

# Comentarios de Servicios Integrales

Mayo 2021

## Conciencia Sobre El Asma

*Mayo es la temporada alta para las personas con asma y alergias y un momento perfecto para resaltar cómo todos nosotros (padres, familiares, amigos, compañeros de trabajo y otros) podemos enfocarnos en formas grandes y pequeñas en las que todos podemos comprender mejor y superar mejor las condiciones que muchos necesitan manejar.*

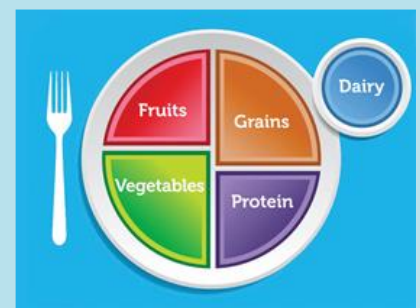
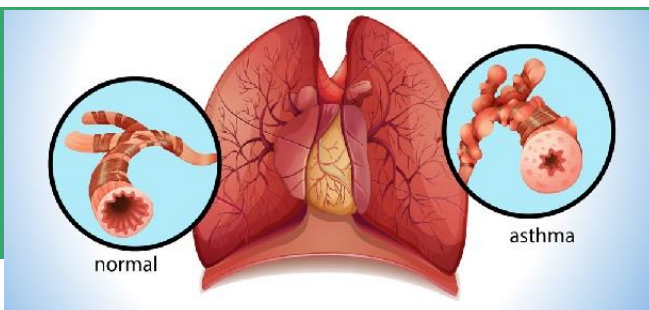
El asma es una afección en la que las vías respiratorias se estrechan y se hinchan y pueden producir mucosidad adicional. Esto puede dificultar la respiración y provocar tos, un silbido (sibilancia) al exhalar y falta de aire. Para algunas personas, el asma es una molestia menor. Para otros, puede ser un problema importante que interfiere con las actividades diarias y puede provocar un ataque de asma potencialmente mortal. El asma no se puede curar, pero sus síntomas se pueden controlar. Debido a que el asma a menudo cambia con el tiempo, es importante trabajar con su médico o el de su hijo para rastrear los signos y síntomas y ajustar el tratamiento según sea necesario.

Para algunas personas, los signos y síntomas del asma se intensifican en determinadas situaciones:

- **Asma inducida por el ejercicio**, que puede empeorar cuando el aire es frío y seco
- **Asma Ocupacional**, desencadenado por irritantes del lugar de trabajo, como humos químicos, gases o polvo
- **Asma inducida por alergia**, desencadenado por sustancias en el aire, como polen, esporas de moho, desechos de cucarachas o partículas de piel y saliva seca que desprenden las mascotas (caspa de mascotas)

Los signos de una emergencia de asma incluyen:

- Empeoramiento de la dificultad para respirar o sibilancias
- No mejora incluso después de usar un inhalador de alivio rápido
- Dificultad para respirar cuando realiza una actividad física mínima



Las frutas y verduras son imprescindibles para ayudar a prevenir enfermedades y desarrollar un sistema inmunológico saludable.

A continuación, presentamos algunas formas de agregar frutas y verduras a la rutina de comidas de su familia.

1. Sustituya por puré de manzana o calabaza al hornear. Esto reducirá el contenido de grasa de la receta y agregará nutrición al mismo tiempo. Media taza de calabaza o puré de manzana puede sustituir al aceite o la mantequilla en la mayoría de las recetas rápidas de pan o postre.
2. Sauté Saltee la espinaca, la cebolla y la salsa en 1 cucharadita de aceite de oliva. Hacer huevos revueltos y agregar las verduras. Use una envoltura de granos integrales y agregue el contenido como parte de un desayuno saludable.
3. Intente agregar fruta fresca a cereales fríos y calientes, requesón o yogur. Los arándanos frescos saben muy bien mezclados con panqueques y muffins.
4. Visite el mercado de agricultores y pida a los niños que le ayuden a elegir frutas y verduras locales. Pídale que prueben algunos de los artículos cuando los lleve a casa. Gran idea para un refrigerio.
5. Asegúrese de tener frutas y verduras disponibles y llévelas en los viajes en automóvil para opciones rápidas de refrigerios.

Sea creativo y disfrute de todas las frutas y verduras que Florida tiene para ofrecer. Recuerde que la mitad de su plato, en cada comida, debe consistir en frutas y verduras.

## Gestos - El Primer Método De Comunicación De Un Niño

### 16 gestures by 16 months

#### 9 Months

- give (an object)
- shake head

#### 10 Months

- reach
- raise arms (up)

#### 11 Months

- show (an object)
- wave

#### 12 Months

- open hand point
- tap (such as a picture in a book)

#### 13 Months

- clap
- blow kisses

#### 14 Months

- index finger point
- 'shhhhh' gesture

#### 15 Months

- head nod
- thumbs up
- hand up (wait)

#### 16 Months

- other gestures, like 'high 5'
- don't know

It's important to note that the above gestures are listed because they commonly occur at the ages mentioned. They do not HAVE to occur at these ages, and sometimes kids may not use some of the gestures named. These are simply for your reference!

What is essential is that your little one is communicating with you. Gestures are critical pre-language skills because they represent symbolic communication, meaning there is INTENT behind the motion!

La comunicación comienza a desarrollarse en el primer año de vida y va más allá de simplemente aprender a hablar. Al observar y notar los primeros gestos, puede comenzar a evaluar cómo está progresando su hijo. Las investigaciones indican que el desarrollo de los gestos en los niños de 9 a 16 meses predice la capacidad del lenguaje dos años después. Esto es importante porque las habilidades lingüísticas preescolares seguirán prediciendo el éxito académico.

Los niños entre 9 y 16 meses deben tener al menos dos gestos adicionales al mes y tener 16 gestos a los 16 meses. El cuadro a continuación enumera estos gestos por mes aproximado en que se desarrollan. Si tiene inquietudes con respecto al desarrollo de su hijo, hable sobre sus inquietudes con el pediatra de su hijo en sus controles de niño sano.

Un recurso adicional para los padres es el sitio web de Baby Navigator.

<https://babynavigator.com/>.

Al crear una cuenta, un padre puede seguir el progreso de un niño, tomar clases, acceder a excelentes actividades imprimibles y más.

Source: FIRSTWORDS Project  
Florida State University

@tinytalkers  
tinytalkerschicago.com  
Tiny Talkers, LLC



## Actividades De Atención Plena Para Niños

Estar en un estado activo de conciencia y presencia puede mejorar no solo nuestro propio bienestar, sino también la sintonía entre nosotros y los niños que cuidamos. Los ejercicios de atención plena son una de las formas en que podemos profundizar esta conexión. Pruebe algunas de estas divertidas actividades con su hijo o con su clase y disfrute de los beneficios de integrar la atención plena en sus rutinas diarias.

- **El Ejercicio del Sentimiento.** Recoge varios objetos interesantes como plumas, masilla, piedras o cualquier cosa que pueda ser interesante para sostener. Dé a cada niño un objeto y pídale que dediquen un minuto a fijarse en cómo se siente en su mano. Dirija su atención a la textura, la dureza o suavidad y la forma. Luego, pídale que describan lo que sintieron.
- **El Juego de Ver.** Pida a los niños que pasen un minuto mirando en silencio alrededor de la habitación. Su objetivo es encontrar cosas en la habitación que nunca hayan notado. Tal vez haya cosas importantes como un póster o una imagen, o solo pequeños detalles como una línea en el techo o un patrón interesante en alguna parte. Después de que termine el minuto, los niños comparten las cosas más interesantes que notaron.
- **Respiración del Océano.** Haga que los niños se acuesten o se sienten en una posición cómoda. Pida a todos que inhalen lentamente por la nariz y luego exhalen por la boca (como si estuvieran soplando con una pajita). Señale que la respiración lenta y constante suena como las olas del océano, chocando suavemente contra la orilla. Deje que los niños continúen respirando durante uno o dos minutos. Para una ventaja adicional, si es posible, reproduzca los sonidos del océano suavemente de fondo.
- **La Experiencia de los Cinco Sentidos.** Lleve a los niños afuera si el clima lo permite y pídale que se acuesten en silencio en el césped. Comience a llamar a cada uno de los cinco sentidos por turno (vista, olfato, oído, gusto, tacto) y pida a los niños que noten todo lo que puedan con ese sentido en particular, hasta que usted diga el siguiente. Este ejercicio también se puede realizar en caminatas.

