



## Community Services for Children

### Boletín de Conexión Familiar - ELRC Region 11 Agosto 2023

Sirviendo al condado de Bradford, Sullivan, Wyoming, Luzerne, Montour & Columbia

## Region 11 Noticias

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

Si por el verano, los arreglos de cuidado infantil de su hijo han cambiado (un nuevo proveedor, cambio en las horas, ya no necesita atención), recuerde notificar al ELRC de estos cambios. Puede comunicarse con su especialista familiar de ELRC si tiene actualizaciones o preguntas.



El ELRC también debe ser notificado si su(s) hijo(s) no estarán bajo cuidado debido a unas vacaciones de 5 o más días consecutivos.

## Eventos Locales

### Festival de niños

Vengan todos el sábado 26 de agosto de 10:00 am a 12:00 pm a Midtown Village y disfruten de entretenimiento y actividades gratis con sus hijos. Haga clic [aquí](#) para más detalles.

### Día de CareerLink de Wilkes Barre

¿Está interesado en unirse a la fuerza laboral o cambiar su trayectoria profesional? Ven el martes 12 de septiembre de 10:00 a. m. a 2:00 p. m. para interactuar con la comunidad. Haga clic [aquí](#) para más información.

## Eventos de extensión de CareerLink en los condados de Bradford, Sullivan y Wyoming

PA CareerLink está organizando los próximos días de divulgación de oportunidades profesionales en los condados de Bradford, Sullivan y Wyoming. Haga [clic](#) para ver el volante.

## Programa de crianza positiva

Apoye a sus hijos para enfrentar los desafíos: ¡los programas Triple P tienen muchas estrategias simples que puede comenzar a usar ahora mismo! Para obtener más información, visite [www.triplep-parenting.com](http://www.triplep-parenting.com).

## Adopta un proyecto de madre soltera

Manténgase conectado e inspirado con otras madres solteras. Únase a una comunidad de la vida real donde prosperan las madres trabajadoras. Visite [www.adoptasinglemom.org](http://www.adoptasinglemom.org) para obtener más información.

## ¿Buscas cambiar de carrera?

¿Amas a los niños y quieres hacer una diferencia en la vida de familias jóvenes? Echa un vistazo a la contratación de ECE para ofertas de trabajo en educación infantil. Haga clic en el logotipo de abajo para acceder a los últimos listados:



## El rincón de la crianza

### Podcast (audio digital) proyectado para padres

Community Services for Children ha estado organizando un Podcast proyectado para Padres para involucrar a las familias en áreas de interés común para los padres. Los expertos proporcionan perspectivas sobre temas de salud y seguridad, salud mental, transición infantil y otros temas importantes.

Este mes, nos acompaña Erin Barron, una enfermera de emergencia pediatra, quien compartió información sobre la seguridad de los asientos para automóviles. Haga clic [aquí](#) para escuchar.



## Preparándose para el kindergarten

¡Ingresar al jardín infantil es un momento muy emocionante para los niños y los padres! También puede ser un momento aterrador tanto para usted como para su hijo. Los niños ingresan al jardín infantil con una amplia gama de habilidades. Los



maestros del jardín infantil son los mejores para aprender el nivel de habilidad de su hijo rápidamente, ¡y los encontrarán donde están! No se preocupe si su hijo no conoce todas sus letras o números. ¡Está bien! ¡Llegarán allí! En preparación para esta gran mudanza, aquí hay algunas cosas que su familia puede hacer antes de que comience la escuela:

- Asegúrese de que la enfermera de la escuela esté al tanto de cualquier alergia o necesidad especial. Incluso si ya ha informado a la escuela a través de formularios que ha llenado, envíe una nota directamente a la enfermera de la escuela. ¡Usted es el mayor defensor de su hijo!
- Visita la escuela y conoce al profesor. Las clases de kindergarten pueden tener una noche de "conocer al maestro" o un campamento de kindergarten a fines del verano al que su hijo puede asistir. Conocer al maestro, aprender las rutinas y expectativas del aula y conocer a otros niños en la clase hará que esos nervios del primer día sean menos. Construir esa relación con el maestro es una de las cosas más importantes que puedes hacer.
- Comience las rutinas temprano. Las rutinas dan comodidad a los niños. Comenzar esas rutinas temprano les ayudará a sentirse más cómodos y listos para ese primer día. Comience temprano a la hora de acostarse y despertarse unas semanas antes de que comience la escuela. Ayude a su hijo a quedarse dormido con buenos pensamientos leyendo libros en lugar

de mirar televisión. Especialmente evite las noticias o los programas de televisión violentos por las noches.

- ¡Etiqueta todo! Etiquete mochilas, loncheras, chaquetas, ropa. Todos y cada uno de esos artículos se extraviarán o se dejarán en algún lugar, ¡puede garantizarlo!

- Lean libros juntos sobre cómo comenzar la escuela. Hay muchos libros sobre cómo comenzar la escuela, pero aquí hay algunas sugerencias para probar:

- Miss Bindergarten se prepara para el jardín infantil, Joseph Slate (ilustrado por Ashley Wolff)
- Siete ratoncitos van a la escuela, Kazuo Iwamura
- Pete el gato: meciendome en los zapatos de mi escuela, Eric Litwin (ilustrado por James Dean)
- Mamá, este es mi primer día en el jardín infantil, Hyewon Yum
- Yoko aprende a leer, Rosemary Wells

Lo más importante, sea positivo acerca de la experiencia. Su positividad ayudará a su hijo a sentirse cómodo y confiado en el proceso de transición. ¡Disfruta cada momento!

## Desarrollo infantil

### Manejo del miedo en los niños

Los padres y cuidadores son responsables de enseñar a los niños cuándo temer y tener cuidado ante peligros específicos, como incendios, extraños o cruzar la calle. Para estas situaciones, la ansiedad puede ser útil, ya que funciona para proteger al niño de estos peligros. Sin embargo, los niños a menudo se volverán temerosos a veces o a cosas que los adultos no encuentran amenazantes. Estas "fuentes de miedo" cambiarán a menudo a medida que el niño crezca y madure. Es importante tomar en serio los sentimientos del niño, alentarlos a hablar sobre sus miedos específicos y brindarle oportunidades para enfrentar sus temores a un ritmo que funcione para ellos.

Ayude a sus hijos a superar sus miedos.

- Hágale saber a su hijo que usted toma sus miedos en serio. Nunca se burle de un niño sobre sus miedos.
- Proporcione información veraz sobre los temas que le temen. Hágale saber que está dispuesto a responder cualquier pregunta que pueda tener.
- Anime a su hijo a enfrentar su miedo en pequeños incrementos o pasos. Por ejemplo, si su hijo le teme a los perros, comience con imágenes, luego interactúe con un perro pequeño y gentil que esté atado para que el niño pueda decidir qué tan cerca se acerca.
- Permita que su hijo tenga cierto control sobre el manejo de sus miedos. Por ejemplo, si tienen miedo de los intrusos nocturnos, puede hacer que cerrar y asegurar la ventana de su habitación sea parte de sus responsabilidades nocturnas.

- Las rutinas y rituales diarios le dan al niño una sensación de estabilidad y seguridad y pueden aliviar la ansiedad general.

Para obtener más información sobre cómo manejar los miedos infantiles, consulte el siguiente enlace:

[Ansiedad y miedo en los niños: Mejor canal de salud](#)

## Recursos y Referencias

### Importancia de las conexiones sociales saludables para los niños



Las conexiones sociales saludables son importantes para los niños pequeños. Las conexiones nos ayudan a desarrollar una sensación de bienestar y seguridad sabiendo que podemos depender de los demás.

Aprende 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.*
- *Fomentar las conexiones más allá de la 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 ayude 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.*
- *Fomente las preguntas: escuchar y hablar con confianza son habilidades importantes, pero también es importante aprender a hacer buenas preguntas para fortalecer las conexiones sociales.*

## Salud y Seguridad



### Agosto es el Mes de la Salud y Seguridad Ocular de los Niños

1. Coma bien para proteger su vista. Mantenga los ojos de su hijo sanos comiendo una dieta bien balanceada. Cargue diferentes tipos de frutas y verduras, especialmente verduras de hoja

verde como la espinaca, la col rizada y la col rizada. Se ha demostrado que

los pescados como el salmón, el atún y el fletán también ayudan a desarrollar los ojos.

2. Hable si su visión cambia.

¿Su hijo se queja de visión borrosa, entrecierra los ojos o tiene problemas para ver cosas en la escuela? Comparta la experiencia de su hijo con su médico de cabecera para recibir una derivación a un optometra.

3. Use sus gafas.

Los anteojos ayudan a los niños a ver mejor, especialmente cuando están limpios y libres de manchas. Hable con su hijo sobre cómo limpiar sus anteojos y cómo guardarlos cuando no los esté usando.

4. Mantenga alejados los gérmenes.

Siempre anime a su hijo a lavarse las manos antes de acercarlas a los ojos.

5. Prepárate.

¿Practicando un deporte? ¿Usando productos químicos durante la clase de ciencias? ¿Cortar el césped? Use la protección adecuada para mantener sus ojos seguros. Muchas lesiones oculares se pueden prevenir con mejores hábitos de seguridad, como el uso de gafas protectoras.

6. Use sombras.

Los rayos del sol pueden lastimar los ojos de su hijo. Elija gafas de sol que bloqueen el 99% o el 100% de la radiación UVA y UVB del sol. Y recuerda, nadie debe mirar directamente al sol.

7. Dale un descanso a los ojos.

¿Su hijo pasa mucho tiempo mirando una computadora, teléfono o pantalla de televisión? Mirar cualquier cosa demasiado tiempo puede cansar los ojos. Anime a su hijo a descansar los ojos con la regla 20-20-20: cada 20 minutos, mire a unos 20 pies de distancia durante 20 segundos.

## **Cómo el azúcar contribuye a la caries dental**

Los niños que consumen con frecuencia alimentos y bebidas que contienen azúcares naturales y / o añadidos durante el día tienen más probabilidades de desarrollar caries dental que aquellos que los consumen con menos frecuencia. Es posible que no sepa que muchos de los alimentos y bebidas que le da a su(s) hijo(s) contienen azúcar.

El azúcar juega un papel clave en la caries dental. Muchos alimentos, como la leche y los productos lácteos, frutas, verduras, granos y alimentos procesados y preparados, contienen azúcar. Las bacterias que pueden causar caries dental, descomponen los alimentos y bebidas que contienen azúcar para formar ácido. Cada vez que una persona consume alimentos o bebidas que contienen azúcar, el ácido está en la boca durante 20 a 40 minutos.

Los niños que son alimentados con comidas y refrigerios a horas programadas tienen un menor riesgo de desarrollar caries dental que los niños que son alimentados con frecuencia durante el día. Para prevenir la caries dental, es mejor tener un horario para servir comidas y refrigerios a su(s) hijo(s) en lugar de permitirles pastar durante todo el día, especialmente cuando sirven alimentos o bebidas que tienen azúcar natural o agregada.

El azúcar en los alimentos se puede enumerar con muchos nombres diferentes. El mejor lugar para verificar si hay azúcar es en la lista de ingredientes en la etiqueta de los alimentos. Busca palabras como:

- Azúcar de remolacha
- Azúcar morena
- Azúcar de caña
- Edulzantes de maíz
- Jarabe de maíz
- Jugo de caña
- Jarabe de maíz de alta fructosa
- Miel
- Jarabe de malta
- Jarabe de arce
- Melaza
- Azúcar en bruto

## Compromiso Familiar

### Paseos en familia por la naturaleza consejos y actividades

Haga un plan todos los días para pasar algún tiempo al aire libre. Si su familia vive en una ciudad, disfrute de un viaje a un parque público local. Si vives en una zona más rural, explora un nuevo sendero natural. Aquí hay algunos consejos prácticos para llevar a los niños a dar un paseo por la naturaleza.



**Qué llevar con usted en una caminata por la naturaleza:** zapatos cerrados, botellas de agua, repelente de insectos y protector solar, bocadillos saludables y un botiquín de primeros auxilios de viaje. Consejo: ¡mantenga una muda de ropa y una toalla en el automóvil en caso de que su hijo decida jugar en el barro o el agua!

**Actividades:** Iniciar una colección de naturaleza  
Traiga una bolsa y anime a su hijo a comenzar a reunir artículos interesantes que hayan caído al suelo. Piñas, hojas, bellotas, cortezas, palos, piedras pequeñas y semillas se pueden guardar en una caja o canasta para artesanías de la naturaleza.

**Consejo:** Proporcione lupas, pinzas de plástico y guías de campo para niños para que los niños puedan examinar e identificar sus tesoros. A medida que los niños pequeños pasan tiempo al aire libre, son más capaces de desarrollar su conciencia del entorno natural y el papel que desempeñan en el cuidado del medio ambiente.

Visite el ELRC Region 11

Community Services for Children | [elrc11@cscinc.org](mailto:elrc11@cscinc.org) | [www.cscinc.org](http://www.cscinc.org)

Connect with us



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

[Unsubscribe\\_pcho@cscinc.org](mailto:unsubscribe_pcho@cscinc.org)

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

Sent by [estair@cscinc.org](mailto:estair@cscinc.org) powered by



Try email marketing for free today!