

## EN ESTA EDICIÓN:

<b>11 ideas de vacaciones de primavera para disfrutar con las niñas</b>	<b>1</b>
<b>Cierres de vacaciones de primavera</b>	<b>1</b>
<b>Se Necesitan Voluntarios</b>	<b>1</b>
<b>Repasa la salud bucal</b>	<b>2</b>



## Cierres de vacaciones de primavera

Bondcroft: 23-27 de marzo  
 Byrdstown: 23 al 27 de marzo  
 Algood: 19 al 20 de marzo  
 Crossville: 26-27 de marzo  
 Clarkrange: 23-27 de marzo  
 Jamestown: 23-27 de marzo  
 Livingston: 19 al 20 de marzo  
 Monterey: 19 al 20 de marzo  
 Sparta: 23-27 de marzo  
 Brookside: 19 al 20 de marzo  
 Midway: 19 al 20 de marzo  
 Smithville: 23-27 de marzo  
 HAFH / Pinewood - Sin vacaciones de primavera  
 Celina: 2-3 de abril  
 Gainesboro: 16-20 de marzo  
 Shiloh: 16-20 de marzo  
 Smith County: 26-27 de marzo  
 Lafayette: 6-9 de abril  
 RBS: del 6 al 9 de abril  
 South Cookeville: 19-20 de marzo

# L.B.J. & C.

# Head Start Notas

Marzo de 2020

Volumen 1, Número 11

## 11 ideas de vacaciones de primavera para disfrutar con las niñas

Este año, omita las líneas de baño del aeropuerto y los colapsos de viajes por carretera a través del país, y lleve a su familia a unas vacaciones de primavera en su ciudad natal.

No hay nada relajante en unas vacaciones de primavera llenas de demoras en los viajes, niños malhumorados y comida cara. Este año, haga que su tiempo libre sea más agradable para todos al investigar las atracciones cercanas a su hogar. Llena de combustible el auto, empaca algunos bocadillos y llena tu semana con un puñado de estas ideas de vacaciones.

### 1. Conéctate con la naturaleza.

Siempre pasa de largo las señales en la carretera, ahora es el momento de dar la vuelta y ver qué hay disponible en el parque estatal cercano. Acampar, pescar, nadar, montar a caballo, centros naturales, fogatas, senderos y parques infantiles son solo algunas de las actividades que puede encontrar. Si tiene un vehículo recreativo, estacionelo por unos días para que pueda sumergirse en todo lo que el parque tiene para ofrecer.

2. **Juega todo el día.** Claro, probablemente has visitado el museo infantil local, pero ¿has pasado todo el día allí? ¿Dejaste que los niños probaran todas las exhibiciones prácticas? Sumérgete en un día completo de juego en el museo tomando toneladas de fotos y deteniéndote para disfrutar de un picnic o un refrigerio fuera del edificio cuando sea hora de un descanso.

3. **Dar un paseo.** ¿Tiene su comunidad un sistema de senderos para

bicicletas? Empaque a la familia, desempolve las bicicletas en el garaje y planifique un día explorando todo el camino.

4. **Disfruta del río** Cuando vives en una comunidad fluvial, es fácil darlo por sentado. Las vacaciones de primavera son el momento perfecto para reconectarse con la maravilla natural al realizar un crucero en barco local, alquilar un bote de remos o una canoa, o pasar la tarde pescando.

5. **Explore su creatividad.** Las universidades comunitarias, los centros de arte y las organizaciones locales ofrecen clases de arte de pago por uso. Como familia, intente pintar, hacer cerámica o tomar fotografías. Cualquiera de las actividades te ayuda a unirte como familia, y terminas con recuerdos geniales hechos a mano de tus vacaciones de primavera.

6. **Planee una película-a-thon.** ¿Es un día lluvioso y asqueroso? Convierta la sala de televisión en una lujosa sala de cine, completa con almohadas, pufs y mantas adicionales para mantener a toda la familia acogedora.

7. **Haz algunas manualidades.** Puede llenar una mañana con purpurina, papel de colores y marcadores perfumados. Si hace buen tiempo afuera, puede probar una de estas "10 actividades al aire libre increíblemente sucias para niños" en la terraza o patio, o si está atrapado en el interior, pruebe una de estas "9 manualidades fáciles de limpiar para niños". O bien, anime a sus hijos a crear sus propias máscaras, dibujos u

obras de arte para regalar a un vecino. Puedes liberar a tu niño interior y unirte a la diversión creativa también.

8. **Haz un recorrido.** Desde panaderías hasta pizzerías, varios negocios en su comunidad ofrecen tours. Después de ver cómo funcionan las cosas detrás de escena, ponga en práctica lo que aprendió en casa. Por ejemplo, si vio a un panadero haciendo grandes cantidades de masa para pastel y masa para galletas, muéstrelas a sus hijos cómo hacer sus famosas galletas con chispas de chocolate desde cero.

9. **Prueba comida nueva.** No hay vacaciones completas sin comer algo totalmente inesperado. Su estadia es el momento perfecto para reservar una mesa en ese nuevo restaurante indio o probar la pizzeria con 101 ingredientes.

10. **Haz un chapuzón.** Probablemente todavía hace demasiado frío para el parque acuático local, pero puedes reservar una noche en un hotel cercano con piscina cubierta y área de recreación acuática.

11. **Haz un park-hop.** ¿Tienes hijos súper enérgicos? Planifique un paseo en el parque de un día, donde visite múltiples áreas de juegos en un solo día. No olvide incorporar parques con características especiales, como zoológicos de mascotas o fuentes majestuosas. Empaque protector solar y cambios de ropa para los más pequeños que tienden a ponerse más desordenados.

Enviado por: Melony Pryor, Supervisor del Centro [www.parenting.com](http://www.parenting.com)

## Se necesitan voluntarias

¿Su jubilación no es exactamente lo que planeó?

¿Dinero insuficiente?

Aburrido de estar sentado en casa?

Ayude a los niños con necesidades especiales y excepcionales en nuestras escuelas locales y centros Head Start en los condados de Cumberland, Overton, Putnam o White. Estamos buscando voluntarios de al menos 55 años de edad, que tengan al menos 15 a 40 horas a la semana para servir individualmente con estos niños especiales en estos sitios. Debe estar

por debajo del 200% del nivel de pobreza: \$ 2,081.67 brutos para una persona por mes o \$ 2,818.33 brutos para dos personas. Sus ingresos pueden ser hasta un 50% más si tiene necesidades médicas no satisfechas, y mostrar la verificación de las mismas. Usted recibe una o dos comidas al día sin cargo para usted, ayuda con el transporte, seguro en exceso, licencia por enfermedad, licencia anual, pago de vacaciones y un pequeño estipendio exento de impuestos (no se puede contar en

su contra por ningún programa del gobierno) de \$ 2.65 por año. hora (20 horas a la semana = \$ 106.00 cada dos semanas).

Para obtener más información, comuníquese con Cheryl Pack, Directora, al 1-877-928-6488 (sin cargo), 1-931-528-6488 (oficina) o 1-931-529-0663 (celular) o visite nuestra oficina en 240 Carlen Avenue, Cookeville, TN (al lado de la escuela secundaria Avery Trace).



1150 Chocolate Drive  
Cookeville, TN 38501

Telefono: 931-528-3361

Fax: 931-528-2409

[www.lbjc.org](http://www.lbjc.org)

**Estado de la misión:**  
La misión de L.B.J. & C. Head Start es asociarse con la familia y la comunidad para ayudar a los niños y las familias a prepararse para la escuela.

... "se necesita un pueblo para criar"

## Factores que causan la caries dental

- Los padres tienen caries no tratadas. Los padres con caries no tratadas tienen grandes cantidades de bacterias que pueden causar caries. Los padres pueden transmitir estas bacterias a sus hijos a través de actividades para compartir saliva. Ejemplos de estas actividades son limpiar un chupete por la boca y dárselo a su hijo y compartir tenedores o cucharas.
- El niño tiene refrigerios o bebidas frecuentes entre comidas que contienen azúcar. Cuando los niños comen alimentos que contienen azúcar natural o agregada a menudo durante todo el día, sus dientes se bañan en ácido durante largos períodos de tiempo. Esto le da al ácido más tiempo para romper las superficies de los dientes y crear caries de las que lo haría si el niño comiera comidas y refrigerios programados regularmente.
- El niño se acuesta con un biberón con líquidos que contienen azúcar natural o agregada. Cuando los niños se acuestan con un biberón o una taza para sorber que contiene leche materna, fórmula infantil o cualquier líquido con azúcar natural o agregada, sus dientes se bañan en ácido durante largos períodos de tiempo. El ácido tiene más tiempo para romper las superficies de los dientes y crear caries.
- El niño tiene placa dental en los dientes. La placa dental es una película en la superficie del diente que es una mezcla de saliva, alimentos y bacterias que causan caries. Si la placa dental no se elimina cepillándose con pasta dental con fluoruro dos veces al día, aumenta el riesgo de

"¡Cuando no puedas encontrar la luz del sol, sé el SOL!" - Desconocido



**¡Sea un voluntario de Head Start! Póngase en contacto con su centro local Supervisor hoy. Head Start necesita y Agradece a todos los voluntarios.**

**Destinatarios:**  
Head Start Families, Head Start Policy Council Members, Head Start Board Members, Head Start Staff, Head Start Advisory Committee Members, Head Start Partners

LBJ & C. Head Start es un servicio de Agencia de Objeto Limitado Clay, Cumberland, DeKalb, Fentress, Jackson, Macon, Overton, Pickett, Putnam, Smith, Warren, en blanco y Condados. La participación de los padres no se requiere como condición para la inscripción de su hijo. La participación es voluntaria. Sin embargo, las necesidades de los padres de Head Start de entrada en todos los aspectos del Programa Head Start. Financiado por los EE.UU. Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración de Niños y Familias. LBJ & C. Development Corporation es una Agencia de Igualdad de Oportunidades. La agencia no discrimina en ningún mérito no motivos tales como raza, color, religión, sexo, origen nacional, edad, estado civil, afiliación política, preferencia sexual, o las personas calificadas con impedimentos mentales o físicos. El VI 504/ADA/Title Persona de contacto: Barbara Pendergrass (931) 528-3361. Para las reimpresiones de este boletín, póngase en contacto con nosotros en (931) 528 - 3361, e-mail a [information@lbjc.org](mailto:information@lbjc.org), o por FAX al (931) 528 - 2409.

**¿Está interesado en convertirse en un sustituto no pagado en su centro? Póngase en contacto con el Gerente de Recursos Humanos en la Oficina Central.**

*Disclaimer: Every effort has been made to reproduce the information as accurately as possible using Google online translation software.*

*Descargo de responsabilidad: Se hace todo lo posible para reproducir la información con la mayor precisión posible a través de Google en línea de traducción de software.*

## **Repasa la salud bucal**



- que el niño desarrolle caries.
- El niño tiene una condición médica o una discapacidad. Los niños con afecciones médicas, como el asma, pueden tomar medicamentos que contengan azúcar o que se sequen la boca. Los niños con discapacidades pueden tener hábitos orales que pueden desgastar o romper los dientes, o pueden comer alimentos blandos que pueden conducir a una mayor placa dental en los dientes, o pueden ser físicamente incapaces de limpiar bien sus dientes.
  - El niño ha tenido caries en el pasado. Una vez que los niños han tenido caries, aumenta su riesgo de desarrollar más caries. Esto es cierto incluso para los niños que han tenido empastes.
  - El niño tiene signos tempranos de caries dental. Las manchas blancas calcáreas a lo largo de la línea de las encías de los dientes superiores son el comienzo de la caries dental.
- suministros de agua de la comunidad. El flúor se puede consumir bebiendo agua del grifo y comiendo alimentos hechos con agua del grifo.
- Pasta dental con flúor. Tan pronto como aparezca el primer diente, los padres deben cepillar los dientes de sus hijos con pasta dental con fluoruro dos veces al día.
  - Tratamientos con flúor. El personal de consultorios médicos y dentales y clínicas puede aplicar barniz de flúor en los dientes de un niño tan pronto como el primer diente entre en la boca y luego cada pocos meses.
  - El niño tiene una fuente regular de atención de salud bucal. Los niños que tienen visitas regulares al dentista son revisados regularmente para detectar signos tempranos de caries. También se brindan servicios para proteger los dientes de las caries y reparar las primeras etapas de la caries.

## Manteniendo los factores en equilibrio

La clave para prevenir la caries dental es mantener un equilibrio entre los factores que causan la caries y los factores que protegen contra la caries. El objetivo es reducir al máximo los factores que causan caries y aumentar los factores que evitan la caries dental tanto como sea posible.

*Fuente: <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/publication/preventing-tooth-decay>*

## Factores que protegen los dientes de la caries dental

Además de reducir los factores que pueden causar caries, es importante aumentar los factores que protegen los dientes de las caries. Éstos incluyen:

- El niño recibe flúor. El fluoruro devuelve minerales a los dientes que el ácido ha eliminado. También evita que crezcan las bacterias que causan la caries dental. Las tres formas principales en que los niños pueden recibir flúor para ayudar a proteger contra las caries son:
  - Agua fluorada. Se agrega fluoruro a muchos