

EN ESTA EDICIÓN:

Una sonrisa saludable para su hijo pequeño	1
Mes Nacional de la Diabetes 2020	1
Cierre de Head Start	1
Salud social, emocional y mental de los niños Durante una pandemia y lo que puede hacer	2



Cierre de Head Start

Todos los centros Head Start y la oficina central estarán cerrados los siguientes días:

11 de noviembre
26 de noviembre
27 de noviembre

HAFH y Pinewood permanecerán abiertos el 11 de noviembre.

L.B.J. & C.



Head Start Notas

Noviembre de 2020

Volumen 1, Número 4

Una sonrisa saludable para su hijo pequeño

Obtenga atención dental para su hijo

- Revise los dientes y las encías de su hijo una vez al mes. Busque manchas blancas. Si ve manchas blancas, lleve a su hijo al dentista de inmediato.
- Si su hijo no ha ido al dentista, programe una cita.
- Continúe visitando al dentista para que revisen los dientes y las encías de su hijo. El dentista le dirá cuándo debe regresar.

pasteles. Beba menos bebidas azucaradas como bebidas con sabor a frutas o gaseosas. Coma dulces o beba bebidas azucaradas solo durante las comidas.

- Obtenga atención dental.



Cuide la boca de su hijo

- Cepille los dientes de su hijo con pasta de dientes con flúor (Floor-ide) dos veces al día, después del desayuno y antes de acostarse. Use un cepillo de dientes suave hecho para niños pequeños.
- Para niños menores de 3 años, use una pequeña cantidad de pasta de dientes. Para niños de 3 a 6 años, use pasta de dientes del tamaño de un guisante.
- Cepille la parte delantera y trasera de los dientes de su hijo. Levanta los labios para cepillar la línea de las encías de los dientes frontales.
- Asegúrese de que su hijo escupe la pasta de dientes después de cepillarse los dientes. No permita que su hijo se enjuague con agua. La pasta de dientes que se queda en la boca de su hijo es buena para sus dientes.
- Use hilo dental en los dientes de su hijo si se tocan entre sí. Solicite ayuda al personal del consultorio dental. Si a su hijo le duelen las encías debido a la entrada de un diente, dele un anillo de dentición frío, una cuchara fría o una toallita húmeda fría. O puede frotar las encías de su hijo con un dedo limpio.
- Los gérmenes pueden pasar de su boca a la boca de su hijo. Use una cuchara diferente para probar la comida de su hijo. Si el chupete de su hijo se cae al suelo, límpielo con agua.
- No sumerja los chupetes en alimentos dulces como azúcar, miel o almíbar.

Fuente: <https://www.mchoralhealth.org/DFS/childbrochure.pdf>

Mantenga su propia boca sana

- Cepille sus dientes con un cepillo de dientes suave y pasta de dientes con flúor, dos veces al día, después del desayuno y antes de acostarse.
- Use hilo dental una vez al día antes de acostarse.
- Consuma alimentos saludables, como productos integrales, productos lácteos, frutas, verduras, carne, pescado, pollo, huevos, frijoles y nueces.
- Coma menos dulces como caramelos, galletas o

Mes Nacional de la Diabetes 2020

Noviembre es el Mes Nacional de la Diabetes, un momento en que las comunidades de todo el país se unen para llamar la atención sobre la diabetes y su impacto en millones de estadounidenses.

El Mes Nacional de la Diabetes de este año se enfoca en promover la salud después de la diabetes gestacional. La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que se desarrolla durante el embarazo. Las madres que han tenido diabetes gestacional deben saber que ellas y sus hijos tienen un mayor riesgo de

por vida de desarrollar diabetes tipo 2. La mayoría de las veces, la diabetes gestacional desaparece después de que nace el bebé. Incluso si la diabetes desaparece, tiene una mayor probabilidad de contraer diabetes, y su hijo de ese embarazo tiene un riesgo futuro de obesidad y diabetes tipo 2. De hecho, la mitad de todas las mujeres que tenían diabetes gestacional desarrollan diabetes tipo 2.

Si ha tenido diabetes gestacional:

1. Hágase la prueba de diabetes tipo 2 dentro de las 12 semanas posteriores al nacimiento de su

- bebé. Si la prueba es normal, hágase la prueba cada 3 años.
2. Hable con su médico si planea volver a quedar embarazada en el futuro.
3. Dígame al médico de su hijo si tuvo diabetes gestacional.
4. Mantenga hábitos saludables para toda la vida para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

www.diabetes.org





1150 Chocolate Drive
Cookeville, TN 38501

Telefono: 931-528-3361

Fax: 931-528-2409

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"

"Supera la idea de que debes ser regular. Te priva de la oportunidad de ser extraordinario" – Uta Hagen

¡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, o por FAX al (931) 528 - 2409.

Dar hora



HEAD START

Obtener Adelante



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.

Salud social, emocional y mental de los niños Durante una pandemia y lo que puede hacer

Reconocer y abordar el miedo y el estrés.

Cuando los adultos en el hogar están preocupados o estresados, incluso los niños muy pequeños (desde el nacimiento hasta los 2 años) pueden experimentar angustia emocional. Los niños de 3 a 5 años pueden preocuparse por enfermarse con COVID-19 o por que sus seres queridos se enfermen. La preocupación o la tristeza excesivas, los hábitos alimentarios o de sueño poco saludables y la dificultad para prestar atención y concentración son algunos de los signos de estrés en los niños pequeños. Estos también son signos de estrés en los adultos, así como un empeoramiento de los problemas de salud crónicos o condiciones de salud mental, y un mayor uso de tabaco o alcohol y otras sustancias. Los adultos deben buscar servicios de salud mental u orientación espiritual si experimentan preocupaciones y estrés que interfieren con el cuidado, las tareas del hogar o su capacidad para trabajar. Los adultos también pueden tomar medidas para proporcionar estabilidad y apoyo para ayudar a los niños a afrontar la situación. Los padres pueden apoyar el afrontamiento positivo mediante el juego y hablando sobre las emo-

ciones. Por ejemplo, elegir un espacio cómodo en el piso, al nivel del niño, para hablar sobre cosas que ven que los adultos hacen de manera diferente puede brindar la oportunidad para que los niños expresen sus miedos en un lugar seguro. Para ayudar a los niños pequeños a tener cierto sentido de control y seguridad en estas circunstancias, los padres pueden fomentar conversaciones sobre cómo ser parte de una comunidad, como proteger a su familia y a sus vecinos, colocándose a 6 pies de distancia y usando una máscara. Haga que estos cambios se conviertan en parte de una nueva y divertida rutina familiar.

Enseñar y reforzar las acciones preventivas diarias.

Hay acciones que podemos tomar para limitar la propagación de COVID-19. Sea un buen modelo a seguir: si los adultos se lavan las manos con frecuencia, se mantienen al menos a 6 pies de distancia de los demás y usan su máscara en espacios públicos para ayudar a protegerse a sí mismos ya los demás, es más probable que los niños hagan lo mismo. Los CDC recomiendan que los niños mayores de 2 años usen una máscara.

Ayude a mantener saludables a los niños

Programe visitas de niño sano y de vacunación para niños. Buscar continuidad en salud mental y salud ocupacional. Ayude a los niños a comer sano y beber agua, en lugar de bebidas azucaradas, para tener dientes fuertes. Anime a los niños a jugar al aire libre; es excelente para la salud física y mental y puede ayudar a los niños a mantenerse saludables y concentrados.

Ayude a los niños a mantenerse conectados socialmente

Comuníquese con amigos y familiares por teléfono o chats de video. Escriba tarjetas o cartas a los miembros de la familia que tal vez no puedan visitar. Las escuelas pueden tener consejos y pautas para ayudar a apoyar las necesidades sociales y emocionales de los niños.

Fuente: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/parental-resource-kit/early-childhood.html>