Comentarios de la Visita en Hogar (actividades, éxitos, intereses, etc.):

Parent's Signature: Firma de Padres _____