

Comentarios de Servicios Integrales

Enero 2021

Reconecte y Construya su Salud Cerebral

La Iniciativa de Salud del Cerebro (BHI) está trabajando para desarrollar comunidades saludables para el cerebro, creando una cultura que promueva los factores protectores de la salud del cerebro y disminuya los factores de riesgo, mejorando así la salud del cerebro, optimizando el rendimiento del cerebro y combatiendo las enfermedades cerebrales a lo largo de la vida.

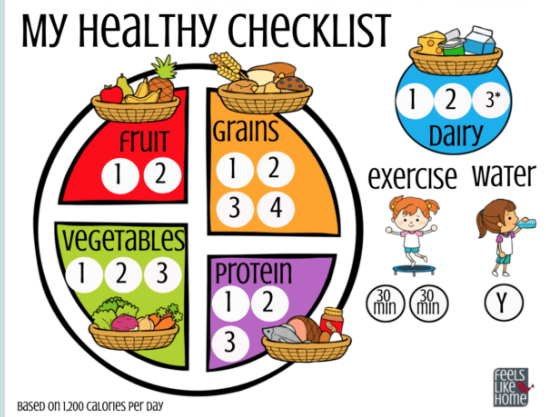
Pasar más tiempo en casa nos ayuda a aprender más sobre nuestros hijos, especialmente para los papás. Estamos descubriendo más intereses compartidos y fortaleciendo nuestro vínculo con nuestros hijos. Aprender más sobre sus hijos y lo que les interesa puede ser la clave para ayudarlo a conectarse o reconectarse con su familia.

Estos son algunos consejos para mantenerse conectado o intentar volver a conectarse con sus hijos:

- **Programar comidas familiares-** planea algunas comidas en familia
- **Interésese en lo que están haciendo** - pregunte sobre ello; ¿Pueden ellos enseñarte?
- **Programa tiempo para pasar el rato** - incluso si son solo 5-10 minutos
- **Ejercicio-** combinar la vinculación con la salud del cerebro; deje que el niño elija la actividad
- **Ser creativos juntos** - fomente su lado creativo; únete como una familia
- **Ir a caminar** - salir a la naturaleza; deja que tu hijo sea la guía
- **Ver una película de su elección** - ideal para unirse y aprender sobre sus intereses
- **Escuche su música-** escucha con ellos; pregunta qué les gusta
- **Lee un libro con tu hijo.** - ofrece una experiencia compartida



Hábitos Saludables De Año Nuevo



1. Asegúrese de cumplir con todos sus requisitos nutricionales diarios siguiendo las pautas de “Mi plato” (consulte el gráfico anterior).
2. Haga ejercicio 150 minutos por semana. Se recomiendan treinta minutos, 5 veces por semana.
3. Beba 8 8-oz. vasos de agua al día para mantenerse hidratado y aumentar la absorción de nutrientes (limite las bebidas azucaradas).
4. Incorpore dos días de entrenamiento de fuerza a su rutina. Si es un principiante, comience a reducir la velocidad y use su propio peso corporal para aumentar la fuerza.
5. Busque un socio responsable que le ayude a lograr los resultados de salud que desea.
6. Mantenga el rumbo. Cada día es un nuevo día y otra oportunidad para mejorar su salud.



Las Etapas Sociales Del Juego

- A través del disfrute del juego, cada niño desarrolla habilidades sociales que continuarán usando durante toda su vida.
- Todos los niños se desarrollan y progresan a diferentes ritmos. Sin embargo, todos pasarán por muchas etapas cruciales del desarrollo del juego.
- La participación en el juego brinda a los niños la oportunidad de aprender a comportarse en una variedad de situaciones sociales.
- Esta infografía explica cómo se desarrolla el juego de un niño a medida que crece. Estas etapas se ofrecen como una guía, ya que no todos los niños mostrarán todas las etapas y / o no necesariamente ocurrirán en el mismo orden.

Por favor mire www.newbyLeisure.com ¡para más información!

Lo mejor para ti; Lo mejor para el bebé

Enero es el mes de la prevención de los defectos de nacimiento. Puede aumentar sus posibilidades de tener un bebé sano haciendo lo que pueda para ser más saludable tanto antes como durante el embarazo. Lo que es mejor para usted también es mejor para su bebé.

5 consejos Para Prevenir Defectos De Nacimiento:

- 1) **Antes de quedar embarazada, intente alcanzar un peso saludable:** Obesity increases the risk for several serious birth defects. Focus on a lifestyle that includes healthy eating and regular physical activity.
- 2) **Asegúrese de tomar 400 microgramos (mg) de ácido fólico todos los días:** it can help prevent some major birth defects of the baby's brain and spine.
- 3) **Reserve una visita con su proveedor de atención médica antes de suspender o comenzar a tomar cualquier medicamento:** Si planea quedar embarazada, hable sobre sus medicamentos actuales con un proveedor de atención médica, como su médico o farmacéutico.
- 4) **Póngase al día con todas las vacunas, incluida la vacuna contra la gripe:** Las vacunas ayudan a protegerte a ti y a tu bebé en desarrollo contra enfermedades graves. Reciba una vacuna contra la gripe anualmente y una vacuna contra la tos ferina (también llamada Tdap) durante cada embarazo para ayudar a protegerse a usted y a su bebé.
- 5) **Mejore su salud evitando sustancias nocivas durante el embarazo:** No se conoce una cantidad segura de alcohol durante el embarazo o al intentar quedar embarazada. Fumar causa cáncer, enfermedades cardíacas y otros problemas de salud importantes. Fumar durante el embarazo también puede dañar al bebé en desarrollo y causar ciertos defectos de nacimiento. El uso de ciertos medicamentos durante el embarazo también puede causar problemas de salud a la mujer y al bebé en desarrollo. Un proveedor de atención médica puede ayudarlo con asesoramiento, tratamiento y otros servicios de apoyo.

The Social Stages of Play



STAGE 1: UNOCCUPIED PLAY (BIRTH - 3 MONTHS)

In the initial stages of social play, you'll be aware of infants movements. They will begin by moving their arms, hands, legs and feet. This stage is all about them discovering how their body can move. These movements can involve random kicking and jerk in this initial stage.



STAGE 2: SOLITARY PLAY (BIRTH - 2 YEARS)

During this second stage, children will often play alone with toys and/or any object they find to be fun. Additionally, they won't place importance on other children and typically won't notice nearby children playing.



STAGE 3: ONLOOKER BEHAVIOUR (2 YEARS)

In this third stage of social play, children begin to notice and enjoy watching each other playing. Children may begin to ask questions about the play, however, they still won't join in with other children playing.



STAGE 4: PARALLEL PLAY (2 + YEARS)

During stage four, children begin to imitate and play alongside each other. You may find that there is a lack of interaction during this period, however, children intensely watch their peers movements.



STAGE 5: ASSOCIATIVE PLAY (3-4 YEARS)

Children start to play with each other during the fifth stage of social play. Their interaction can involve discussing common goals or interests. Analytical thinking can be seen during this stage in how children aim to achieve goals together. For example, how to climb and reach the top of a climbing frame.



STAGE 6: COOPERATIVE PLAY (4 + YEARS)

The final stage of social play involves sharing toys between each other and playing games such as a hide and seek and tag. They will begin to establish relationships through cooperative play and create guidelines and rules to follow during these activities.

newbyleisure.com

