

Comentarios de servicios integrales

Marzo 2021

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición

Aprenda a tomar decisiones acertadas sobre alimentos

y Desarrollar hábitos saludables de alimentación y

actividad física.

Semana 1: ¡Coma una variedad de alimentos nutritivos todos los días!

- ✓ Incluya alimentos saludables de todos los grupos de alimentos.
- ✓ Hidratarse de forma saludable.
- ✓ Aprenda a leer los paneles de información nutricional.
- ✓ Evite distracciones mientras come.
- ✓ Tómese el tiempo para disfrutar de su comida.

Semana 2: ¡Planifique sus comidas cada semana!

- ✓ Utilice una lista de la compra para comprar alimentos saludables.
- ✓ Sea experto en menús cuando salga a cenar.
- ✓ Elija recetas saludables para preparar durante la semana.
- ✓ Disfrute de una alimentación saludable en la escuela y en el trabajo.
- ✓ Planifique una alimentación saludable mientras viaja.

Semana 3: ¡Aprende habilidades para crear comidas sabrosas!

- ✓ Tenga a mano ingredientes saludables.
- ✓ Practique la seguridad alimentaria adecuada en el hogar.
- ✓ Compartan las comidas en familia cuando sea posible.
- ✓ Reducir el desperdicio de alimentos.
- ✓ Bandeja de nuevos sabores y alimentos.

Semana 4: ¡Consulte a un nutricionista dietista registrado!

- ✓ Children First ha contratado a una RD, Katrenia Dubose.
- ✓ Reciba consejos nutricionales personalizados para alcanzar sus objetivos.
- ✓ Prospere a través del poder transformador de la alimentación y la nutrición. Comuníquese con Champaign Spivey, nuestra Manager de Salud y Nutrición, para concertar una consulta.



Reconectarse: Una estrategia para reducir la ansiedad.

Una práctica de atención plena

1. Califica tu ansiedad en una escala del 1 al 10.
2. Siéntese erguido y derecho. Coloque sus pies en el suelo. Relaja tus hombros.
3. Respira lenta y profundamente.
4. ¿Cuántas ventanas hay en la habitación?
5. ¿Cuántos enchufes ves?
6. ¿Qué le parece la silla o el sofá en el que está? ¿Es suave? ¿Áspero?
7. ¿De qué color son tus pantalones? ¿Tus zapatos?
8. ¿Qué escuchas?
9. ¿De qué material está hecho el piso? ¿Es suave o irregular? ¿duro? ¿Sucio o limpio? ¿Qué imperfecciones ves?
10. Nombre todos los programas de televisión que se le ocurran.
11. Nombra todos los tipos de formas que se te ocurran.
12. Califique su ansiedad en una escala del 1 al 10. Si todavía está por encima de 5, repita los ejercicios nuevamente hasta que se reconecte.



¡Los efectos de la música en el desarrollo infantil son INCREÍBLES!

Escuchar música puede proporcionar a cualquier persona, joven o mayor, una sensación de bienestar. Cuando cantas, liberas esas endorfinas que te hacen sentir bien, sacándote de ese mal humor. Hacer música nos ofrece oportunidades para la autoexpresión, la autoestima y el autocontrol. Los niños desarrollan talentos y fortalezas a través del juego musical. La música y el desarrollo del cerebro infantil están estrechamente relacionados con el lenguaje, la concentración y el aprendizaje, todo mejorado a través del canto y el aprendizaje de tocar instrumentos musicales de todo tipo.

Música y Desarrollo Cerebral / Actividad en Niños

- Empiece temprano para aprovechar al máximo la música en el aprendizaje de su hijo.
- La música y el canto pueden ayudar a los niños pequeños a desarrollar la memoria, las habilidades sociales, el habla y las habilidades auditivas.
- La música estimula los sistemas auditivos de los niños en edad preescolar y los niños pequeños. Este sistema también participa en el procesamiento general del sonido que es fundamental para el desarrollo del lenguaje, la comunicación exitosa y las habilidades de lectura.
- Cantar ayuda a los niños pequeños a expresarse tanto verbal como emocionalmente. El niño escucha y aprende las diferencias en los sonidos vocales y cómo imitarlos con mayor precisión.
- Aprender y escuchar letras aumenta el conocimiento del vocabulario.
- Cantar ayuda a fortalecer la musculatura oral: los labios y la lengua mediante ejercicios repetidos que luego se almacenan en la memoria muscular.
- Cantar mejora la comprensión del ritmo y cómo rimar mientras mejora la enunciación y la dicción.
- Las canciones de muchos niños refuerzan el aprendizaje de contar y el alfabeto. Otras canciones enseñan diferentes idiomas ayudando a los niños a recordar frases con gran precisión.

Formas Divertidas de Introducir la Música / el Canto en la Rutina Diaria

- Inventa canciones para acompañar tareas rutinarias como vestirse, lavarse las manos, cambiar pañales, etc. Sea creativo, cambie la letra por melodías simples como "Wheels on the Bus", "If you're happy and you know it", "Allá vamos. Round the Mulberry Bush", "Twinkle Twinkle".
- Alterne la lectura de un cuento antes de dormir con cantar una canción para ayudar a que su hijo se duerma.
- Escuche música en su automóvil. No seas tímido ... ¡Canta en voz alta!
- Al permitir algo de "tiempo de tecnología", hágalo más educativo viendo juntos contenido musical (apropiado para la edad).
- Haga instrumentos musicales caseros sencillos para mantener el ritmo.
- Agregue movimientos a sus canciones favoritas para mejorar la salud física, alegrar su estado de ánimo y expresarse.

Medicamentos y Niños

Los niños no son solo adultos pequeños. Es especialmente importante recordar esto al administrar medicamentos a los niños. Darle a un niño la dosis incorrecta, un medicamento no pediátrico o el medicamento de otro niño puede tener efectos secundarios graves. Algunos medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) para tratar la fiebre y el dolor se han estudiado para determinar su eficacia, seguridad o dosificación en niños. Pero muchos otros medicamentos de venta libre no lo han hecho. Es importante leer las etiquetas con atención para asegurarse de que el medicamento sea adecuado para su hijo. Algunos consejos útiles incluyen:

- **Lea y siga las instrucciones de la etiqueta en todo momento.** Preste especial atención a las instrucciones de uso, las advertencias y la edad recomendada.
- **Cuidado con los problemas.** Comuníquese con su proveedor de atención médica o farmacéutico de inmediato si nota algún síntoma nuevo o efectos secundarios inesperados en su hijo, o si el medicamento no parece estar funcionando cuando lo espera. Por ejemplo, los antibióticos pueden tardar unos días en empezar a hacer efecto, pero un analgésico suele empezar a actuar poco después de que su hijo lo tome.
- **Conozca las abreviaturas de las cantidades de medicamentos:**
 - Cucharada (cucharada); Cucharadita (cucharadita); Miligramo (mg.); Mililitro (mL); Onza (oz.)
- **Utilice el dispositivo de dosificación correcto.** Utilice el dispositivo de medición adecuado. No adivine ni sustituya por otro artículo, como una cuchara de cocina.
- **Consulte con su proveedor de atención médica o farmacéutico antes de administrar dos medicamentos al mismo tiempo.** De esa forma, puede evitar una posible sobredosis o una interacción no deseada.
- **Siga las recomendaciones de edad y límite de peso.** Si la etiqueta dice que no se lo dé a niños menores de cierta edad o peso, no lo haga.
- **Utilice siempre la tapa a prueba de niños** y vuelva a cerrar la tapa después de cada uso. Además, mantenga todos los medicamentos fuera del alcance de los niños.
- **Pregúntele a su proveedor de atención médica o farmacéutico.** Si tienes alguna pregunta.

