



## Community Services for Children Boletín de Conexión Familiar - ELRC Region 12 Junio 2023

Sirviendo a los condados de Susquehanna, Wayne, Lackawanna, Pike,  
Monroe y Carbon

### Noticias Region 12

#### Cambios en el horario de verano - Child Care Works

Si los arreglos de cuidado infantil de su hijo han cambiado para el verano (nuevo proveedor, cambio de horario, ya no necesita atención), recuerde notificar al ELRC de estos cambios. Puede comunicarse con su especialista familiar de ELRC con cualquier actualización o pregunta.

El ELRC también deberá ser notificado si su(s) hijo(s) no estará(n) bajo cuidado debido a vacaciones por 5 o más días consecutivos.



#### Eventos familiares en las montañas de Pocono

Buscando algunas cosas familiares y GRATUITAS para hacer este verano. ¿Por qué no vienes y exploras las montañas Pocono justo en tu patio trasero? Desde explorar los hermosos centros de la ciudad hasta experimentar el aire libre, hay muchas maneras de disfrutar de nuestra área sin gastar mucho dinero.

Clic [aquí](#) para mas ideas.

#### Mercados de agricultores locales

[Stroudsburg Farmers Market](#)  
Mayo 15 - Octubre 9, 2023  
Sabados, 8:00-noon  
Courthouse Square, Stroudsburg  
[Stroudsburg Farmers Market](#)

### Carbondale Farmers Market

Junio a Octubre 2023

Martes y Jueves

11:00 am a 6:00 pm

1 North Main Street, Carbondale

[Carbondale Farmers Market](#)

### Wayne County Market

Junio a Octubre 2023

Sabados 9:30am a 12:30pm

200 Willow Ave, Honesdale

[Wayne County Market](#)

### Co-Op Farmers Market

Mediados de julio hasta noviembre 2023

Lunes, miercoles y viernes

2:00 - 6:00 pm

900 Barring Ave, Scranton

[Co-Op Farmers Market](#)

---

## Participe en una sesión de fotos profesional: ¡se proporciona estipendio!

La Oficina de Desarrollo Infantil y Aprendizaje Temprano de Pensilvania (OCDEL, por sus siglas en inglés) invita a las familias embarazadas y con niños desde el nacimiento hasta los seis años a participar en una sesión de fotos profesional gratuita. Las fotos se utilizarán en futuros esfuerzos de divulgación y educación a nivel local, estatal y nacional.

Cada familia participante recibirá un estipendio de \$150 y el reembolso de viaje/kilometraje asociado por completar la sesión de fotos de aproximadamente 1 hora. Las familias también recibirán copias de sus fotos.

Se llevarán a cabo cuatro sesiones en varios lugares del estado a finales de junio y julio. No hay ningún costo para participar en la sesión de fotos. El espacio es limitado y es necesario registrarse antes de la fecha límite del 15 de junio. Hacer clic [aquí](#) para obtener más información y registrarse.

---

## El rincón de la crianza

---

### Viaje familiar por carretera

A medida que más familias viajan en automóvil este verano, los viajes por carretera tienden a ser la elección de vacaciones. Un viaje por carretera de larga distancia puede ser una excelente manera de viajar juntos en familia.



Las películas y los juegos electrónicos pueden mantener entretenidos a los niños de todas las edades durante largos períodos de tiempo. Sin embargo, los padres que deseen limitar la cantidad de tiempo de pantalla para sus hijos, pueden usar estas ideas para incorporar otros tipos de actividades en su viaje:

- Compra rompecabezas magnéticos para viajes por carretera y juegos magnéticos con piezas que se mantienen en su lugar.
- Juego del alfabeto: cada jugador toma un turno, en el orden del alfabeto, para encontrar algo que comience con su letra.
- Traiga un cuaderno de bocetos y un lápiz donde los niños puedan dibujar cosas que ven y experimentan en el viaje.
- Libros de pegatinas... ¡o cualquier tipo de libro!
- Bolsas sorpresa: bolsas con actividades o un juguete pequeño que sacas cada vez que alcanzas un cierto punto kilométrico o un nuevo estado. Tener bolsitas sorpresa es una forma divertida de mantener a los niños entretenidos y felices.
- Bocadillos: ¡sí, los bocadillos pueden contar como una actividad de viaje por carretera!

---

## Jardín de infantes ¡Aquí estoy!

¿Tiene un hijo que se está preparando para comenzar el jardín de infantes este otoño? ¡Regístrese para recibir el boletín de Kindergarten Here I Am!

Cada mes, el boletín Kindergarten, Here I Am brindará información para ayudar a su hijo de kindergarten a tener un año escolar exitoso.

**Actividades:** Cada actividad está vinculada a los Estándares de aprendizaje temprano de PA para jardín de infantes. Estos estándares se están utilizando en las aulas de jardín de infantes en Pensilvania. Cuando usted y su hijo de kindergarten realizan actividades juntos, desarrollan su conocimiento y experiencia.

**Libros:** Los libros de cada mes ayudarán a apoyar las actividades y pueden ayudar a su hijo a comprender mejor un concepto en particular. Imprima la lista de libros, luego visite su biblioteca local para encontrar los libros mencionados cada mes, o pídale a su bibliotecario que lo ayude a encontrar un libro similar.

**Consejos y recursos:** cada mes puede encontrar consejos y recursos para ayudar a su hijo a desarrollar las habilidades que necesita para el jardín de infantes. Puede compartir sus favoritos con sus amigos y familiares.

Clic [aquí](#) para suscribirse.

---

## Desarrollo del niño

---

### Estrategias para unas vacaciones de verano exitosas

El verano está aquí, es un momento para la diversión y la relajación. También es un



momento en que los niños se aburren, pierden habilidades clave de aprendizaje y desarrollan hábitos poco saludables. Aquí hay algunas estrategias para mantener el verano divertido, saludable y seguro.

- Establece un horario/rutina. Cuanto más mantenga el día de los niños igual, más cómodos estarán al saber lo que sucederá a continuación.

Tener una estructura ayuda a los niños a ser más productivos, participar en actividades, limitar la pérdida de aprendizaje y estar saludables. Mantenga los mismos horarios para despertarse, acostarse y comer. Esto permite que los cuerpos de los niños mantengan el mismo ritmo, lo que ayuda a estabilizar su estado de ánimo.

- Sal al aire libre. La actividad física es buena para la mente, el cuerpo y el espíritu. Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física cada día. Elija actividades que pueda hacer con su hijo al aire libre, como dar un paseo por la naturaleza, ir a la piscina, ir a un parque infantil o jugar al aire libre. Esto mantendrá a su hijo activo, desarrollará habilidades motoras gruesas y quemará parte de esa energía.
- Se Flexible. Tener un día planificado es excelente, pero a veces demasiada planificación puede restarle diversión y hacer que el día sea aburrido. Mantenga una mente abierta a lo largo del día y guíese por los intereses de los niños. Si no se divierten, cámbielo. Recuerde que está bien si las cosas no salen exactamente como las planeó. Ser flexible enseña a los niños a adaptarse a situaciones y resolver problemas.

Para obtener más consejos sobre actividades de verano, visite estos sitios web.

- [Encourage Summer Learning](#)
- [Boost Your Child's Development](#)
- [Summer Activities at Home](#)

---

## Recursos y referencias

---

### Renovación de la cobertura de Medicaid y CHIP

Los residentes de Pensilvania en todo el estado pueden recibir información por correo sobre cómo renovar su cobertura de Medicaid o CHIP. Si ellos y/o sus hijos obtienen cobertura de salud a través del estado, deben completar una renovación cada año. Si no se completa esta renovación, ellos y/o sus hijos podrían perder la cobertura de Medicaid o CHIP.

Cuando llegue este paquete, las familias deben completarlo y devolverlo antes de la fecha impresa en el paquete. Envíalo por correo o entrégalo en persona en cualquier [County Assistance Office](#). Las familias también pueden completar la renovación por teléfono al 1-866-550-4355 o online al [dhs.pa.gov/COMPASS](https://dhs.pa.gov/COMPASS).

---

### Programa de servicio de alimentos de verano

En Pensilvania, los niños y las familias continúan

luchando contra la inseguridad alimentaria durante los meses de verano. Estos meses pueden ser especialmente difíciles para algunas familias, ya que las escuelas brindan una fuente regular de comidas saludables a los niños durante el año escolar.



Hay opciones para las familias que aún necesitan ayuda durante los meses de verano, ya que numerosas organizaciones comunitarias en todo el estado y el país se unen para satisfacer esta necesidad.

El siguiente enlace lo llevará a un sitio web que puede ayudarlo a encontrar comidas de verano en su área. Simplemente haga clic en el enlace y luego haga clic en el mapa en el medio de la página para acceder a la función de búsqueda.

Si no tiene acceso a una computadora o a Internet, también puede llamar al 1-866-348-6479 o enviar un mensaje de texto con la palabra "Comidas de verano" al 914-342-7744 para encontrar lugares cerca de usted.

<https://www.fns.usda.gov/sfsp/household>

## Salud y Seguridad

### Combatir el calor

A medida que damos la bienvenida al verano, las temperaturas aumentan y pasamos más tiempo al aire libre. Las lesiones y enfermedades relacionadas con el calor pueden ocurrirle a cualquiera, pero son fáciles de prevenir.



Aquí hay algunas señales de advertencia a tener en cuenta:

- piel pálida, cenicienta o húmeda
- calambres musculares
- fatiga, debilidad o agotamiento
- frecuencia cardíaca rápida
- náuseas o vómitos

Consejos para prevenir enfermedades relacionadas con el calor:

- Use ropa holgada, liviana y de colores claros
- En días extremadamente calurosos, programe actividades al aire libre para la mañana o la noche.
- Usar protector solar; las quemaduras solares afectan la capacidad de su cuerpo para refrescarse
- Mantente hidratado
- NUNCA deje a los niños en los autos sin supervisión

Para más información sobre este tema visita

[https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heat\\_guide.html](https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heat_guide.html)

### Establecimiento de objetivos de salud bucal

¿Por qué es importante establecer metas? El establecimiento de metas puede

ayudarlo a crear nuevos comportamientos. También puede permitirle medir su progreso y puede darle la motivación para mantener hábitos saludables de salud bucal para usted y su familia.

Los hábitos saludables de salud oral incluyen:

- Visitas dentales regulares y tratamiento
- Meriendas saludables
- Cepíllate con pasta dental con flúor al menos dos veces al día.
- Sin bebidas azucaradas
- Sin biberón para la cama
- Agua o leche solo en vasitos para sorber
- Bebe agua del grifo
- Evite o limite la comida chatarra y los dulces
- Limite el azúcar y considere los sustitutos del azúcar
- Lo último que se toca los dientes antes de acostarse es el cepillo de dientes con pasta dental fluorada

Clic [aquí](#) para obtener una infografía que puede usar para ayudarlo a establecer y alcanzar metas saludables de salud bucal.

---

## Compromiso familiar

---

### Jardinería Familiar

Si está comenzando a trabajar en un jardín, esta es una oportunidad perfecta para enseñar conceptos de matemáticas y ciencias mientras sus hijos toman el aire fresco que tanto necesitan.

Haga que su hijo mida el agua en una regadera, cuente las semillas o clasifique las plantas. Introduzca habilidades científicas escribiendo o haciendo dibujos de las plantas que crecen en diferentes etapas.

Si no tiene un patio trasero, puede comenzar un jardín en el alféizar de la ventana. Pueden medir el suelo en macetas pequeñas, contar y plantar semillas, predecir qué semillas brotarán primero y registrar las observaciones. Elija algunos de estos libros de jardinería en la biblioteca:

- Una guía familiar de terrarios para niños
- Colmena
- dana excava en
- Jardín del oso granjero
- Harlem crecido
- En el jardín
- Vamos a hacer jardinería
- Taller de juegos en la naturaleza para familias
- el pequeño jardinero
- El libro de actividades familiares desconectados

<https://gardenerspath.com/gear/gardening-books/best-children/>



Visite ELRC Region 12

Community Services for Children | [elrc12@cscinc.org](mailto:elrc12@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](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!