



## Community Services for Children

### Boletín de Conexión Familiar ~ ELRC Region 11 Junio 2022

Sirviendo a los Condados de Bradford, Sullivan, Wyoming, Luzerne,  
Columbia y Montour.

## Noticias Region 11

El personal de ELRC de la Región 11 participó en el Greater Bradford County Job Fair and Community Event el miércoles 18 de mayo de 10 a 2 en el Alparon Community Park en Troy.

El ELRC ofrece apoyo a todas las familias al proporcionar conexiones con los recursos de la comunidad y asistencia para localizar cuidado infantil asequible y de calidad.



## El Rincón de la Crianza



### Camp BOOK IT!

Las familias pueden unirse al [Camp BOOK IT!](#) ¡y recompensar la lectura de sus niños durante todo el verano!

Realice un seguimiento de la lectura de sus niños en junio, julio y agosto en el panel digital en el [BOOK IT! website](#).

Cuando cumplan con su objetivo de lectura mensual, recibirán gratis one-topping Personal Pan Pizza® de Pizza Hut! BOOK IT! también compartirá actividades divertidas y recomendaciones de libros cada semana para mantener la diversión durante todo el verano. ¡Inscríbase hoy!

## Consejos para conversaciones difíciles

Los niños pueden estar expuestos a situaciones que pueden asustarlos o crear algo de ansiedad. Los padres pueden aliviar el miedo de sus hijos hablando con ellos y usando los siguientes consejos:



### Averigüe lo que su hijo ya sabe

- **Anime a su hijo a hablar:** si su hijo tiene miedo de lo que está pasando, pregúntele al respecto. Incluso cuando los niños no pueden controlar un evento, puede ayudarlos a compartir sus miedos.
- **Diga la verdad:** trate de calmar cualquier temor y ayudar a los niños a sentirse seguros. Sea sincero, pero no ofrezca más detalles de los que le interesan a su hijo.

### Esté disponible

- **Esté ahí, tenga calma:** controle su propia emoción y tono de voz. Tome nota de tus gestos, afecto y voz porque los niños prestan especial atención a estas formas de comunicarse. Los niños escanean las caras, las voces y los movimientos de los demás para discernir la seguridad. Su presencia, voz, palabras, toques suaves y amorosos, proporcionan a cada niño las mejores maneras de sentirse seguro.

### Asegúreles que están a salvo

- **Calmar sus temores:** los niños pueden tener miedo de que les sucedan los mismos eventos trágicos. Es importante hacerles saber que no están en riesgo.

### Toma acción

- **Enseñe preparación, no pánico:** si las noticias son sobre un tiroteo en la escuela, hable sobre las formas en que las escuelas mantienen a los niños seguros. Si se trata de un desastre natural, haga un plan familiar para lo que podría hacer. Si una enfermedad se está propagando, hable sobre las formas de protegerse a sí mismo y a los demás.
- **Esté atento al estrés:** si su hijo muestra cambios en el comportamiento (es decir, no dormir ni comer, no querer estar cerca de la gente o preocuparse todo el tiempo), llame al médico de su hijo o a un proveedor de atención de salud conductual. Pueden ayudar a su hijo a controlar la ansiedad y sentirse más capaz de sobrellevarla.

## Recursos y Referencias

### Escasez de fórmulas

Estados Unidos está sufriendo una grave escasez de fórmula que ha afectado a muchas familias.

Estas recomendaciones pueden ayudarlo a usted, o a alguien que conozca, a encontrar la fórmula que se necesita desesperadamente:

1. Amazon recibe envíos diarios de fórmula infantil. Consulte el sitio web a menudo para conocer la disponibilidad. Las suscripciones también se pueden configurar para el envío automático de fórmulas.
2. Walmart y Target reciben envíos diarios de fórmula en la tienda y en línea. Comprar temprano en el día puede ser útil para encontrar fórmulas específicas en estos lugares.
3. Revise las tiendas de comestibles y farmacias cuando las tiendas más grandes estén agotadas. Estas tiendas a menudo no pasan por alto y tendrán inventario.
4. Las tiendas mayoristas como Sam's Club venden fórmulas en tamaños a granel para que las compras duren más tiempo.
5. La aplicación InstaCart puede ser útil para encontrar fórmulas e incluso configurar la entrega local.
6. Llame a su pediatra si no puede encontrar la fórmula que necesita para su bebé. Pueden tener muestras en stock, conexiones con otras organizaciones locales o ideas de otros lugares a los que llamar, como su clínica local de WIC.



## Salud y Seguridad

### Salud Bucal

#### Anime a su hijo a beber agua

El agua es importante tanto para la buena salud oral como para el bienestar general. Beber agua todos los días ayuda a mover los nutrientes por todo el cuerpo, elimina los desechos, le da a la piel un brillo saludable, mantiene los músculos en movimiento y promueve un peso saludable.

Aquí hay algunas razones por las que beber agua ayuda a mantener los dientes sanos:

- **Fortalece los dientes.** Beber agua con flúor es una de las maneras más fáciles y mejores de ayudar a prevenir la caries dental. El agua con flúor

GETTING YOUR CHILD TO  
*drink more water*



dificulta que las bacterias que causan la caries dental creen ácidos. El fluoruro también fortalece las capas externas de los dientes, haciéndolos más resistentes a los ataques de los ácidos. Si el departamento de salud local, del condado o del estado dice que no beba agua del grifo, asegúrese de que la nueva fuente de agua contenga fluoruro o que su pediatra le recete gotas de fluoruro.

- **Mantiene la boca limpia.** El agua potable elimina las bacterias que causan la caries dental y también elimina los alimentos que quedan en la boca después de comer. El agua también diluye los ácidos producidos por las bacterias que causan la caries dental. A pesar de que beber agua ayuda a mantener la boca limpia, sigue siendo importante cepillarse los dientes con pasta dental con flúor dos veces al día.
- **Combate la sequedad de boca.** El agua ayuda a crear saliva, que es la primera defensa de la boca contra la caries dental. La saliva contiene calcio y otros minerales que trabajan en las capas externas de los dientes para mantenerlos fuertes. También mantiene los alimentos húmedos para que puedan comerse fácilmente y elimina los alimentos que quedan en la boca después de comer.
- **No contiene azúcar.** El agua no contiene azúcar, por lo que beberla no permite que las bacterias que causan la caries dental produzcan ácidos. Beber agua en lugar de bebidas que tienen azúcar natural o agregada reduce el riesgo de desarrollar caries dental.

Para obtener consejos de cómo animar a su hijo a beber agua, haga clic en [aquí](#).

## Consejos de seguridad para los niños durante el verano

¡El verano ya está aquí! Los días son más largos y el clima es cálido.

Si bien es seguro que sucederá mucha diversión, los accidentes también pueden ocurrir ya que los niños son más activos durante el verano.

Consejos para mantener a los niños seguros mientras se divierten en verano:

1. **Manténgase hidratado.** Si sus hijos juegan afuera en un día caluroso, asegúrese de que tomen descansos frecuentes para tomar agua y refrigerios. El agotamiento por calor puede aparecer muy rápidamente.
2. **Designe un observador del agua.** Los ahogamientos pueden ocurrir en un instante. Si necesita alejarse incluso por un momento, asigne a un adulto para que vigile activamente a su hijo cuando esté cerca del agua.
3. **¡Protector solar!** El sol es más fuerte de 10 a.m.-2 p.m. Los niños menores de un año deben evitar la luz solar directa durante este tiempo. Asegúrese de volver a aplicar constantemente el protector solar durante estas horas para niños mayores.
4. **Nunca deje a un niño solo en un automóvil.** En solo 10 minutos, el interior de un vehículo puede calentarse tanto que puede ser mortal. Incluso si baja las ventanillas, nunca deje a un niño solo en un vehículo.
5. **No juegues con fuegos artificiales.** Son divertidos para ver, pero los



fuegos artificiales pueden ser extremadamente dañinos si no son manejados por un adulto. Las bengalas se calientan lo suficiente como para derretir el metal y nunca deben ser manipuladas por niños pequeños.

6. **Seguridad contra incendios.** No deje a los niños desatendidos cerca de parrillas, fogatas u hogueras. Mantenga un cubo de agua o un extintor de incendios cerca del área para cuando haya un incendio. Si su hijo se quema, pase agua fría sobre él durante cinco minutos; nunca ponga hielo en una quemadura. Si comienza a ampollarse o se ve coriácea, lleve a su hijo a la sala de emergencias.

**¡El personal de ELRC desea que usted y su familia tengan un verano maravilloso, creando recuerdos y manteniéndose a salvo!**

## Diversión Familiar

### DIY Lanzamiento de Anillos

#### Lo que necesitarás:

- Lápiz y pincel de pintura
- Rollos de toalla de papel
- Cinta transparente
- Tijeras seguras para niños
- Platos de papel

Paso 1: Coloque el rollo de toalla de papel en posición vertical en el medio de un plato de papel. Traza el rollo con un lápiz creando un círculo en el plato.

Paso 2: Recorta el círculo, creando un pequeño agujero en el plato.

Paso 3: Pinta el rollo de toalla de papel y el plato de papel, deja secar durante 1-2 horas.

Paso 4: Usando sus tijeras, corte pequeñas hendiduras en la parte inferior del rollo de toalla de papel, aproximadamente 1 pulgada de distancia.

Paso 5: Abanique las hendiduras en el rollo de toalla de papel y péguelas con cinta adhesiva en medio de un nuevo plato de papel.

Paso 6: Deslice el plato de papel pintado con el pequeño orificio hacia abajo del rollo de toalla de papel para completar la base.

Paso 7: Cortar agujeros más grandes en 4-5 platos de papel adicionales, pintar y dejar secar 1-2 horas.

Paso 8: Arroje los platos de papel hacia la base, tratando de aterrizar los platos alrededor del rollo de toalla de papel.



Conéctese con nosotros



Community Services for Children | 1520 Hanover Ave, Allentown, PA 18109

[Unsubscribe pcho@cscinc.org](mailto:pcho@cscinc.org)

[Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)

Sent by [bestair@cscinc.org](mailto:bestair@cscinc.org) in collaboration  
with



Try email marketing for free today!