



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

Sirviendo a los Condados de Berks y Schuylkill

Noticias Region 13

Comidas navideñas gratuitas del condado de Berks

Proyecto One Love

Distribución de 75 comidas festivas

840 Penn Street Reading, PA 19602

Domingo 20 de noviembre de 2022

12pm

para mayor información Contacte oneloveprjct@gmail.com

Salvation Army de Reading

No es necesario preinscripción, se atenderá por orde de llegada

750 pavos y pedidos de comestibles

301 South 5th Street Reading, Pa 19602

Martes Noviembre 22, 2022

<https://pa.salvationarmy.org/Reading/Home>

Comidas navideñas gratuitas del condado de Schuylkill

Salvation Army Pottsville

Asistencia alimentaria para familias e individuos en el condado de Schuylkill

400 Sanderson Street Pottsville, Pa 17901

Regístrese en persona Lunes a viernes de 10am-2pm

Lewie's Restaurante

Comida Navideña gratis

21 South Lehigh Avenue, Frackville, Pa 17931
Noviembre 24, 2022 de 11am-4pm
Debe registrarse llamando al 570-874-3550 o pase or el restaurante



Abrigos disponibles pronto

Nuestras dos oficinas pronto tendrán abrigos para distribuir a cualquier persona que lo necesite. Visítenos o llame al 484-651-8000 para obtener más información.

Oficina de Reading
1138 Rockland Street

Oficina de Pottsville
2335 West End Avenue

Se necesitan familias del condado de Berks

El Berks Early Care and Education Council (BECEC) está buscando familias del condado de Berks para unirse a este grupo y apoyar el trabajo de garantizar que todos los niños tengan acceso a experiencias de aprendizaje temprano de calidad.

Consulte [este folleto](#) para obtener más información y un calendario de reuniones 2022-2023.

Examen de la vista del condado de Schuylkill

Community Services for Sight ofrece exámenes de la vista gratuitos a niños de 3 a 5 años.

Haga clic [aquí](#) para ver información adicional acerca de este servicio.

También puede visitar la pagina <https://www.communityservicesforsight.org/>

El Rincón de la Crianza

Cómo ayudar a su hijo a construir relaciones

Cada mes, este boletín aborda formas de apoyar

a su hijo en el desarrollo de relaciones saludables. El mes pasado discutimos maneras de respetar los sentimientos de su hijo

Consejo # 5 - Juega juegos que exploran los sentimientos

Use títeres para representar las frustraciones o temores típicos de un niño pequeño, como tener que compartir juguetes con un compañero de juegos, adaptarse a un nuevo bebé o separarse de sus seres queridos. Haga dibujos o sombreros para diferentes emociones, y hable sobre imágenes en libros que comuniquen sentimientos. Además, observe lo que su hijo le "dice" durante su juego; puede ser una ventana a sus pensamientos y sentimientos internos. Por ejemplo, si su hijo se viste con ropa de mamá y actúa dejando su osito de peluche en la casa de la niñera, es posible que se pregunte acerca de las separaciones. Puedes ayudarlo a pensar en estas grandes ideas y sentimientos jugando y tal vez recordándole que, aunque Teddy extraña a su mamá, sabe que su mamá siempre regresa.



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



Importancia de las conexiones sociales saludables para los niños

Las conexiones sociales son importantes para todos nosotros, y las conexiones sociales saludables son especialmente importantes para los niños. Nuestras conexiones nos ayudan a desarrollar una sensación de bienestar y apoyo. Aprender a desarrollarlos comienza en la primera infancia, siguiendo estos consejos útiles a continuación:

- No lo fuerce - No obligue a su hijo a hacer actividades, anímelo a explorar cosas nuevas y encontrar algo que le guste.
- Fomente las conexiones más allá de las conexiones en línea: es importante que los niños busquen conexiones fuera del mundo en línea.
- Reconozca la ansiedad social: si su hijo experimenta ansiedad social, es importante que le pida ayuda temprano para que pueda establecer conexiones sociales saludables.
- Identifique intereses comunes - Anime a su hijo a identificar intereses comunes con otros. Esta puede ser su música, juegos, libros, películas o deportes favoritos.
- Fomente el lenguaje corporal positivo: modele un lenguaje corporal positivo con sus hijos, como sonreír, hablar con confianza y hacer contacto visual de manera adecuada.
- Sea un buen oyente - Anime a su hijo a escuchar a los demás antes de que salten con preguntas o comentarios.
- Alentar las preguntas - Escuchar y hablar con confianza son habilidades importantes, pero también es importante aprender a hacer buenas preguntas para fortalecer las conexiones sociales.



Desarrollo del Niño

Consejos para mejorar las habilidades lingüísticas de su bebé

Desde el momento en que nace un bebé, el bebé comienza un viaje para tratar de comunicarse con sus cuidadores y expresar su respuesta a las experiencias del mundo exterior. Con el tiempo, los cuidadores comienzan a captar las señales del bebé con la esperanza de comprender sus necesidades, y a través de prueba y error, los cuidadores comienzan a comprender la forma de comunicación y lenguaje en desarrollo del bebé. Los bebés se benefician cuando están expuestos a un lenguaje rico. Los estudios han demostrado que lo que realmente ayuda a los niños pequeños a desarrollar y desarrollar habilidades lingüísticas es tener interacciones personales a través de conversaciones entre niños mayores, adultos y el bebé en crecimiento.



Clic [aquí](#) Para leer más sobre el mejor tipo de "charla de bebé"

Recursos y Referencias

Ayuda para pagar las facturas de calefacción este invierno

La inscripción del Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos (LIHEAP) ya está abierta para la temporada 2022-23 y permanecerá abierta hasta abril de 2023. El programa LIHEAP ayuda a las familias de bajos ingresos a pagar sus facturas de calefacción durante el invierno, independientemente de lo que use para calentar su hogar. La cantidad de dinero para la que su familia será elegible se basa en sus ingresos anuales y el tamaño de su familia.



How to Apply

ONLINE:
www.compass.state.pa.us

REQUEST AN APPLICATION:
Phone: 1-866-857-7095
1-800-451-5886 (TDD)

At your local county assistance office

You don't have to be on public assistance or have an unpaid heating bill to qualify.

Household Size	Income Limit
1	\$20,385
2	\$27,465
3	\$34,545
4	\$41,625
5	\$48,705
6	\$55,785
7	\$62,865
8	\$69,945
9	\$77,025
10	\$84,105
For every additional person, add \$7,080	

Si no está seguro de si calificará, puede usar el [LIHEAP Benefits Table](#) para ver aproximadamente cuánto recibirá su familia en función de sus ingresos anuales, el tamaño de la familia y cómo calienta su hogar. Puede solicitar el programa LIHEAP a través del [Compass](#) sitio web o en su [local county assistance office](#)

¡Se necesitan comentarios familiares!

Se necesitan familias de Pensilvania para apoyar a los futuros maestros de la primera infancia. ¡Al compartir su experiencia con profesores de colegios y universidades locales, puede tener un impacto! La investigación muestra que los maestros de la primera infancia se benefician al escuchar las perspectivas de la familia sobre cómo programas como el cuidado infantil, Pre-K Counts y Head Start se asocian con las familias.

Las familias interesadas deben completar la solicitud antes del 18 de noviembre. Por favor, vea esto [Recruitment Flyer](#) para más detalles y enlace a la aplicación. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con Sarah Holland al holland@parenttoparent.org.

Salud y Seguridad

Mantenerse saludable y mantenerse saludable

La salud y la seguridad de los niños es una prioridad para la mayoría de los padres y cuidadores. Las familias constantemente toman decisiones para proteger a sus hijos, mantenerlos seguros y ayudarlos a prosperar. Muchas cosas pueden venir a la mente cuando pensamos en salud y seguridad. Algunos pueden pensar en nutrición, actividad física, salud mental o visitas al médico cuando los niños están enfermos y cuando están bien. No importa lo que se les ocurra, darles a los niños herramientas para tener éxito y prepararse para lo que pueden esperar puede ayudar a aliviar la ansiedad de los



niños y los padres.

Muchos niños pueden sentirse incómodos al ir al médico porque no saben qué esperar. Pueden tener algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Qué sucede en el consultorio del médico?
- ¿A quién veré durante la visita?
- ¿Qué tipo de ropa usarán?
- ¿Qué tipos de equipos o herramientas pueden usar?
- ¿Qué tipo de preguntas harán?

El adjunto [Plaza Sesamo en las Comunidades](#) El boletín proporciona recursos para que los padres ayuden a preparar a los niños para las visitas médicas. Ayudará a explorar qué esperar antes de visitar a un médico y también cómo comunicarse cuando no se sienten lo mejor posible.

Para obtener más información sobre este y otros temas relacionados con la salud, visite [Mantenerse saludable | Plaza Sésamo en las comunidades](#).



Salud Bucal

Cuidando su salud oral durante el embarazo

Cuidar bien su salud oral es importante para usted y su bebé. Es seguro e importante obtener atención de salud oral cuando está embarazada. Practicar una buena higiene bucal, comer alimentos saludables y obtener atención de salud oral ayudará a mantenerlos a usted y a su bebé saludables.



Aquí hay algunos consejos para mantener su boca y dientes sanos cuando está embarazada:

- Coma alimentos saludables, como productos integrales; frutas; verduras; y leche baja en grasa, queso, requesón y yogur sin azúcar. Las carnes, el pescado, el pollo, los huevos, los frijoles y las nueces también son buenas opciones.
- Beba agua, especialmente entre comidas y refrigerios. Beba agua del grifo que tenga fluoruro.
- Coma bocadillos saludables, como frutas; verduras; y leche baja en grasa, queso, requesón y yogur sin azúcar.
- Coma menos dulces como dulces, galletas, pasteles y frutas secas. Beba menos bebidas azucaradas como bebidas con sabor a frutas, pop (refrescos)

y jugo de frutas. Si come dulces o bebe bebidas azucaradas, tómelos solo a la hora de las comidas.

- Cepílese los dientes con un cepillo de dientes suave y pasta dental con flúor dos veces al día, después del desayuno y antes de acostarse. No enjuague después del cepillado. La pequeña cantidad de pasta de dientes que permanece en la boca es buena para los dientes.
- Use hilo dental una vez al día antes de acostarse.
- Enjuague todas las noches con un enjuague bucal sin alcohol de venta libre con fluoruro.
- Si vomita, enjuáguese la boca con una cucharadita de bicarbonato de sodio en una taza de agua. Esto ayuda a prevenir daños en los dientes.
- Obtenga atención de salud oral. Si su última visita al dentista tuvo lugar hace más de 6 meses o si tiene algún problema o inquietud de salud oral, programe una cita dental lo antes posible.
- Dígale a la clínica dental que está embarazada y su fecha de parto. Esta información ayudará al personal a brindarle la mejor atención

Artes y Manualidades

Pavo Agradecido



Suministros:

- Rollo de papel higiénico
- Pintura marrón
- Tijeras seguras para niños
- Pegante
- Pequeños ojos saltones
- Hojas coloridas
- Pincel
- Marcador negro
- Cartulina/papel de construcción: amarillo y naranja

Paso 1: Con un pincel, pinta el rollo de papel higiénico con pintura marrón

Paso 2: Dejar secar 2-3 horas

Paso 4: Usando las tijeras, corta un triángulo amarillo para el pico

Paso 5: Usando las tijeras, corta una forma ovalada larga de color naranja para la faja de pavo

Paso 6: Pegue 2 ojos googly al rollo (dibuje ojos con su marcador negro si no

tiene ojos saltones)

Paso 7: Coloque hojas de colores en la parte posterior del rollo de papel higiénico pintado

**** 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](mailto:pcho@cscinc.org)

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

Sent by bestair@cscinc.org in collaboration
with



Try email marketing for free today!