

Ayude A Prevenir El Abuso Infantil

Para hacer un donativo de parte de su Reembolso de Impuestos del Estado de Oregon para ayudar a prevenir abuso infantil, en el formulario 2016 OR-DONATE en la línea #14 marcada "Prevent Child Abuse" escriba la cantidad de su donativo. Cien por ciento (100%) de su donativo va directamente a programas de servicios locales para prevención de abuso infantil a través de todo el estado.



Fondos de Buena Fe para Niños del Estado de Oregon

Si usted no va a recibir reembolso, puede hacer un donativo directo enviando su contribución deducible a: Children's Trust Fund of Oregon, 800 NE Oregon, # 1140 Portland, OR 97232

Para Hacer un Donativo a la Asociación del Head Start del Estado de Oregon

En su estado de Impuestos de Oregon (si va a recibir reembolso) usted puede hacer un donativo a la Asociación de Head Start de Oregon. En el formulario 2016 OR-DONATE, línea #18 escriba la cantidad de su donativo, al hacer esto usted puede ayudar a aumentar el numero de niños a los que se les proporcionan servicios. Cien por ciento (100%) de su donativo va directamente a servicios del programa al nivel local.



Actividad para Padres y Niño - Gente Extraña y Otros Peligros

- Un extraño es una persona que usted nunca ha conocido. Tal vez a visto antes a la persona pero no sabe nada de el o ella. Los extraños no parecen monstruos, extraterrestres, o gente mala que mira en TV. Ellos son gente ordinaria.
- **¿Qué es lo que pasa?** La mayoría de gente extraña es buena, pero algunos no lo son. Usted no puede notar si un extraño es bueno con solo al mirarlo. Pero puede notar si una situación es buena o mala.
- **Que debe hacer:** Este al tanto de situaciones peligrosas. Si un extraño le pide ayuda, le invita a subirse al vehículo, o guardar un "secreto especial," puede ser una situación peligrosa. Diga no y dígame a un adulto en el que confía.
- **Retírese de la situación:** Haga una excusa y retírese corriendo, y valla a un lugar seguro (padres hagan planes con su niño).
- **Sepa que hacer:** Diga No, Retírese, Grite lo mas fuerte que pueda, Dígame a un adulto.
- **Pegunte primero a sus padres.** Si algún extraño lo invita a ir a algún lado, le ofrece un regalo, o solo quiere hablar, dígame que tiene que pedir permiso a sus padres primero, y hágalo.
- Permanezca con amigos. Siempre es mas seguro caminar/jugar en grupo.

Tomado de: www.mcgruff.org.

Educación de Nutrición ~ Papas

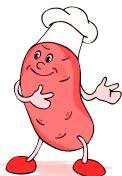
Las papas son buen recurso de vitamina C y potasio, especialmente cuando se comen con el pellejo. No contienen gordura. Abajo hay una receta deliciosa de papa, pruébela:

Papas Rojas Cocidas al Horno

Ingredientes:

1 libra de papas rojas, lavadas
1 cucharada de aceite de olivo o canola
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de polvo de ajo

1. Cortar las papas en cubos de 1-pulgada.
2. En una vasija grande, rociar las papas con aceite.
3. Poner las papas en un molde con lados.
4. Rociar con sal y ajo.
5. Cocinar en el horno a 400 grados por 20 minutos.



Por OSU Extension Service



Familias Más Fuertes, Mejores Comunidades, Futuros Más Brillantes

"UMCHS es Proveedor con Oportunidades de Igualdad"

UMCHS
Umatilla-Morrow Head Start, Inc.



Febrero 2017
Volumen 24; Tomo 8
www.umchs.org



En Español

The Network Carta Informativa

110 NE 4th St., Hermiston, OR 97838 ~ 541.564.6878 / 1.800.559.5878 ~ Fax:



Formando Conexiones Saludables Con Su Familia



La buena salud comienza comiendo los alimentos correctos y hacer suficiente actividad física. Un estilo de vida mas saludable puede ayudarle a su familia en muchas formas, incluyendo lo siguiente:

- ◇ Menos estrés, depresión, y ansiedad
- ◇ Dormir mejor y mas energía
- ◇ Menos enfermedades y mas bajo costo de cuidado de salud

Los hábitos sanos no necesitan tomar tiempo de su familia. ¡Háganlo juntos y diviértanse!

Alimentándose Bien

Los niños aprenden hábitos de alimentación que practican en el futuro observándolo a usted. Sea un buen ejemplo a seguir para sus niños y prepárelos para una vida de buena salud. Considere los siguientes consejos:

- ◇ Las comidas familiares son un buen tiempo para conectarse con sus hijos. Ofrézcales variedad de alimentos saludables, después mantenga el enfoque en lo que sus hijos dicen en vez de lo que comen.
- ◇ Deje que el niño decida cuanto come de acuerdo a su apetito. Deje atrás la expectativa de "deja limpio el plato."
- ◇ Recompense a sus niños con atención y palabras cariñosas en lugar de comida. Consuéelos con abrazos, no con dulces.
- ◇ Planeen las comidas, compras, y cocinen mas en casa juntos. Involucra a sus hijos al escoger, lavar, y (para niños mayores) cortar y cocinar frutas y verduras.
- ◇ Deje que los niños inventen sus recetas saludables. Opciones que no-fallan incluye "trail mix", licuados, y ensaladas de frutas.
- ◇ ¿Tiene dificultad para proveer suficientes alimentos saludables para su familia? Solicite ayuda de cupones para comidas o benefi-

cios del WIC, o revise los bancos locales de comida para mejorar su presupuesto.

Actividad Física

Los niños y adolescentes necesitan 60 minutos o mas de actividad física cada día. Para adultos, haga por lo menos 30 minutos por día en la mayoría de los días de la semana. Trate las siguientes sugerencias para aumentar el nivel de actividad de todas la familia:

- ◇ Encuentra actividades que les gusten hacer y háganlas en familia. Jueguen al baloncesto, bailen, naden, o valla a patinar—no importa lo que hagan, pero háganlo juntos.
- ◇ Apoye la participación de sus hijos en los deportes ayudándoles a practicar. Patear pelotas de futbol o cachar pelotas.
- ◇ Valla en una caminata familiar después de la cena en lugar de encender la TV. Inventen juegos para niños chicos, por ejemplo, "Yo espío" o "quien puede contar más... [e.g., carros rojos]" con niños de edad escolar y adolescentes, use el tiempo para preguntárles como van las cosas en la escuela o con los amiguitos.
- ◇ Valla con o su hijo caminando o en bicicleta a la/de la escuela.
- ◇ Ponga desafíos para la familia, como completar una "carrera en lodo" o ir en una caminata juntos. Celebren cuando realizan sus metas.
- ◇ Centros locales de la comunidad frecuentemente ofrecen clases gratis o a bajo-costos, clubs, grupos, y otras actividades para niños y familias. Muchos ofrecen escala de pago.

Recurso: <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/promoting/preventing/>

Estrellas del Mes

Centro de Punkin



Aquí en el Centro de Punkin podemos ayudar a los niños a practicar sus habilidades para cepillarse sus dientes cada mañana después del desayuno, hablamos del por que es importante cepillarse y usar hilo dental para sus dientes por lo menos dos veces al día.

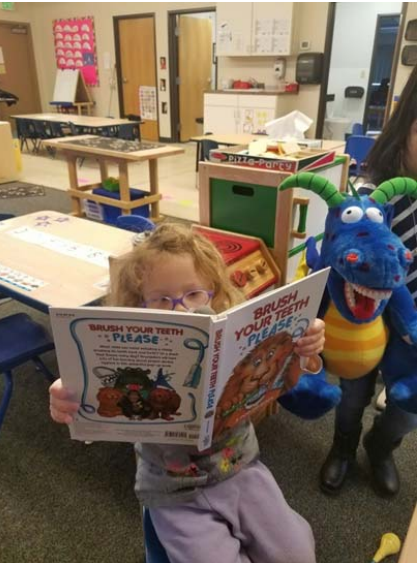
Nuestros niños saben que tan importante es cepillarse sus

dientes cada día para prevenir la caries dental, cepillarse para quitar los insectos del azúcar, y mantener sus sonrisas brillantes.

Ellos también juegan con nuestro Dragon Breath pretendiendo cepillar sus dientes y mantener sus dientes saludables y limpios.

A nuestros niños les gusta leer el libro de "Brush your teeth please" (Por favor cepíllate tus dientes), ellos pueden cepillar y usar hilo dental en los animales que tiene el libro, los niños toman turnos y comparten el libro en clase.

Maestra Katia Godby



Enfoque de Febrero: Orientación para la Nutrición y Buena Salud Dental

Embarazo

- Comer alimentos ricos en nutrición basándose en la pirámide de alimentos.
- Coma o beba 3-4 porciones de leche/ productos de leche por día para conseguir el calcio necesario para los huesos y dientes del feto.
- Comer menos dulces y otros alimentos cargados con calorías, alimentos bajos en valor de nutrición, por ejemplo, pasteles, dulces, galletas, pan dulce y sodas.
- Establecer rutinas en las comidas con miembros de la familia para comer juntos.
- Reducir comer entre las comidas. Los niños deben tener 3 horarios para las comidas y de 2-3 horarios para las meriendas.
- Use alimentos nutritivos para las comidas y meriendas. Alimentos nutritivos incluyen verduras, frutas, leche, queso, yogur, carnes limpias y panes de grano entero y cereales.

Del nacimiento a un año de edad

- Alimente al bebe con pecho.
- No acueste al niño a dormir con un biberón.
- No sumergir los chupones en azúcar, miel o almíbar o agregar esto para endulzar la leche materna o formula al biberón.
- Introducir una taza a los 6 meses de edad.
- Ofrezca jugo 100% en una taza solamente, no en biberón. Solo de como 2 onzas de jugo por día.
- Leche materna, formula y pequeñas cantidades de agua deben ser las bebidas principales del infante.

Uno a dos años de edad

- No acueste al niño con biberón.
- Complete de quitarle el biberón al niño.
- Leche entera y agua debe ser la bebida principal del niño. Dele solamente jugo 100% y límitelo a 4 onzas por día.
- De pocos o ningún alimento con contenido de azúcar que son pegajosos o se

Dos a cinco años de edad

- La leche y agua deben ser las bebidas principales del niño. Dele solamente jugo 100% y limite a 4 onzas por día.
- Dele a su niño una taza chica sin tapadera para usar, no una taza para chupar.
- De poco o ningún alimento con contenido de azucara que son pegajosos o se comen despacio. De estos alimentos solamente al tiempo de comidas con otros alimentos.
- Establecer rutinas al tiempo de las comidas con miembros de la familia para comer juntos.
- Reducir comer meriendas entre comidas. Los niños necesitan tener 3 horarios para las comidas y de 2-3 horarios para las meriendas.
- Use alimentos nutritivos para las comidas y meriendas. Alimentos nutritivos incluyen verduras, frutas, leche, queso, yogur, carnes limpias y panes de grano entero y cereales.



El Buen Humor, La Risa y Su Hijo

"De cerca a lejos. De aquí para allá. ¡Las cosas cómicas están por TODAS PARTES!" Dr. Seuss

Consejo: Reír juntos es un forma para conectarnos, y un buen sentido del humor también puede hacer a los niños mas inteligentes, mas saludables, y mas capacitados para enfrentar los desafíos. Los niños que tienen un buen sentido del humor bien-desarrollado son mas felices y son mas optimistas, su auto-estima es mas alto, y pueden enfrentar muy bien las diferencias (las propias y las de otros). Tenemos la tendencia de pensar del buen humos como parte de nuestra composición genética, por ejemplo, ojos azules o pies grandes. Pero un buen sentido del humor es una cualidad que se aprende y los niños lo pueden desarrollar, no es algo con lo que ellos ya nacen. (Kidshealth.org)