



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

Sirviendo a los Condados de Lehigh y Northampton

### Noticias Region 14

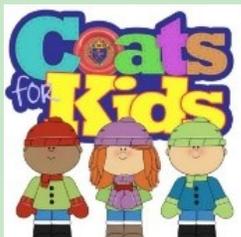
#### Recursos

A medida que se acerca el invierno, el Early Learning Resource Center (ELRC, sigla en inglés) desea compartir los siguientes 3 recursos.

- En los últimos 12 meses, ¿le ha preocupado si su comida se agotaría antes de obtener dinero para comprar más o si la comida que compró no duró y no tuvo dinero para obtener más? Si es así, es posible que esté experimentando una inseguridad alimentaria. Second Harvest Food Bank (SHFB) sirve a 200 agencias en un área de seis condados: los condados de Carbon, Lehigh, Monroe, Northampton, Pike y Wayne. Su misión es obtener alimentos y distribuirlos a las personas necesitadas a través de organizaciones sin fines de lucro del área, y proporcionar recursos para la educación y la defensa para acabar con el hambre.



Para encontrar bancos de alimentos cerca de usted, por favor siga este enlace <https://shfbvl.org/findfood>.



- A partir del 7 de noviembre de 2022, habrá un suministro limitado de abrigos para niños en nuestras 3 ubicaciones de ELRC en Allentown, Bethlehem, y en CSC Downtown, en Center City Allentown.

Para obtener más información, llame al 610-437-6000 o envíe un correo electrónico [elrc14@cscinc.org](mailto:elrc14@cscinc.org)

- El Salvation Army, en Allentown, ofrecerá Asistencia de Regalos de Navidad para niños de 12 años o menos, para aquellos que califiquen. Haga clic a

continuación para ver las fechas, horas e información de contacto de este evento.

## Asistencia para Navidad



### ELRC Sitios Mviles y Eventos Comunitarios

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

**Lehigh Valley Careerlink**  
555 Union Blvd, Allentown, PA 18109  
11/1/22, 11/15/22 & 11/29/22, 9am-1pm

**Star Community Clinic**  
450 Chew St, Allentown, PA 18102  
11/8/22 & 11/29/22, 1pm-4pm

**Lehigh Valley Hospital**  
17<sup>th</sup> and Chew, Allentown, PA 18102  
(Blue elevators, 6<sup>th</sup> floor)  
11/3/22 & 11/17/22, 1pm-4pm

## 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.





## **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](mailto: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.
- Cepíllese 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

## 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 14](#)

Community Services for Children | [elrc14@cscinc.org](mailto:elrc14@cscinc.org) | [www.cscinc.org](http://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](mailto:bestair@cscinc.org) in collaboration  
with



Try email marketing for free today!

---