

OTOÑO 2024

Headliner de
L.B.J.& C. Head Start
**ABIERTO
CASA**

¡Estás invitado a asistir a la jornada de puertas abiertas!
13:00 a 15:00

HORARIO DE PUERTA ABIERTA

| | |
|--|--|
| 2 de octubre: Midway Head Start | 16 de octubre: Head Start del condado de Smith |
| 3 de octubre: Byrdstown Head Start | 17 de octubre: Shiloh Head Start |
| 4 de octubre: Sparta Head Start | 21 de octubre: RBS Head Start |
| 7 de octubre: Clarkrange Head Start | 22 de octubre: Gainesboro Head Start |
| 8 de octubre: HAFH/Pinewood Head Start | 23 de octubre: Monterey Head Start |
| 9 de octubre: Brookside Head Start | 24 de octubre: Bondecroft Head Start |
| 10 de octubre: Jamestown Head Start | 25 de octubre: Smithville Head Start |
| 11 de octubre: Livingston Head Start | 28 de octubre: Celina Head Start |
| 14 de octubre: Lafayette Head Start | 29 de octubre: Head Start de South Cookeville |
| 15 de octubre: Algood Head Start | 30 de octubre: Crossville Head Start |

En este número hablamos sobre:

- PUERTA ABIERTA - 1
- SALUD DENTAL HIGIENE DE LAS MANOS - 2
- DATOS Y ESTADÍSTICAS DE WICD - 3
- GUÍA PARA PADRES PARA UN HALLEEN SEGURO - 4



Salud dental y HIGIENE PARA NIÑOS PEQUEÑOS

Fuente proporcionada por Carrol-Lee Mayberry, especialista en salud infantil <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/oral-health/Pages>



El principal problema dental entre los niños en edad preescolar es la caries dental. A los dos años, el 10% de los niños tienen caries; a los tres, esta cifra aumenta al 28%, y a los cinco, casi al 50%.

Enseñar buenos hábitos

La mejor manera de proteger los dientes de tu hijo es enseñarle buenos hábitos dentales. Tendrás que supervisarlos y ayudarlo a que el cepillo elimine toda la placa, los depósitos blandos y pegajosos que contienen bacterias y que se acumulan en los dientes y provocan caries. Además, presta atención a las zonas con manchas marrones o blancas que podrían ser signos de caries incipientes.

Cepillado de dientes

Tan pronto como a su hijo le salga un diente, debe ayudarlo a cepillarse los dientes dos veces al día con una pequeña cantidad (del tamaño de un grano de arroz) de pasta dental con flúor en un cepillo de dientes infantil que tenga cerdas suaves.

A los 3 años, puedes empezar a usar una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante, que ayuda a prevenir las caries. También intenta enseñarle a tu hijo a no tragársela, aunque a esta edad suelen ser demasiado pequeños para aprender a enjuagarse y escupir. Tragar demasiada pasta dental con flúor puede provocar manchas blancas o marrones en los dientes permanentes de tu hijo.

Revisiones dentales

Durante las visitas regulares de control del niño sano, el pediatra revisará los dientes y las encías de su hijo para asegurarse de que estén sanos. Si nota problemas, puede derivar a su hijo a un dentista pediátrico (odontólogo pediátrico). Tanto la Academia Estadounidense de Pediatría como la Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica recomiendan que todos los niños vean a un dentista pediátrico y establezcan un "hogar dental" antes de que cumplan un año. Como parte de su revisión dental, el dentista se asegurará de que todos los dientes se estén desarrollando normalmente y le dará más consejos sobre la higiene adecuada. También puede aplicar una solución tópica de flúor para brindar protección adicional contra las caries. Si vive en una zona donde el agua no está fluorada, es posible que le recete gotas de flúor o tabletas masticables para su niño pequeño.

Movimiento de cepillado

Escucharás todo tipo de consejos sobre si el mejor movimiento de cepillado es hacia arriba y hacia abajo, hacia adelante y hacia atrás o en círculos. La verdad es que la dirección en realidad no importa. Lo importante es limpiar cada diente a fondo, arriba y abajo, por dentro y por fuera. Por cierto, un niño no puede cepillarse los dientes sin ayuda hasta que sea mayor, aproximadamente entre seis y ocho años. Asegúrate de supervisar o cepillar a tu hijo si es necesario.

Demasiada azúcar

Además del cepillado regular de los dientes con la cantidad adecuada de pasta dental con flúor, la dieta de su hijo desempeñará un papel fundamental en su salud dental. Y, por supuesto, el azúcar es el gran villano. Los alimentos con "azúcar pegajosa", como el caramelo, el toffee, la goma de mascar y la fruta seca, sobre todo cuando se quedan en la boca y bañan los dientes con azúcar durante horas, pueden causar graves daños.





DATOS DE WIC AND STATISTICS



Fuente proporcionada por: Savanna Gunter, especialista en nutrición infantil <https://www.tn.gov/health/health-program-areas/fhw/wic/redirect-wic/data-stats>.

Obesidad y sobrepeso en la primera infancia

El sobrepeso u obesidad se define como un peso corporal excesivamente alto en relación con la altura. El índice de masa corporal (o IMC) es una medida que se utiliza para comparar el peso con la altura. En los niños, el IMC se compara con el de niños de la misma edad y sexo, utilizando las tablas de crecimiento de los CDC para determinar el percentil del IMC para la edad y el sexo.

Los niños obesos tienen mayor riesgo de padecer: diabetes tipo 2, problemas respiratorios (como asma o apnea del sueño) y tener obesidad en la edad adulta.

Un niño se clasifica como obeso, con sobrepeso, peso normal o saludable o bajo peso.

- Obeso (IMC superior al percentil 95)
- Sobrepeso (IMC por encima del percentil 85 pero por debajo del percentil 95)
- Peso normal o saludable (IMC por encima del percentil 5 pero por debajo del percentil 85)
- Bajo peso (IMC por debajo del percentil 5)

Estadísticas de obesidad

Las tasas de obesidad superaron la tasa estatal en 41 condados, y las tasas de obesidad a nivel de condado oscilaron entre el 7,1 % y el 41,3 %. Entre 2017 y 2021, no hubo cambios estadísticamente significativos en la obesidad entre los niños participantes del programa WIC de Tennessee.

WIC y la obesidad

Según el informe más reciente sobre el estado de la obesidad infantil publicado por la Fundación Robert Wood Johnson (RWJF), la tasa de obesidad entre los niños de 2 a 4 años inscritos en el programa WIC ha disminuido.

2-4 años

Entre los niños de 2 a 4 años inscritos en el programa WIC de Tennessee, aproximadamente 1 de cada 3 (31,9 %) se consideró que tenía sobrepeso u obesidad en 2021. En 2021, el 19,7 % de los niños del programa WIC tenía un IMC por encima del percentil 95, en comparación con el 18,4 % en 2020.

Tasas de obesidad

- Niños (20,4%) vs. Niñas (19,0%)
- Niños de 3 años
- (21,7%) Niños de 2 años (19,4%) Niños de 4 años (17,9%)
- Niños blancos (20,2%)
- Niños negros (18,3%)
- Otra raza (16,8%)



Halloween seguro y espeluznante:

Guía para padres para un Halloween seguro

Incluso sin todo el azúcar, los niños están llenos de energía y alegría por salir a las calles del vecindario y recoger los dulces. Pero puede ser un momento un poco estresante para los padres tener que estar al tanto de los niños, por lo que estos consejos pueden ayudarlo a mantenerse al tanto.

La clave para mantener seguros a los niños este año, y todos los años, es la supervisión de los padres y algunas precauciones para pedir dulces. Aquí tienes una lista compilada para mantener seguros a los niños que piden dulces este Halloween. Lamentablemente, ¡no protegerá a esos pequeños espíritus y duendes desde los subidones de azúcar y los dolores de estómago!

Fuente: www.meetleelou.com

MANTENTE BIEN

Coloca cinta reflectante en el disfraz de tu hijo, lleva una linterna o una barra luminosa. Mantén el camino iluminado y asegúrate de que los conductores te vean en la carretera.

ELIGE TUS MASCARILLAS CON CUIDADO

A veces, las máscaras solo tienen aberturas muy pequeñas para los ojos y los orificios para respirar. No dudes en cortar aberturas más grandes para que el niño que pida dulces esté más cómodo.

USE ZAPATOS CÓMODOS SI

camina mucho, ¡es imprescindible llevar zapatos cómodos! Todos los cordones de los zapatos deben tener un doble nudo para garantizar que nadie tropiece en la oscuridad.

ELIGE UNA BOLSA DE REGALOS PRÁCTICA

Una buena solución es que los niños utilicen una funda de almohada que puedan colgar del hombro o una mochila que les permita tener las manos libres para utilizar una linterna.

PLANIFICAR UNA RUTA CON ANTICIPACIÓN

Halloween es emocionante, pero los niños no son tan divertidos porque están cansados y de mal humor. Asegúrate de trazar una ruta antes de partir.

CAMINA, NO CORRAS

Mantenga a todos a salvo tomándose su tiempo, mirando a ambos lados antes de cruzar la calle y evitando el contacto con otros niños que piden dulces.

REVISE LOS DULCES DE SU HIJO

Desecha cualquier dulce que no esté en su envoltorio original o que parezca que ha sido abierto. Solo come dulces que estén en su envoltorio original sin abrir. Para reducir la tentación de comer dulces sin revisar mientras haces trick or treating, lleva tus propios dulces en la ruta.

LBJ&C Head Start es una agencia de propósito limitado que presta servicios en los condados de Clay, Cumberland, Dekalb, Fentress, Jackson, Macon, Overton, Pickett, Putnam, Smith, Warren y White. La participación de los padres no es un requisito para la inscripción de sus hijos. La participación es voluntaria. Sin embargo, Head Start necesita la participación de los padres en todos los aspectos del programa. Financiado por el Departamento de Educación de los Estados Unidos, Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración para Niños y Familias. LBJ& C. Development Corporation es una agencia que promueve la igualdad de oportunidades. La agencia no discrimina por motivos que no sean de mérito, como raza, color, religión, sexo, origen nacional, edad, estado civil, afiliación política, preferencia sexual o personas calificadas con discapacidades mentales y físicas. Persona de contacto para 504/ADA/Título VI: Angela West (931) 528-3361. Para reimpressiones de este boletín, contáctenos al (931) 528-3361, envíenos un correo electrónico a information@lbjc.org o envíenos un fax al (931) 528-2409

Aplica ya

Pueden postularse todos los niños elegibles de edad. Sirviendo a los niños 3 y 4 años, incluidos niños con discapacidad. www.lbjc.org

L.B.J. & C. Head Start

1150 Chocolate Dr
Cookeville, TN 38501
(931) 528-3361

Eventos, consejos para padres, hitos del desarrollo y más ...

L.B.J. & C. Head Start es su fuente confiable de información sobre educación infantil.

facebook

<https://www.facebook.com/lbjc-headstart-5>

O visite nuestro sitio web:
<https://www.lbjc.org>