

EN ESTA EDICIÓN:

Parejas felices: cómo mantener una relación saludable

Mes Nacional de la Diabetes 2019

Próximos cierres de vacaciones

Sustituto no pagado

5 grandes razones para cocinar con tus hijos

Próximo cierre de vacaciones para L.B.J. & C. Centros

**11 de noviembre
⇒ (HAFH abierto)
28 de noviembre
29 de noviembre**

**¿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.**

L.B.J. & C.



Head Start Notas

Noviembre de 2019

Volumen 1, Número 4

Parejas felices: cómo mantener Tu relación sana

Las relaciones románticas son importantes para nuestra felicidad y bienestar. Sin embargo, con más del 40 por ciento de los nuevos matrimonios que terminan en divorcio, está claro que las relaciones no siempre son fáciles.1 Afortunadamente, hay pasos que puede tomar para mantener su relación romántica en buen estado de funcionamiento.

Hablando abiertamente
La comunicación es una pieza clave de las relaciones saludables. Las parejas saludables hacen tiempo para registrarse regularmente. Sin embargo, es importante hablar de algo más que la crianza de los hijos y el mantenimiento del hogar. Trate de pasar unos minutos cada día discutiendo temas más profundos o más personales para mantenerse conectado con su pareja a largo plazo.

Eso no significa que debas evitar mencionar temas difíciles. Mantener preocupaciones o problemas para ti mismo puede generar resentimiento. Sin embargo, cuando se discuten temas difíciles, vale la pena ser amable. Los investigadores han descubierto que el estilo de comunicación es más importante que los niveles de compromiso, los rasgos de personalidad o los eventos estresantes de la vida para predecir si las parejas felizmente casadas se divorciarán. En particular, los patrones de comunicación negativa, como la ira y el desprecio, están vinculados a una mayor probabilidad de separación2.

Los desacuerdos son parte de

cualquier asociación, pero algunos estilos de lucha son particularmente dañinos. Las parejas que usan un comportamiento destructivo durante las discusiones, como gritar, recurrir a críticas personales o retirarse de la discusión, tienen más probabilidades de separarse que las parejas que luchan de manera constructiva. Los ejemplos de estrategias constructivas para resolver desacuerdos incluyen intentar descubrir exactamente lo que siente su pareja, escuchar su punto de vista e intentar hacerlo reír.



Manteniéndolo interesante
Entre niños, carreras y compromisos externos, puede ser difícil mantenerse conectado con su pareja. Sin embargo, hay buenas razones para hacer el esfuerzo. En un estudio, por ejemplo, los investigadores encontraron que las parejas que informaron aburrimiento durante su séptimo año de matrimonio estaban significativamente menos satisfechas con sus relaciones nueve años después.4

Para mantener las cosas interesantes, algunas parejas planean noches de citas regulares. Sin embargo, incluso las fechas pueden envejecer si siempre está alquilando una película o yendo al mismo restaurante. Los expertos recomiendan salir de la rutina y probar cosas nuevas, ya sea bailar, tomar una clase juntos o hacer un picnic por

la tarde.

La intimidad es también un componente crítico de las relaciones románticas. Algunas parejas ocupadas encuentran útil programar el sexo poniéndolo en el calendario. Puede que no sea espontáneo tenerlo escrito en tinta roja, pero reservar un tiempo para un encuentro íntimo ayuda a garantizar que se satisfagan sus necesidades físicas y emocionales.

¿Cuándo deberían las parejas buscar ayuda?

Cada relación tiene altibajos, pero algunos factores son más propensos que otros a crear protuberancias en una relación. Las decisiones financieras y parentales a menudo crean conflictos recurrentes, por ejemplo. Una señal de un problema es tener versiones repetidas de la misma pelea una y otra vez. En tales casos, los psicólogos pueden ayudar a las parejas a mejorar la comunicación y a encontrar formas saludables de superar el conflicto.

No tiene que esperar hasta que una relación muestre signos de problemas antes de trabajar para fortalecer su sindicato. Se ha demostrado que los programas de educación matrimonial que enseñan habilidades como la buena comunicación, la escucha efectiva y el manejo de conflictos reducen el riesgo de divorcio.

Si desea ayuda profesional para mejorar o fortalecer su relación, use el Localizador de psicólogos de la APA para encontrar un psicólogo en su área.

Presentado por: Amy Mahoney, Especialista de PFCE
<https://www.apa.org/helpcenter/healthy-relationships>

Mes Nacional de la Diabetes 2019

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

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.



5 grandes razones para cocinar con sus hijos



1. Involucra otros sentidos. Para un comensal vacilante, probar una comida desconocida a veces puede ser intimidante. Usted puede ayudar a su hijo a explorar alimentos al cocinar usando otros sentidos además del sabor. Esto ayuda a construir asociaciones positivas con los alimentos. Amasar la masa, envolver las verduras y desgarrar la lechuga implican tocar los alimentos y estar cómodo con la textura. Los sabores complejos que experimentamos al comer alimentos provienen de ambas sensaciones de sabor de la lengua y el olor con la nariz. Mientras cocinan con nuevos ingredientes, algunos niños pueden sentirse demasiado abrumados para probar. Si esto sucede, puedes intentar sugerir que huele un alimento primero; esto puede proporcionar un puente para la degustación en el futuro.

2. Use la cocina para criar niños inteligentes. Hay tantas lecciones que se pueden enseñar mientras se cocina. Conceptos matemáticos como el conteo, la medición y las fracciones se desarrollan naturalmente al navegar por una receta con los niños. Explicar cómo los alimentos cambian con la temperatura o cómo ciertos alimentos pueden ayudar a nuestro cuerpo a estar saludable proporciona grandes lecciones de ciencia. Mientras cocina con su hijo, practique un nuevo vocabulario a medida que describa cómo se ve, se siente y sabe la comida. Seguir una receta de principio a fin ayuda a desarrollar las habilidades para planificar y completar proyec-

tos.

3. Hacer que la cocina forme parte de la cultura familiar. La comida familiar puede comenzar en la cocina mientras cocinan juntos. La preparación de comidas familiares es una oportunidad para celebrar su patrimonio cultural transmitiendo recetas. Ayude a sus hijos a encontrar nuevas recetas de temporada para agregar a su repertorio y libro de cocina familiar. Cocinar juntos y priorizar la salud sobre la comodidad de los alimentos procesados son excelentes maneras de guiar con el ejemplo y ayudar a sus hijos a comprar en una cultura de bienestar. Construir tradiciones diarias y estacionales alrededor de cocinar juntos ayuda a fortalecer el compromiso de su familia con un estilo de vida saludable.

4. Manténgalo seguro. Enseñe a los niños la importancia de mantenerse seguros mientras cocinan mostrándoles cómo sostener las herramientas de cocina de forma segura, cómo usar guantes de horno para proteger las manos del calor y cómo encender y apagar los aparatos de forma segura. Supervise siempre a los niños cuando cocinen para asegurarse de que se adhieren a las tareas seguras y apropiadas para su edad. La mejor manera de mantener la cocina segura es conocer las habilidades de su hijo y su etapa de desarrollo. Un niño de cuatro

años, por ejemplo, puede no estar listo para saltar verduras sobre una sartén caliente, pero puede tener las habilidades motoras finas para enjuagar frutas o desgarrar las hojas de ensalada. Teniendo en cuenta la seguridad, no es difícil involucrar a los niños, incluso a los niños pequeños, en la cocina.

5. Pida entrada. Los niños se sienten más incluidos en la hora de la comida cuando se les pide que sean parte de la preparación de la comida. Colabore con sus hijos al seleccionar recetas para platos o guarniciones principales. Deje que le ayuden a hacer la lista de la compra y encontrar comestibles en la tienda o el mercado de agricultores. Cuando cocinen juntos, deje que los niños ofrezcan una crítica de los alimentos que está preparando. Juntos pueden decidir qué ingredientes debe agregar para mejorar el sabor. Hable acerca de cómo las personas disfrutaban de diferentes gustos y compartan sus preferencias entre sí. Dejar que los niños estén "a cargo" de detalles como cómo configurar la mesa les ayudará a sentirse invertidos en la hora de la comida.

Durante muchos años, cocinar en familia ayudará a desarrollar un comedor feliz y aventurero con algunas habilidades de vida muy valiosas, y un montón de recuerdos felices en la cocina. Con suficiente práctica, su hijo algún día será capaz de cocinar una deliciosa comida!

<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Cooking-With-Your-Children.aspx>