



Headliner de L.B.J. & C. Head Start

¡Octubre es el mes de puertas abiertas!



CASA ABIERTA

¡Está cordialmente invitado a asistir a la Casa Abierta en todos nuestros Centros Head Start entre la 1:00 p. m. y las 4:00 p. m.!

Horario de puertas abiertas

- October 3: Bondecroft Head Start
- October 4: Clarkrange Head Start
- October 5: Sparta Head Start
- October 6: RBS Head Start
- October 7: Jamestown Head Start
- October 10: Midway Head Start
- October 11: Livingston Head Start
- October 12: Algood Head Start
- October 13: Crossville Head Start
- October 14: Monterey Head Start
- October 17: Lafayette Head Start
- October 18: Byrdstown Head Start
- October 19: Smithville Head Start
- October 20: Brookside Head Start
- October 21: Celina Head Start
- October 24: Smith County Head Start
- October 25: Gainesboro Head Start
- October 26: Shiloh Head Start
- October 27: South Cookeville Head Start
- October 28: HAFH/Pinewood Head Start

En este número hablamos de:

CASA ABIERTA	- 1
HIGIENE Y SALUD DENTAL	- 2
CONCIENCIA DEL CÁNCER DE MAMA	- 3
DATOS Y ESTADÍSTICAS DE WIC	- 3
GUÍA DE PADRES PARA UN HALLOWEEN SEGURO	- 4

Salud e higiene dental para niños pequeños

FUENTE PROPORCIONADA POR MALISSA MAYBERRY, ESPECIALISTA EN SALUD INFANTIL [HTTPS://WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG/ENGLISH/HEALTHY-LIVING/ORAL-HEALTH/PAGES/TEETHING-AND-DENTAL-HYGIENE.ASPX](https://www.healthychildren.org/english/healthy-living/oral-health/pages/teething-and-dental-hygiene.aspx)

Como puede adivinar, el problema dental número uno entre los niños en edad preescolar es la caries dental.

- Uno de cada 10 niños de dos años ya tiene una o más caries
- A los tres años, el 28% de los niños tienen una o más caries.
- A los cinco años, casi el 50% de los niños tienen una o más caries.

Muchos padres asumen que las caries en los dientes de leche no importan, porque de todos modos se perderán. Pero eso no es cierto. La caries dental en los dientes de leche puede afectar negativamente a los dientes permanentes y provocar problemas dentales en el futuro.



Enseñar buenos hábitos dentales

La mejor forma de proteger los dientes de su hijo es enseñarle buenos hábitos dentales. Deberá supervisarlo y ayudarlo para que el cepillo elimine toda la placa, los depósitos blandos y pegajosos que contienen bacterias que se acumulan en los dientes y provocan la caries. Además, esté atento a las áreas de manchas marrones o blancas que podrían ser signos de descomposición temprana.

Cepillarse los dientes

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

A los 3 años, puede comenzar a usar una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante, que ayuda a prevenir las caries. También trate de enseñarle a su hijo a no tragarlo, aunque a esta edad a menudo todavía es demasiado pequeño para aprender a enjuagarse y escupir. Ingerir demasiada pasta de dientes con flúor puede producir manchas blancas o marrones en los dientes permanentes de su hijo.

Movimiento de cepillado

Escuchará 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 realmente no importa. Lo importante es limpiar cada diente a fondo, superior e inferior, por dentro y por fuera. Por cierto, un niño no puede cepillarse los dientes sin ayuda hasta que sea mayor, entre los seis y los ocho años. Asegúrese de supervisar o cepillar si es necesario.

Demasiada azúcar

Además de cepillarse los dientes con regularidad con la cantidad adecuada de pasta dental con flúor, la dieta de su hijo jugará un papel clave en su salud dental. Y, por supuesto, el azúcar es el gran villano. Los alimentos con "azúcar pegajosa", como el caramelo pegajoso, el toffee, la goma de mascar y las frutas secas, especialmente cuando se quedan en la boca y le bañan los dientes en azúcar durante horas, podrían causar daños graves.

Chequeos dentales

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



Octubre es el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama, una campaña anual para crear conciencia sobre el impacto del cáncer de mama.



Datos y estadísticas de WIC

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

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 usa para comparar el peso con la altura. En los niños, el IMC se compara con niños de la misma edad y sexo, utilizando las tablas de crecimiento de los CDC para determinar el percentil de IMC por edad y sexo.

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

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

- Obeso (IMC por encima del 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)
- Peso insuficiente (IMC por debajo del percentil 5)

Tasas de obesidad entre los niños de WIC, de 2 a 4 años

El programa WIC proporciona alimentos, educación y servicios nutritivos a aproximadamente 4 millones de niños menores de 5 años. Se ha demostrado que los servicios de WIC tienen resultados positivos en la promoción de un peso saludable y dietas nutricionalmente equilibradas para los niños participantes.

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

En 2016, el 13.9% de los niños de WIC de 2 a 4 años tenían obesidad, en comparación con el 15.9% en 2010. Las tasas de obesidad estatales oscilaron entre el 7.8% y el 19.8%.



Programa WIC de Tennessee: sobrepeso y obesidad en la primera infancia

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

- Las tasas más altas de obesidad se observaron en:
- Niños (20,4%) vs. niñas (19%)
- Niños de 3 años (21,7 %) frente a niños de 2 años (19,4 %) y de 4 años (17,9 %)
- Niños blancos (20,2%) en comparación con niños negros (18,3%) y niños de otra raza (16,8%)

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 de Tennessee WIC.

Halloween seguro y espeluznante:

Guía para padres para un Halloween seguro

Fuente: www.meetleelou.com

Incluso sin todo el azúcar, los niños saltan con energía y alegría para salir a las calles del vecindario y recoger los dulces. Pero puede ser un momento un poco estresante para los padres hacer un seguimiento 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 de truco o trato. Aquí hay una lista compilada para mantener a salvo a sus trucos o tratos este Halloween. Desafortunadamente, ¡no protegerá a esos pequeños demonios y duendes contra los dolores de estómago y los dolores de estómago!



MANTENTE BIEN

Aplique cinta reflectante al disfraz de su hijo, lleve una linterna o una barra luminosa. Mantenga su camino iluminado y asegúrese de que los conductores lo vean en la carretera.



ELIJA SUS MASCARILLAS CON CUIDADO

A veces, las máscaras solo tienen las ranuras más pequeñas para los ojos y los orificios para respirar. No dude en cortar aberturas más grandes para la comodidad de su truco o trato.



USA ZAPATOS CÓMODOS

Cuando se camina mucho, ¡los zapatos cómodos son imprescindibles! Todos y cada uno de los cordones deben tener doble nudo para garantizar que nadie tropiece en la oscuridad.



ELIJA UNA BOLSA DE GOLOSINAS PRÁCTICA

Una buena solución es que los niños usen una funda de almohada que puedan colgarse del hombro o una mochila que mantenga las manos libres para usar una linterna.



PLANIFICA UNA RUTA CON ANTICIPACIÓN

Halloween es emocionante, pero los niños no son tan divertidos, ¡están cansados y malhumorados! Asegúrese de trazar una ruta antes de despegar.



CAMINAR. 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 trucos o tratos.



REVISAR LOS DULCES DE TU HIJO

Deseche cualquier dulce que no esté en su envoltorio original o que parezca que se ha abierto. Solo coma golosinas que todavía estén en su envoltorio original sin abrir. Para reducir la necesidad de comer dulces sin marcar mientras pide dulces, traiga sus propios dulces en la ruta.



LBJ & C. Head Start es una agencia de Objeto Limitado servir Clay, Cumberland, Dekalb, Fentress, Jackson, Macon, Overton, Pickett, Putnam, Smith, Warren y Blanco Condados. La participación de los padres no se requiere como condición para la inscripción de sus hijos. La participación es voluntaria. Sin embargo, Head Start necesita de entrada de los padres en todos los aspectos del programa de Head Start. Financiado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración de Estados Unidos para Niños y Familias. LBJ & C. Development Corporation es una Agencia de Igualdad de Oportunidades. La agencia no discrimina por razones no mérito como la raza, color, religión, sexo, origen nacional, edad, estado civil, afiliación política, preferencia sexual, o individuos calificados con discapacidades mentales y físicas. El 504 / ADA / Título VI Persona de contacto: Barbara Pendergrass (931) 528 a 3361. Para la reimpresión de este boletín, póngase en contacto con nosotros al (931) 528 hasta 3,361 mil, envíenos un correo electrónico a information@lbjc.org, o por 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>