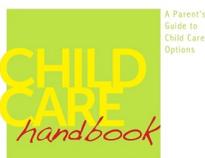




Community Services for Children Boletín de Conexión Familiar - ELRC Region 14 Octubre 2022

Sirviendo a los Condados de Lehigh y Northampton

Noticias Region 14



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 Allentown (610) 437-6000 o la oficina de Bethlehem (484) 898-8101

EIRC 14 Center City Allentown Location ha reabierto

Nos complace anunciar que nuestro Centro de Recursos de Aprendizaje Temprano (ELRC), ubicado en 101 N 6th St, Allentown, ha reabierto.

El ELRC ofrece apoyo a las familias conectándolas con valiosos recursos comunitarios, ayudándoles a encontrar oportunidades de aprendizaje temprano de alta calidad para sus hijos y con el proceso de solicitud para el programa de Cuidado Infantil Subsidiado. Si es elegible, el Programa de Cuidado Infantil Subsidiado ayuda a las familias a pagar una parte de sus costos de cuidado infantil.

Comuníquese con su especialista en familia para obtener cualquier apoyo que su familia pueda necesitar.

Conozca nuestras especialistas de familia en esta oficina:



Sandra Wadell



Rebekah Rutledge

ELRC ubicaciones en Lehigh Valley:

101 N 6th St
Allentown, PA 18101
484-656-0020

1520 Hanover Ave
Allentown, PA 18109
610-437-6000

65 E Elizabeth Ave, Suite 101
Bethlehem, PA 18018
484-898-8101

Sitios móviles y eventos comunitarios de ELRC

El Early Learning Resource Center continúa estando en la comunidad y listo para reunirse con las familias.

El Centro de Recursos de Aprendizaje Temprano estará en:

Bethlehem Library South Side Story Time
400 Webster St, Bethlehem, PA 18015
10/5/22, 10:30am-12pm

Easton Book Festival, Easton Public Library
515 Church St, Easton, PA 18042
10/29/22, 10am-2pm

The Northside Network's 3rd Annual Trick-or-Treat Resource Fair
Boys and Girls Club of Bethlehem
1430 Fritz Drive, Bethlehem, PA 18017
10/29/22, 11am-1pm

También puede encontrar el ELRC en:

Lehigh Valley Careerlink
555 Union Blvd, Allentown, PA 18109
10/4/22, 10/11/22, 10/18/22 & 10/25/22, 9am-1pm

Star Community Clinic
450 Chew St, Allentown, PA 18102
10/11/22 & 10/25/22, 1pm-4pm

Lehigh Valley Hospital
17th and Chew, Allentown, PA 18102

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

Quando 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 respetas 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.

Quando 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 automóvil](#) 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](#).

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

- Programas de préstamos 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-Achieving-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.

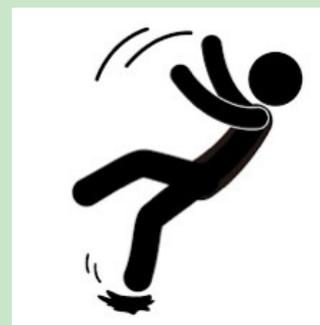
Recomendaciones sobre los asientos de seguridad: Academia Americana de Pediatría.
Diseño gráfico: Adaptado de la Administración Nacional de Seguridad Vial (National Highway Traffic Safety Administration).
www.cdc.gov/motorvehiclesafety/cps



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 14](#)

Community Services for Children | elrc14@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!