



Community Services for Children Boletín de Conexión Familiar - ELRC Region 13 Octubre 2022

Sirviendo a los Condados de Berks y Schuylkill

Noticias Region 13



Manuales del Programa de Cuidado Infantil

Es importante revisar anualmente el manual familiar del programa de cuidado infantil en el que está inscrito su hijo. Revisar el manual para padres puede ayudar a responder preguntas de política específicas del programa con respecto a copagos, tarifas adicionales del programa, ausencias y pagos privados. Además, revisar anualmente el documento de Derechos y Responsabilidad del ELRC que recibió en la reunión presencial serviría como un recordatorio de los cambios que deben informarse al ELRC y el cronograma en que debe ocurrir la notificación.

Los especialistas familiares están disponibles de lunes a viernes (8:30 a.m.-5:00 p.m.) para responder preguntas también. Para obtener más información o asistencia, comuníquese con la oficina de ELRC Reading (484) 651-8000 o la oficina de Pottsville (570)391-5211

Actividades en el Condado de Berk Tower Behavioral Health Trunk o Treat

Tower Behavioral Health's 1st Annual

Trunk or Treat

Thursday, October 20th
5:00 p.m. - 8:00 p.m.

201 Wellness Way, Reading PA 19605 | Parking Lot

This family friendly event includes:

Music - Nonno Alby's - Island Noodles

Sweet Ride - Mini Therapy Ponies

Photobooth - NAMI - Holcomb Crisis - RU OK

**Reading Hospital - Resources- Fun Giveaways
and CANDY!**



Tower Behavioral Health

Advancing Health. Transforming Lives.



Centro de Orientación Familiar

Baul o golosina

1235 Penn Avenue Wyomissing
Viernes 28 de octubre 6pm-7pm

Divertidos baúles decorados para la temporada llenos de golosinas juguetonas y deliciosas. Traiga a su familia para disfrutar de la música y la gran compañía del personal del Centro de Orientación Familiar.

Sociedad Histórica del Área de Leesport

128 Calle Principal Leesport

6 de noviembre 5pm-8pm

Noche de diversión familiar con paseos en heno, hoguera, música, paseo por el río, zoológico de mascotas y mucho más.



La fecha si llueve será el 7 de noviembre.

Harvest Moon Festival

Actividades en el Condado de Schuylkill



JOIN NS SADD/TAT FOR
SPARTY'S
SPOOKTACULAR
HALLOWEEN PARTY
DATE CHANGE

Wednesday, October 26th

5:30-7:30

NS High School Parking Lot
Children are invited to wear costumes and
trick or treat while viewing decorated cars in
the school parking lot.

There will be a face painting, food trucks,
games, and much more!

For more information or to reserve a spot, contact
Mrs. Fowler at mfowler@northschuylkill.net
Trunkers, may use the QR code to sign up!

A poster for 'NS SADD/TAT for Sparty's Spooktacular Halloween Party'. The background is black with white and gold decorative elements like stars, swirls, and ghost silhouettes. The text is white and gold. The event is a 'DATE CHANGE' for 'Wednesday, October 26th' from '5:30-7:30' at 'NS High School Parking Lot'. It describes a trick-or-treat event with decorated cars, face painting, food trucks, and games. Contact information for Mrs. Fowler is provided, along with a note for trunkers to use a QR code.

Condado de Berks

Holcomb Behavioral Health, el nuevo proveedor de crisis para el condado de Berks, se ha mudado a una ubicación permanente de 401 Buttonwood Street, West Reading. Prestan los siguientes servicios:

- Asesoramiento de crisis dedicado las 24 horas del día, los 7 días de la semana: 610-379-2007
- Alcance móvil basado en la comunidad
- Centro sin cita previa: de lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m.
- Servicio de mensajes de texto: 484.816 ruOK (7865)

Vea este [folleto](#) para mas detalles.

Condado de Schuylkill

Schuylkill County Mental Health and Developmental Services proporciona servicios de crisis de emergencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana y los 365 días del año.

La oficina está ubicada en 410 N Center Street Suite 2, Pottsville, PA 17901 y el número de teléfono es (570) 621- 2890. Los walk-ins van a la parte trasera de 16-18 South Centre Street (detrás de Turning Point en Progress Avenue).

Visite su sitio web para obtener más información:

https://schuylkillcountypa.gov/departments/human_services/mental_health_development_services.php

El Rincón de la Crianza

Ayude a su hijo a construir relaciones

Cada mes, este boletín aborda las formas de apoyar a su hijo en el desarrollo de relaciones saludables. El mes pasado discutimos formas de identificar los sentimientos de su hijo de manera apropiada para su edad.



Consejo # 4 - Respete los sentimientos de su hijo

Cuando reconoce y respeta los sentimientos de su hijo, le enseña a confiar en sus instintos. También puede ayudarlos a trabajar a través de sentimientos poderosos o difíciles y permitirles seguir adelante y sobrellevarlos adecuadamente. Saber que respeta sus sentimientos le enseña a tu hijo empatía y respeto por los demás, que son elementos importantes en cualquier relación. Aceptar los sentimientos, sin minimizarlos ni burlarse, también aumenta las posibilidades de que compartan más contigo a medida que crecen.

Cuando los niños están sufriendo y/o sintiendo una emoción intensa, la mejor manera de ayudarlos a autorregularse es validar lo que están experimentando. Al hacerlo, le proporciona a su hijo algo invaluable: el reconocimiento de que alguien más entiende lo que está experimentando para que no esté solo.

¡Vuelva a consultar este boletín cada mes para obtener otro consejo sobre la relación!



¿Te sientes estresado? ¡Desarrolla tu resiliencia parental!

¿Qué es la resiliencia de los padres? La resiliencia es el proceso de manejar el estrés y funcionar bien incluso cuando se enfrentan a desafíos, adversidades y traumas. Los padres que muestran

la capacidad de hacer frente al estrés de la vida cotidiana, así como a una crisis ocasional, tienen resiliencia.

Los padres con resiliencia también saben cómo buscar ayuda en tiempos de problemas. Su capacidad para lidiar con los altibajos de la vida sirve como un modelo de comportamiento de afrontamiento para sus hijos, lo que puede ayudarlos a aprender habilidades críticas de autorregulación y resolución de problemas. Debido a que nadie pasa por la vida sin tener que lidiar con el estrés. La resiliencia es una habilidad importante para la vida a desarrollar.

Aquí hay una lista muy corta que puede pegar en el refrigerador o guardar en su teléfono para recordarse a sí mismo que debe practicar la resiliencia.

1. Cuidarse es bueno para usted y para sus hijos. No se puede verter desde una taza vacía.
2. Sé amable contigo mismo. Nadie es un padre perfecto y algunos días serán mejores que otros.
3. Dele a sus hijos una atención positiva, comparta momentos de alegría y risa, y ayúdelos a explorar sus propios sentimientos. ¡La estructura es buena, pero también lo es la flexibilidad!
4. Manténgase conectado y ayude a sus hijos a mantenerse conectados con las personas importantes en sus vidas.
5. Pide ayuda. Y ayude a los demás.

También puede ayudar a su hijo a desarrollar su propia resiliencia desde el principio de la vida. Haga clic [aquí](#) para obtener algunos consejos útiles.

Desarrollo del Niño

Importancia de una nutrición adecuada

¿Sabe lo importante que es una nutrición adecuada para su hijo en crecimiento?

Ya es octubre y al enviar a su hijo a su segundo mes de escuela, tenga en cuenta que la nutrición es un factor importante en el rendimiento académico exitoso. Los estudios han demostrado que los niños que comen regularmente un desayuno y un almuerzo saludables y equilibrados, están más alertas durante todo el día y obtienen calificaciones más altas que aquellos que se saltan las comidas o tienen una dieta poco saludable.



Haga clic en los enlaces a continuación para obtener algunas guías útiles sobre opciones de nutrición.



- [Nutrición para niños pequeños \(stanfordchildrens.org\)](https://stanfordchildrens.org) (stanfordchildrens.org)
- [Información nutricional infantil | Healthy Schools | CDC | Healthy Schools | CDC](#)
- [Nutrición para niños: pautas para una dieta saludable - Clinic Mayo](#)

Recursos y Referencias

Seguridad del asiento del coche

Tener un asiento para el automóvil que esté instalado adecuadamente es clave para garantizar que su hijo permanezca seguro en caso de un accidente. Siempre es importante seguir las instrucciones del fabricante al instalar un asiento para el automóvil, y nunca usar un asiento para el automóvil que haya pasado su fecha de vencimiento.

Si no está seguro de cómo instalar un asiento para el automóvil, o si desea verificar para asegurarse de que está instalado correctamente, el estado de Pensilvania ofrece un sitio web donde puede encontrar los cierres. [verificación de la ubicación de asientos en el automovil](#) para usted.

Además, si necesita un asiento para el automóvil, el estado también tiene un sitio web para esto [programa de préstamo de asientos para automóviles](#). El programa de préstamos para asientos para automóviles puede ayudar a las familias a encontrar un asiento para el automóvil cuando de lo contrario no podrían pagar uno.

Solo recuerde que cuando viaje, su hijo siempre debe estar adecuadamente asegurado en un asiento para el automóvil que no solo esté instalado correctamente, sino que también se ajuste a su altura y peso. El estado de Pensilvania también tiene recursos que los padres pueden usar para asegurarse de que tienen el [silla de auto correcta para su hijo](#).



Correctly used child safety seats can reduce the risk of death by as much as 71 percent.

Echa un vistazo a estos recursos adicionales de asientos de coche:

- Programas de prestamos de sillas para coche- <https://pakidstravelsafe.org/resources/car-seat-loan-programs/>
- Lugares de revisión/montaje de asientos de coche - <https://pakidstravelsafe.org/resources/car-seat-check-fitting-station-locations/>
- Consejos para asientos de coche- <https://pakidstravelsafe.org/wp-content/uploads/Make-Safe-Choices-Achieveing-Correct-Use-2022.pdf>

Usar el asiento de seguridad o el asiento elevado correcto puede salvar vidas; asegúrese de que el niño siempre tenga el cinturón abrochado en un asiento de seguridad o un asiento elevado adecuado para su edad y tamaño.



ASIENTO DE SEGURIDAD MIRANDO HACIA ATRÁS

Desde el nacimiento hasta los 2 años*
 Ponga al niño en un asiento de seguridad mirando hacia atrás y con el arnés abrochado hasta que cumpla 2 años o cuando alcance el peso o la estatura máxima para ese asiento.



ASIENTO DE SEGURIDAD MIRANDO HACIA ADELANTE

Desde los 2 hasta por lo menos los 5 años*
 Cuando el niño ya no pueda ir en su asiento mirando hacia atrás deberá usar un asiento de seguridad en el que se siente mirando hacia adelante —con el arnés abrochado de manera adecuada— hasta por lo menos los 5 años o cuando alcance el peso o la estatura máxima para ese asiento.



ASIENTO ELEVADO (BOOSTER SEAT)

Desde los 5 años hasta que el cinturón de seguridad del auto se le ajuste bien*
 Cuando el niño ya no quepa en su asiento de seguridad mirando hacia adelante deberá usar un asiento elevado (booster seat) hasta que el cinturón del auto se le ajuste bien. La estatura recomendada para que el cinturón de seguridad del auto se ajuste bien es 57 pulgadas.



CINTURÓN DE SEGURIDAD DEL AUTO

Cuando el cinturón de seguridad del auto se ajuste bien sin necesidad de un asiento elevado
 El niño ya no necesita usar un asiento elevado cuando el cinturón de seguridad del auto se le ajusta bien, es decir, cuando el cinturón de cadera o regazo queda en la parte superior de los muslos (no sobre el estómago) y el cinturón de hombro cruza el pecho (no el cuello).

Todos los niños menores de 13 años deben sentarse en el asiento de atrás. Nunca coloque un asiento de seguridad que se usa mirando hacia atrás frente a una bolsa de aire activada.

* Las edades recomendadas para cada tipo de asiento varían para tomar en cuenta las diferencias en el crecimiento de los niños y los límites de estatura y peso que tienen los asientos de seguridad y los asientos elevados.

Lea el manual del asiento de seguridad o del asiento elevado para instalarlo y usarlo de manera adecuada, y para conocer los límites de estatura y peso.

Recomendaciones sobre los asientos de seguridad: Academia Americana de Pediatría.
 Diseño gráfico: Adaptado de la Administración Nacional de Seguridad Vial (National Highway Traffic Safety Administration).
www.cdc.gov/motorvehiclesafety/cps



Salud y Seguridad

Tome medidas preventivas para no caerse en el otoño

El otoño es una temporada ocupada con muchos eventos emocionantes. No dejes que las caídas afecten tu capacidad de participar y celebrar. A continuación se presentan algunos consejos para ayudarlo a usted y a otros a mantenerse a salvo.



Clima - A medida que el clima cambia, asegúrese de que las áreas para caminar estén libres de hojas y otros escombros. Las hojas húmedas pueden ser tan resbaladizas como el hielo y, a menudo, pueden ser una causa de accidentes o lesiones graves.

Obstáculos en interiores: los derrames o los pisos resbaladizos pueden hacer que las personas pierdan fácilmente el equilibrio. El desorden, las alfombras sueltas y la mala iluminación pueden ser peligrosos para tropiezos.

Ropa - Elija calzado adecuado al clima y la temperatura. Los pantalones o faldas deben tener longitudes apropiadas para no causar un peligro de tropiezo. Si se usan sombreros, capuchas o máscaras, asegúrese de que todos puedan ver con

claridad.

La planificación temprana y un poco de observación pueden ayudarlo a mantenerse seguro y evitar caídas este otoño.

Para obtener más consejos e información, visite estos sitios:

- <https://www.cdc.gov/niosh/topics/retail/slips.html>
- <https://www.safekids.org/tip/falls-prevention-tips>

Salud Bucal

Importancia del cuidado de la salud bucal cuando está embarazada

Cuidar su boca mientras está embarazada es importante para usted y su bebé. Recibir atención de salud oral, que incluye limpiezas, radiografías, empastes y analgésicos, es seguro cuando está embarazada.

Cepillarse dos veces al día con pasta dental con flúor, beber agua durante todo el día y comer alimentos nutritivos ayudará a mantenerlo a usted y a su bebé sanos.



Consejos para recibir atención de salud bucal:

- Si su última visita al dentista fue hace más de seis meses o si tiene un problema o inquietud de salud oral, haga una cita lo antes posible.
- Obtener atención de salud oral durante el segundo trimestre es lo mejor. Durante el primer trimestre, es posible que tenga náuseas matutinas. Durante el tercer trimestre, puede ser incómodo acostarse boca arriba en el sillón dental.
- Dígale al personal de la clínica dental que está embarazada y su fecha de parto. Esta información les ayudará a brindarle la mejor atención y mantenerlo cómodo.
- Informe al personal sobre cualquier cambio en sus dientes o encías. Además, dígales sobre todos los medicamentos, incluidos los suplementos vitamínicos y minerales, que esté tomando.

Arte de la calabaza por goteo

Suministros:

- Pintura lavable
- Calabaza lavada
- Placas de papel
- Agua
- Vasos desechables
- Palos artesanales
- Pegatinas



Paso 1: Coloque la calabaza lavada en un plato de papel y en una superficie protegida

Paso 2: Agrega pegatinas a la calabaza para crear una cara

Paso 3: Mezcle la pintura con una pequeña cantidad de agua en una taza desechable con un palo de artesanía

Paso 4: Vierta pintura sobre la calabaza y deje que gotee por los lados

Paso 5: Deja que se seque 2-4 horas

Paso 6: Retira las pegatinas para revelar tu cara de calabaza

Paso 7: Muestra tu obra maestra

*** Siempre supervise a los niños de cerca cuando use herramientas como tijeras o artículos que podrían ser un peligro de asfixia.**

Visite [ELRC Region 13](#)

Community Services for Children | elrc13@cscinc.org | www.cscinc.org

Conéctese con nosotros



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

Unsubscribe_pcho@cscinc.org

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

Sent by bestair@cscinc.org in collaboration
with



Try email marketing for free today!