

EN ESTA EDICIÓN:

Es hora de completar el de su hijo Solicitud 2020-2021 para Head Start!	1
Una mezcla de invierno peligrosa: asientos de automóvil y abrigos de invierno	1
Head Start Cierre	1
Se Necesitan Voluntarios Para Abuelos Adoptivos	1
8 malos hábitos de cepillado para romper en 2020	2



Head Start Cierre

Todos los Centros Head Start y la Oficina Central estarán cerrados el 17 de febrero de 2020 en observancia del Día del Presidente.

HAFH y Pinewood permanecerán abiertos.

L.B.J. & C.

Head Start Notas

Febrero de 2020

Volumen 1, Número 7

Es hora de completar el de su hijo Solicitud 2020-2021 para Head Start!

Cosas que necesitará traer para completar el proceso de solicitud.

1. Certificado de nacimiento del niño, copia de la madre o contrato de cuidado de crianza.
2. Verificación de ingresos

Sirviendo a niños de edades 3-5 incluyendo niños con discapacidades.

Los niños que tienen 3 años antes del 15 de agosto de 2020 y no cumplen 5 años antes del 15 de agosto de 2020 son elegibles para Head Start.

Para obtener más información, llame a su centro local de Head Start o al 931-528-3361, ext. 222



Se Necesitan Voluntarios Para Abuelos Adoptivos

¿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).

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

Una mezcla de invierno peligrosa: asientos de automóvil y abrigos de invierno

Los abrigos voluminosos de invierno y los asientos de automóvil son una combinación peligrosa. Los profesionales de los asientos para el automóvil aconsejan no colocar nada más grueso que una sudadera debajo de las correas del arnés del asiento para el automóvil. En el caso de un choque, el material voluminoso de un abrigo de invierno podría comprimirse, creando holgura en las correas del arnés. Cuando las correas del

arnés no están ajustadas al niño, las correas no pueden hacer su trabajo de ayudar al niño a detenerse suavemente en un choque. Incluso es posible que el niño pueda deslizarse a través de las correas del arnés debido a la holgura y salir del asiento del automóvil durante un choque. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda abrochar a su hijo en el asiento del automóvil usando ropa interior, luego colocar una manta sobre el

niño para abrigarse, o colocar el abrigo de invierno del niño sobre el niño hacia atrás después de asegurar los arneses. Un asiento para el automóvil está diseñado para proteger a su hijo en caso de un choque. Debe usar el asiento para el automóvil correctamente, siguiendo todas las recomendaciones del fabricante, para que el asiento para el automóvil funcione correctamente. En caso de duda, descúbrelo.



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

Mantener el cepillo de dientes por demasiado tiempo

La ADA recomienda cambiar su cepillo de dientes cada 3-4 meses, así que tome la decisión de cambiar su cepillo de dientes con cada temporada este año. Las cerdas deshilachadas y rotas no mantendrán tus dientes limpios, estos son signos de que es hora de soltarlos. Cuando vaya de compras, busque uno con el Sello de aceptación de la ADA.

No cepillar lo suficiente

¡Demonios veloces, escuchad! Debes cepillarte los dientes durante dos minutos completos, dos veces al día. La mayoría de nosotros nos quedamos cortos: el tiempo promedio que la mayoría de la gente pasa cepillándose es de 45 segundos. Si está corriendo a través de la limpieza, intente configurar un temporizador. ¡O distraerte tarareando tu canción favorita!

Cepillado Demasiado Duro

Sé gentil con tus dientes. Puede pensar que cepillarse con más fuerza eliminará más restos de comida y las bacterias que le encanta comer, pero todo lo que se necesita es un cepillado suave. Demasiada presión puede dañar sus encías.

"¡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, 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.

8 malos hábitos de cepillado para romper en 2020



Cepillarse justo después de comer

Si siente la necesidad de limpiarse los dientes después de comer o beber, espere al menos 60 minutos antes de cepillarse los dientes, especialmente si ha tenido algo ácido como limones, toronjas o refrescos. Bebida riegue o mastique chicle sin azúcar con el sello de aceptación ADA para ayudar a limpiar su boca mientras espera cepillarse.

Almacenar su cepillo incorrectamente

Cuando termine de cepillarse, mantenga el cepillo de dientes en posición vertical y deje que se seque al aire libre. Evite mantener su cepillo de dientes en un recipiente cerrado, donde los gérmenes tengan más oportunidades de crecer. Usando un cepillo con cerdas duras Las cerdas suaves son una apuesta segura. Y tenga cuidado de ser gentil, especialmente cuando sus encías y dientes se unen, mientras se cepilla. Hable con su dentista sobre qué tipo de cepillo de dientes es mejor para usted.

Técnica de cepillado inadecuada

Aquí hay una técnica para probar un cepillo completo: primero, coloque el cepillo de dientes en un ángulo de 45

grados con respecto a las encías. Luego, mueva suavemente el cepillo hacia adelante y hacia atrás con movimientos cortos (del diente). Luego, cepille las superficies externas, las superficies internas y las superficies de masticación de los dientes. Finalmente, para limpiar las superficies internas de los dientes frontales, incline el cepillo verticalmente y realice varios movimientos hacia arriba y hacia abajo.

Usar un cepillo que no sea el mejor para usted

Hay muchos cepillos de dientes que pueden dejar sus dientes frescos y limpios, incluidos los cepillos manuales y eléctricos que llevan el sello de aceptación ADA. Ambos hacen el trabajo. Pruebe diferentes tipos hasta que encuentre uno con el que se sienta cómodo. Por ejemplo, un cepillo eléctrico puede ser más fácil de sostener y hace parte del trabajo por usted si tiene problemas para cepillarse. No importa cuál elija, recuerde que no se trata solo del cepillo, ¡una boca limpia depende realmente del cepillo!

Fuente: <https://www.mouthhealthy.org/en/brushing-mistakes-slideshow>