

Comentarios de Servicios Integrales

Febrero 2021

Febrero es el Mes Nacional de la Salud Dental Infantil

8 Malos Hábitos de Cepillado Para Romper en 2021

Mantener su cepillo de dientes durante demasiado tiempo: cambie su cepillo de dientes cada 3-4 meses para mantener sus dientes limpios.

No cepillarse lo suficiente: cepílese durante 2 minutos completos, dos veces al día; configure un temporizador para hacer un trabajo completo.

Usar demasiada pasta de dientes: para niños menores de 2 años, basta con un frotis; para los mayores de 2 años, ¡el tamaño de un guisante es perfecto! Modele y ayude a su hijo.

Cepillarse los dientes con demasiada fuerza: tenga cuidado con los dientes; demasiada presión puede dañar sus encías.

Cepillado inmediatamente después de comer: espere al menos 60 minutos antes de cepillarse. Beba agua o mastique chicle sin azúcar para ayudar a limpiar su boca mientras espera.

Guardar el cepillo de forma incorrecta: cuando haya terminado, mantenga el cepillo de dientes en posición vertical y déjelo secar al aire libre. Un recipiente cerrado permite que crezcan los gérmenes.

Uso de un cepillo con cerdas duras: lo mejor es usar cerdas suaves, especialmente donde se unen las encías y los dientes.

Técnica de cepillado incorrecta: intente esto para un cepillo completo: Primero, coloque su cepillo de dientes en un ángulo de 45 grados con respecto a las encías. Luego, mueva suavemente el cepillo hacia adelante y hacia atrás con movimientos cortos (a lo ancho de los dientes). A continuación, cepille las superficies externas, las superficies internas y las superficies de masticación de los dientes. Finalmente, para limpiar las superficies internas de los dientes frontales, incline el cepillo verticalmente y realice varias pasadas hacia arriba y hacia abajo. ¡Y no olvides cepillarte la lengua!



Cree un Plan de Alimentación Saludable Para el Corazón

1. Coma una variedad de frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas sin salsas con alto contenido calórico ni sal ni azúcares añadidos.
2. Elija cereales integrales ricos en fibra para la mayoría de las porciones de cereales.
3. Elija aves y pescados sin piel; busque los cortes de carne más magros y prepárelos de manera saludable y deliciosa.
4. Consuma una variedad de pescados al menos dos veces por semana, especialmente salmón, trucha y arenque.
5. Seleccione productos lácteos sin grasa (descremados) y bajos en grasa (1%).
6. Limite las grasas saturadas y las grasas trans; Evite los alimentos que contienen aceites vegetales parcialmente hidrogenados.
7. Reduzca el consumo de bebidas y alimentos con azúcares añadidos.
8. Elija alimentos con menos sodio y prepare alimentos con poca o ninguna sal.
9. Si bebe alcohol, beba con moderación. Eso significa no más de un trago al día si eres mujer y no más de dos tragos al día si eres hombre.
10. Siga las recomendaciones de la American Heart Association cuando salga a comer y controle el tamaño de las porciones.



¿Qué es un Programa o Plan de Educación Individualizado (IEP)?

Simplemente, es un plan escrito que detalla la instrucción, los apoyos y los servicios de educación especial que los niños de 3 años o mayores necesitan para progresar y prosperar en la escuela. Apoya a los niños que aprenden y piensan de manera diferente y está diseñado para satisfacer las necesidades únicas del niño. El proceso comienza con una evaluación que identifica las fortalezas y necesidades de desarrollo del niño. Estos resultados permiten que las familias y las escuelas creen un programa de servicios y apoyos diseñados para satisfacer las necesidades del niño. Con un IEP, el niño recibe instrucción individualizada que se enfoca en mejorar habilidades específicas. Esto ayuda a aumentar la autoestima de un niño, lo ayuda a desarrollar habilidades y prosperar en la escuela. El programa FDLRS / Child Find de la escuela del condado de Sarasota es responsable de examinar, evaluar y determinar si un niño se beneficiaría de un IEP.

Qué esperar en una reunión del IEP

Padres y sus personas de apoyo (incluido el maestro del niño y el Coordinador de necesidades especiales de Children First), así como el enlace y los proveedores de servicios de Educación para Estudiantes Excepcionales (ESE) del Distrito Escolar (es decir: Terapeuta del habla / lenguaje, ocupacional y / o fisioterapeuta).

Revisar la información básica del IEP (nombres, fechas, etc.) y compartir los programas para los cuales se está considerando al niño. Los padres recibirán una copia de los derechos de los padres / garantías procesales que explican los derechos para proteger al estudiante y cómo resolver las disputas si surgen.

Revisión de los resultados de la evaluación que se desglosan en áreas de servicio tales como comunicación, currículo y aprendizaje, comportamiento socioemocional, etc. El equipo desarrolla metas anuales, describe los servicios necesarios para lograr las metas, incluido el proveedor de servicios y la ubicación del servicio.

El enlace de ESE tomará notas durante la reunión, que incluirán cualquier comentario adicional realizado durante la reunión que no esté dentro del documento del IEP.

Una vez que el equipo esté de acuerdo con toda la información del IEP, será firmado por todos los miembros. Se les pedirá a los padres / tutores que completen una inscripción a la Junta Escolar del Condado de Sarasota. Una vez que todo está firmado, se puede implementar el IEP.

El equipo se reunirá anualmente para revisar las metas y el progreso del IEP y realizar actualizaciones cuando sea necesario.



¿Qué es la Autocompasión? Una Práctica Sencilla

La autocompasión es la práctica de la bondad sin juzgarnos hacia nosotros mismos. La autocompasión implica responder a nuestras propias fallas, deficiencias o deficiencias percibidas con calidez y comprensión en lugar de autocritica o dureza. Las personas que practican la autocompasión no niegan la realidad de que la vida conlleva experiencias dolorosas, sino que las abordan con aceptación, simpatía y amabilidad. Otro componente central de la autocompasión es comprender que el sufrimiento es parte de la experiencia humana compartida. Es decir, uno no se encuentra aislado ante las dificultades de la vida. Reconocer esta experiencia compartida puede amortiguarnos contra la ansiedad que sentimos con el aislamiento. Además, la autocompasión se basa en la atención plena. Como tal, los sentimientos de las emociones no se reprimen ni se exageran, sino que existen en equilibrio. La atención plena es un estado mental receptivo y sin prejuicios en el que uno observa los pensamientos y sentimientos tal como son, sin intentar reprimirlos o negarlos. No podemos ignorar nuestro dolor y sentir compasión por él al mismo tiempo. Al mismo tiempo, la atención plena requiere que no nos "sobre identifiquemos" con pensamientos y sentimientos, de modo que seamos atrapados y arrastrados por la reactividad negativa. Ahora que tiene la base de lo que significa practicar la autocompasión, pruebe este sencillo ejercicio para comenzar:

Ejercicio: ¿Cómo tratarías a un amigo?

Saque una hoja de papel y responda las siguientes preguntas:

1. Primero, piense en ocasiones en las que un amigo cercano se sienta realmente mal consigo mismo o esté realmente luchando de alguna manera. ¿Cómo respondería a su amigo en esta situación (especialmente cuando está en su mejor momento)? Escriba lo que suele hacer, lo que dice y observe el tono en el que suele hablar con sus amigos.
2. Ahora piense en los momentos en los que se siente mal consigo mismo o está luchando. ¿Cómo se responde normalmente a sí mismo en estas situaciones? Por favor escriba lo que suele hacer, lo que dice y observe el tono en el que se habla a sí mismo.
3. ¿Notó alguna diferencia? Si es así, pregúntese por qué. ¿Qué factores o miedos entran en juego que te llevaron a tratarte a ti mismo y a los demás de manera tan diferente?
4. Por favor escriba cómo cree que las cosas podrían cambiar si se respondiera a sí mismo de la misma manera que normalmente responde a un amigo cercano cuando está sufriendo.
5. ¿Por qué no tratas a ti mismo como un buen amigo y ves qué pasa?

Ejercicio adaptado de: <https://self-compassion.org/exercise-1-treat-friend/>

