

**JULIO
2010**

Concilio Comunitario de Idaho



Programa de Head Start Migrante & Temporal

Protección Para Disfrutar El Verano

¡Usted y su familia deben de disfrutar tiempo afuera siendo activos! Mientras están afuera disfrutando deben de proteger su piel contra los rayos solares peligrosos. Protección contra el sol debe de empezar durante la infancia y continuar durante toda la vida. Está estimado que recibimos mas o menos 80% de los rayos solares por toda la vida durante los primeros 18 años. Por eso, la protección contra el sol para los niños es muy importante para prevenir problemas mas tarde en su vida. Al exponernos a los rayos solares, con el tiempo, aumenta el riesgo de desarrollar problemas en la piel, incluyendo el cáncer de la piel. Empiece ahora y enséñeles a sus niños sobre la protección contra el sol. Tome acción, cuídese usted y a su familia contra los peligros de los rayos solares:



- Quédese adentro o en la sombra para evitar los rayos solares entre 10am- 2pm (en horario de verano 9am-1pm)
- Toda la familia incluyendo los niños deben de cubrir su cabeza con un sombrero o una visera y usar ropa liviana de algodón para proteger la piel.
- Use productos protectores de la piel contra los rayos solares. Compre un protector con Factor de Protección del Sol (“SPF” Sun Protection Factor) de 30 o más, aplíquelo de nuevo después de jugar en el agua.



Salud Para El Corazón

Usted puede pensar que es muy temprano para pensar sobre la salud del corazón de su niño. Sin embargo, si su niño se mantiene activo ahora puede reducir el riesgo de evitar enfermedades cardiovasculares. Las enfermedades cardiovasculares son un grupo de enfermedades que afectan el corazón y las vesículas de sangre. El proceso de la enfermedad puede empezar muy temprano en la vida. Mantenerse activo desde la juventud también ayuda a desarrollar un estilo de vida activo. Un niño que es activo físicamente puede...

- participar y hacer caso en la escuela
- dormir mejor en la noche
- desarrollar músculos y huesos fuertes y sanos
- mejorar su auto-estima

¡INVESTIGUE LOS OLORES!

Los olores de las comidas también son muy diferentes. Aquí hay un juego que usted y su niño pueden jugar:

1. Reúna comidas con olores fuertes: plátano, canela, chocolate, limón, naranja, cebolla, crema de cacahuete (mantequilla de maní), o otras.
2. Ponga un poco de cada comida en un plato, separadamente.
3. Ponga una venda a su niño.
4. Deje que su niño huela la comida y adivine lo que es.
5. Tome un turno adivinando.

DENTRO DE ESTA EDICION:

¡INVESTIGUE LOS OLORES! 1

Protección 2

Salud del corazón 3

Comer Juntos 4

Agua maravillosa 5

Vaya Afuera 6

Arándanos... 7

Comiendo Juntos Como Familia

Encontrar tiempo para comer juntos como familia no siempre es fácil. Miembros de la familia tienen diferentes horarios y se dirigen en diferentes partes. Pero la hora de la comida es una buena oportunidad para juntarse como familia y hablar sobre lo que ocurrió ese día y también para compartir comidas nutritivas. Trate de hacer tiempo para dos a tres comidas familiares a la semana. Evite distracciones como

la televisión o leer en la mesa. Mantenga la hora de la comida sin estrés y sin peleas. La hora de comer no es el tiempo para hablar de problemas o situaciones disciplinarias.

La comida con la familia es el tiempo para que los niños aprendan sobre sus padres, sobre buenos modales y como hablar con adultos. La comida con la familia es una buena oportunidad para probar una nueva comida o receta.

La comida con la familia conecta a los hijos con los padres y les da seguridad. Los estudios indican o muestran que los niños que comen con sus familias tienen menos problemas durante los años de adolescencia. La comida con la familia debe ser una prioridad. ¡Es una gran decisión!

Agua Agradable

Nuestros hijos (como nosotros) no toman suficiente agua! Los niños necesitan entre 4-8 vasos de agua todos los días para prevenir la deshidratación y para promover la buena salud. Su niño puede necesitar más cuando hace mucho calor. Tomar suficiente agua no es fácil. Aquí hay unas sugerencias para ayudar a usted y su familia a tomar la cantidad de agua que necesitan.

idad de agua que necesitan.

- Cuando su niño te pide algo para tomar, sírvale agua
- Sirva agua con las comidas
- Agréguele rodajas de limón, lima o de naranja
- Deje que los niños tengan una botella de agua en el refrigerador
- Póngale un poquito de jugo de naranja u otro jugo de fruta para darle sabor
- Deje que sus niños tomen



de una botella que usan los deportistas “sports bottle,” a lo mejor los anima a tomar mas agua

- Cuando sirvas soda o bebidas de fruta mezcle con la mitad de agua

Masticar Hielo: Sus Dientes Sienten Cada Mordisco

¡No Fueron Hechos para Eso!

Sus dientes están diseñados para que le duren toda la vida si se cuidan de manera adecuada, pero fueron hechos únicamente para comer los alimentos. Masticar hielo, un hábito para el cual no fueron hechos los dientes, puede causar muchos problemas a los dientes. Pueden producirse líneas de fractura, agrietamiento y desprendimientos de espículas de esmalte, lo que puede hacer que los dientes

se vuelvan más sensibles y provocar mayores daños. Además de sus dientes naturales, cualquier tratamiento dental que usted pueda recibir también está sujeto a agrietamiento y desprendimientos de espículas de esmalte que pueden provocar dolor y reparaciones costosas. Masticar hielo también ha sido asociado a casos de anemia. Si se encuentra a sí mismo masticando hielo constantemente, consulte a su médico

para asegurarse de que no haya ningún motivo subyacente para su hábito.

Si Siente la Necesidad...

Mientras tanto, si siente la necesidad de tener algo para masticar, los dentistas recomiendan la goma de mascar sin azúcar. ¡Y deje el hielo en la hielera!



El tiempo más importante para los niños de cepillarse los dientes es antes de que se acuesten para dormir.

Vaya Afuera A Jugar!

Nuestros hijos no juegan afuera tanto tiempo como nosotros jugábamos afuera cuando teníamos su edad. ¡Encuentre diferentes maneras para animar a sus niños que vayan afuera a jugar!

- Sople burbujas
- Columpiarse
- Salte la cuerda
- Camine al perro
- Juegue a las escondidas
- Nade
- Diviértase corriendo por el regador



¡Es Mes Nacional de Arándano!

Las bayas azules son:

- ♦ La capacidad antioxidante más alta de toda la fruta fresca
- ♦ Ayude a reducir grasa de vientre
- ♦ Ayudan a promover la salud urinaria de tracto
- ♦ ¡Fue demostrado preservar visión & actividad de cerebro!