

Noviembre 2023



NOTAS BREVES

Observa de cerca

Refuerce la concentración de su hijo con este dinámico juego. Ponga en fila y boca abajo tres vasos de plástico de colores y coloquen una moneda debajo de uno. Dígale a su hijo que observe el vaso con la moneda mientras usted mueve los vasos durante 10 segundos. Luego dígale que toque el vaso con la moneda. ¿Acertó? Cambiense los papeles y que vean si él puede confundirlo a usted.

Dormir lo suficiente

Una buena noche prepara el cuerpo y la mente de su hija para un nuevo día. Quizá le tiene dejarle que se acueste más tarde o que no madrugue los fines de semana y las vacaciones, pero hagan lo posible por mantener un horario regular. Esto le ayudará a dormir las 10-13 horas que necesita cada noche.

Ayuda en Acción de Gracias

Incluya a su hijo en sus planes para Acción de Gracias. Si tienen invitados, él podría colgar sus abrigos o llenar los vasos de agua. Si visitan a sus parientes, podría llevarse un juego para compartirlo con sus primos. Se sentirá orgulloso de contribuir y aprenderá a ser un buen anfitrión o huésped.

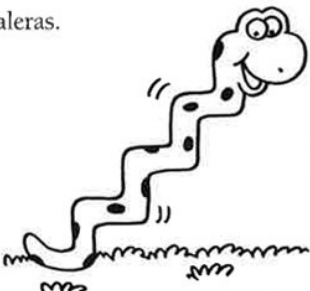
Vale la pena citar

“La creatividad no se acaba. Cuanto más la usas, más tienes”. *Maya Angelou*

Simplemente cómico

P: ¿Qué sube y baja pero no se mueve?

R: Las escaleras.



Listos para leer

Antes de que su hija identifique letras o lea palabras, el juego con los sonidos y las sílabas de las palabras pone sólidos cimientos para la lectura en inglés. Ponga en práctica estas ideas.

Parejas de sonidos iniciales

Reúnan pares de objetos domésticos pequeños cuyos nombres en inglés empiecen con el mismo sonido. Ejemplos: *ball* y *bowl*, *pencil* y *paper*, *fork* y *fan*. Mézclelos: ¿puede encontrar la pareja de cada uno? A continuación dígale que reúna ella objetos para que usted los empareje. Adquirirá práctica en identificar los sonidos iniciales de las palabras cuando los oiga.

Ver las rimas

Jueguen a esta versión del “Veo, veo” para que su hija aprenda a oír rimas. Usted podría decir: “Veo, veo algo verde que rima con *beef*” (*leaf*) o “Veo, veo algo en la mesa rima con *boy*” (*toy*). Ella podría señalarlo con el dedo o traerle a usted el objeto correcto. A continuación, que ella invente rimas con un “Veo, veo” para usted.



Saltar con las sílabas

Ayude a su hija a que oiga cada sílaba de una palabra. Piense en palabras conocidas con varias sílabas (*tomato*, *helicopter*). Diga la palabra despacio mientras ella hace un movimiento distinto para cada sílaba. Como *tomato* tiene tres sílabas, podría saltar para *to-*, girar sobre sí misma para *-ma-* y dar un golpe con el pie para *-to*. ¿Qué cuatro movimientos hará para *he-li-cop-ter*?♥

¡Sigue adelante!

Un niño con determinación sabe cómo enfrentarse a los desafíos y cómo gestionar los contratiempos. Use estas sugerencias para que su hijo desarrolle la capacidad de persistir:

- Motívelo para que use frases positivas como “Puedo intentarlo” o “¿Puedes ayudarme?” en lugar de “No puedo” o “No sé hacerlo”. ¡Este cambio de actitud logrará un impacto positivo! Consejo: Acuérdesse de dar ejemplo de lenguaje positivo cuando hable con él. (“¡Sé que eres capaz de hacerlo!”)
- Hagan una actividad nueva juntos, por ejemplo mezclar su propia plastilina o líquido para burbujas. Quizá tenga que intentarlo unas cuantas veces para que la receta funcione bien, pero demostrará a su hijo que si sigue intentándolo aprenderá y se divertirá.♥



Habituarse al buen comportamiento

Animen a su hijo a que se porte bien explicándole lo que se espera de él y actuando al respecto si él no cumple sus expectativas. He aquí cómo.

Sean claros y positivos. Díganle a su hijo cómo quieren que se porte y dejen claro que saben que puede lograrlo. Antes de entrar a un cine podrían decirle: "Todo el mundo tiene que oír la película, así que susurra despacito si necesitas algo". A la hora de acostar díganle "Te has portado muy bien



hablan en serio, es probable que en el futuro cumpla sus expectativas.♥

quedándote en la cama sin pedir cosas. Seguro que lo haces estupendamente esta noche".

Sean coherentes. Establezcan consecuencias con las que su hijo cuente. Si habla en voz alta en el cine, podrían sacarlo a la entrada y explicarle que tendrán que marcharse si vuelve a hacerlo. O si se levanta de la cama para pedir otra golosina, quizá tenga que acostarse más temprano la noche siguiente. Quizá no les resulte fácil ser consecuentes, pero cuando su hijo vea que



PCR Sujetar un lápiz

P: Me parece que mi hijo no sujeta su lápiz correctamente. ¿Es importante que lo sujete de una manera determinada?

R: Sujetarlo en forma de "trípode" facilitará que su hijo escriba con comodidad. Para ello debería agarrar el lápiz con los dedos pulgar, índice y corazón.



Si su hijo no agarra el lápiz en forma de trípode, cuando escriba haga lo siguiente. Dígame que sujete un juguete pequeño, como una pelotita de goma, con los dedos anular y meñique. Así se quitará de encima esos dos dedos, dejando los otros tres para agarrar el lápiz.

Si los dedos de su hijo están demasiado lejos de la punta del lápiz, dele un lápiz que sea la mitad de largo de uno normal. Tendrá que bajar los dedos para controlarlo.♥

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Componer un plato sano

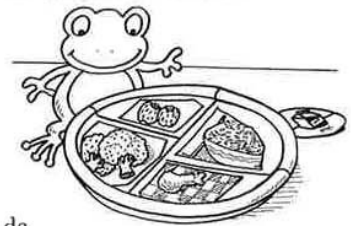
¿Qué aspecto tiene una comida nutritiva? Su hija lo averiguará con esta actividad.

Materiales: plato de papel, marcador, revistas viejas o circulares del supermercado, tijeras, papel blanco

Dibuje con su hija líneas que dividan un plato de papel en cuatro secciones, dos ligeramente más grandes y dos un poco más pequeñas (véanlo en choosemyplate.gov). Puede rotular las secciones más grandes con las palabras "Verduras" y "Cereales" y las más pequeñas con "Frutas" y "Proteína". A continuación puede recortar un pequeño círculo de papel para representar "Lácteos".

Echen un vistazo a las revistas y dígame que recorte alimentos sanos de cada grupo. Ejemplos: fresas (fruta), espinacas (verdura), arroz integral (cereales), pollo (proteína), leche (lácteos).

Dígame que experimente con distintas combinaciones de alimentos y que diseñe deliciosas comidas pegando fotos en las secciones correspondientes del plato. Verá cada vez que un plato sano contiene una variedad de alimentos. ¡A continuación hagan de verdad la comida! Su hija puede servirse el plato de la cena para que se parezca a su plato de papel favorito.♥



DE PADRE A PADRE

Reuniones: Implice a sus hijos

Tuve la primera reunión de padres y maestros el año pasado y después a mi hija Vera le preocupaba la razón de mi encuentro con su maestra. Le expliqué que celebrar una reunión es una forma de que su maestra y yo trabajemos en común para ayudarla a que aprenda.

Este año decidí informar antes a Vera sobre la reunión. Le pregunté si debía mencionar o preguntar algo concreto. ¡Y

me dijo que sí! Quería que le dijera a su maestra que le gusta trabajar en grupo en clase de matemáticas y que le encanta ayudar con el calendario. Vera se preguntaba también si este año su clase iba a estudiar mariposas.

Anoté las ideas de Vera y añadí las mías como "¿A qué le gusta jugar durante el recreo?" y "¿Qué puedo hacer en casa para ayudarla a que aprenda?"

Creo que estoy preparada para la reunión de este año y a Vera le hace ilusión oír lo que dice su maestra.♥



NUESTRA FINALID

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan el éxito escolar, la participación de los padres y un mejor entendimiento entre padres e hijos.



2880 Pottsville Minersville Highway, Suite 210
Minersville, PA 17954

Early Childhood

HEALTH & DEVELOPMENT

Por mucho que odiemos admitirlo, la temporada de resfriados y gripe está sobre nosotros. Aquí hay una tabla que debe tener a mano para ayudarlo a decidir contra qué puede estar luchando su hijo.



Información sobre la influenza

La influenza:

Guía para padres



¿Qué es la influenza?

La influenza (también conocida como gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza, que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. La influenza es diferente a un resfriado y generalmente se presenta de manera repentina. Cada año, los virus de la influenza hacen que millones de personas se enfermen y cientos de miles sean hospitalizadas, y causan miles — o decenas de miles — de muertes en los Estados Unidos.

La influenza puede ser muy peligrosa para los niños. Los CDC estiman que cada año la influenza causa la hospitalización de entre 6000 y 26 000 niños menores de 5 años por la influenza cada año en los Estados Unidos. La vacuna contra la influenza es segura y ayuda a proteger a los niños contra la enfermedad.

Lo que deben saber los padres

¿Qué tan grave es la influenza?

Aunque la enfermedad de la influenza puede variar entre leve y grave, es frecuente que los niños necesiten atención médica. Los niños menores de 5 años y los de cualquier edad con ciertos problemas de salud de largo plazo tienen alto riesgo de presentar complicaciones por la influenza como neumonía, bronquitis e infecciones de oído o sinusitis. Algunos de los problemas de salud que se sabe que hacen que los niños sean más vulnerables a la influenza incluyen el asma, la diabetes y los trastornos del cerebro o del sistema nervioso.

¿Cómo se propaga la influenza?

Se cree que los virus de la influenza se propagan principalmente a través de las gotitas que se forman cuando una persona con la enfermedad tose, estornuda o habla. Estas gotitas pueden llegar a la boca o la nariz de las personas que estén cerca. Una persona también puede contraer la influenza al tocar algo que tenga el virus y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.

¿Cuáles son los síntomas de la influenza?

Los síntomas de la influenza pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, moqueo o congestión nasal, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos, cansancio y, en algunos casos, vómitos y diarrea (más frecuentes en los niños que en los adultos). Algunas personas con influenza no presentan fiebre.



Proteja a su hijo

¿Cómo puedo proteger a mi hijo de la influenza?

La primera y mejor manera de protegerse contra la influenza es ponerse la vacuna anual contra la influenza y ponérsela a su hijo.

- La vacunación contra la influenza se recomienda para todas las

personas de 6 meses en adelante todos los años. Tanto la vacuna inyectable como la vacuna en atomizador nasal existen como opción para la vacunación contra la influenza.

- Es particularmente importante que se vacunen los niños pequeños y los que tengan ciertos problemas de salud de largo plazo.
- También se deben vacunar las personas que cuiden a niños que estén en alto riesgo de presentar complicaciones por esta enfermedad. (Los bebés con menos de 6 meses de edad tienen un alto riesgo de presentar complicaciones graves, pero son demasiado pequeños para ser vacunados contra la influenza).
- Las mujeres embarazadas también deben vacunarse para protegerse y proteger al bebé. Las investigaciones han mostrado que la vacunación contra la influenza protege al bebé durante varios meses después de que nace.

Los virus de la influenza cambian constantemente, por lo tanto, las vacunas son actualizadas para que protejan contra los virus que, según indiquen las investigaciones, tengan mayores probabilidades de causar la enfermedad durante la siguiente temporada de influenza.

¿Son seguras las vacunas contra la influenza?

Las vacunas contra la influenza se hacen usando estrictas medidas de seguridad y producción. Millones de personas las han recibido de manera segura durante décadas. Tanto la vacuna inyectable como la vacuna en atomizador nasal son opciones de vacunación contra la influenza. Hay distintos tipos de vacuna contra la influenza aprobados para personas de diferentes edades. Cada persona debe ponerse la vacuna que sea adecuada para su edad. Los CDC y la Academia Estadounidense de Pediatría recomiendan que todos los niños de 6 meses de edad en adelante reciban una vacuna anual contra la influenza.

¿Cuáles son los beneficios de recibir una vacuna contra la influenza?

- La vacunación contra la influenza puede prevenir que usted y su hijo se enfermen. Cuando los virus de la vacuna coinciden con los que están circulando, la vacunación ha mostrado reducir en aproximadamente la mitad el riesgo de enfermarse.
- Las vacunas contra la influenza pueden prevenir que su hijo sea hospitalizado por esta enfermedad. Un estudio reciente mostró que la vacunación redujo en un 74 % el riesgo de hospitalizaciones de niños en la unidad de cuidados intensivos pediátricos relacionadas con la influenza.
- La vacunación contra la influenza puede prevenir que su hijo muera por esta enfermedad. En un estudio en el que se usaron los datos de temporadas de influenza recientes se halló que en los niños con afecciones de alto riesgo la vacuna redujo en la mitad el riesgo de muerte asociada a la influenza y que en aquellos sin afecciones lo redujo en casi dos tercios.

- En caso de contraer la influenza, la vacunación también puede hacer que la enfermedad sea más leve.
- Si usted y su hijo se vacunan, también pueden proteger a otras personas que quizás sean más vulnerables a enfermarse gravemente, como los bebés y niños pequeños, las personas mayores y las personas que tengan ciertos problemas de salud de largo plazo.

¿De qué otras maneras puedo proteger a mi hijo contra la influenza?

Además de ponerse una vacuna contra la influenza, usted y su hijo deben tomar medidas diarias para ayudar a prevenir la propagación de los microbios.

Dentro de lo posible, manténganse alejados de las personas que estén enfermas para evitar enfermarse. Si usted o su hijo están enfermos, eviten estar con otras personas lo más posible para no contagiarlas. Además, recuerden cubrirse la nariz y la boca cuando tosan y estornuden, lavarse las manos frecuentemente, limpiar las superficies que puedan estar contaminadas con virus de la influenza y evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Estas medidas cotidianas pueden ayudar a reducir sus probabilidades de enfermarse y prevenir la propagación de microbios a otras personas, si se enferman. Sin embargo, la vacunación anual contra la influenza es la mejor forma de prevenir esta enfermedad.

Si su hijo está enfermo

¿Qué puedo hacer si mi hijo se enferma?

Hable con el médico pronto si le preocupa la enfermedad de su hijo.

Asegúrese de que descanse mucho y tome suficientes líquidos.

Si su hijo tiene 5 años o más y no tiene problemas de salud de largo plazo, pero presenta síntomas de influenza (como fiebre o tos) consulte con su médico según sea necesario.

Los niños menores de 5 — especialmente los que tienen menos de 2 años — y los que tienen ciertos problemas de salud de largo plazo (como asma, diabetes, o trastornos del cerebro o del sistema nervioso) están en alto riesgo de presentar complicaciones graves relacionadas con la influenza. Llame o lleve a su hijo al médico de inmediato si el niño tiene síntomas de influenza.

¿Qué debo hacer si mi hijo parece estar muy enfermo?

Incluso los niños sanos pueden enfermarse gravemente por la influenza. Si su hijo tiene alguna de las siguientes señales de advertencia que indiquen que se trata de una emergencia debe llevarlo a la sala de emergencias:

- Respiración rápida o dificultad para respirar.
- Coloración azulada en los labios o la cara.
- Opresión en las costillas con cada respiración.
- Dolor en el pecho.
- Dolor muscular grave (el niño se niega a caminar).
- Deshidratación (no orinar por 8 horas, tener la boca seca, llorar sin lágrimas).
- No está alerta ni interactúa cuando está despierto.
- Convulsiones.
- Fiebre superior a 104 °F (40 °C).
- En los niños menores de 12 semanas, toda fiebre.
- Fiebre o tos que mejoran, pero luego vuelven o empeoran.

- Empeoramiento de afecciones crónicas.

Esta lista no incluye todas las señales de advertencia. Consulte con su proveedor de atención médica si tiene cualquier otro síntoma grave o que le preocupe.

¿Hay algún medicamento para tratar la influenza?

Sí. Los antivirales son medicamentos recetados que se pueden usar para tratar la influenza. Pueden reducir la duración de la enfermedad y hacerla más leve. También pueden prevenir las complicaciones graves que podrían llevar a una hospitalización. Los medicamentos antivirales son más eficaces si se comienza a tomarlos en los primeros 2 días de la enfermedad. Los medicamentos antivirales se recomiendan para tratar la influenza en las personas muy enfermas (por ejemplo, las personas que están en el hospital) o que tengan alto riesgo de presentar complicaciones graves. Los medicamentos antivirales pueden darse a los niños y a las mujeres embarazadas.



¿Por cuánto tiempo puede una persona enferma transmitir la influenza a otras personas?

Las personas que tengan influenza pueden infectar a los demás desde 1 día antes de enfermarse hasta 5 a 7 días después. Las personas que estén muy enfermas y los niños pequeños podrían transmitirla durante más tiempo, especialmente si todavía tienen síntomas.

¿Mi hijo puede ir a la escuela, la guardería o el campamento si está enfermo?

No. Su hijo debe quedarse en casa para descansar y evitar contagiarles la influenza a los otros niños y a las personas que lo cuiden.

¿Cuándo puede regresar mi hijo a la escuela después de haber tenido la influenza?

Mantenga a su hijo en casa y espere al menos 24 horas después de que ya no tenga fiebre para llevarlo a la escuela, la guardería o el campamento. (La fiebre debe haber desaparecido sola, sin el uso de medicamentos que reduzcan la fiebre). La fiebre se define como una temperatura de 100 °F (37.8 °C) o mayor.

*Muchas autoridades usan los 100 o 100.4 °F (37.8 o 38 °C) como temperatura de corte de fiebre, pero este número puede variar dependiendo de factores como el método que se use para medir la fiebre y la edad de la persona.

Para obtener más información, visite

espanol.cdc.gov/enes/flu

o llame al 800-CDC-INFO



**U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention**

Geisinger StLuke's Corner **Cómo hablar con su hijo sobre el consumo de sustancias**

Por: Chris Gauthier, D.O.

Nunca es demasiado pronto para hablar con sus hijos sobre el alcohol y otras drogas. De acuerdo con los Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias Los niños de tan solo nueve años de edad comienzan a ver el alcohol de una manera más positiva, y aproximadamente 3,300 niños de tan solo 12 años prueban la marihuana todos los días. Alrededor del 10% de los niños de 12 años también informan haber probado el alcohol; A los 15 años, ese número aumenta al 50%. Y, para cuando están en el último año, casi el 70% de los estudiantes de secundaria han probado el alcohol, el 50% han tomado una droga ilegal y más del 20% han usado un medicamento recetado para fines no médicos. Entonces, ¿cómo debes hablar con tus hijos? Aquí hay algunas sugerencias por edad.



Niños menores de 10 años: La prevención a una edad temprana es fundamental. Haga que su hijo participe en actividades extracurriculares como deportes, Girl Scouts o Boy Scouts, clubes escolares, pasatiempos u otras actividades. A los niños les va muy bien cuando están activos, apoyados en sus pasiones y se sienten parte de una comunidad. Busque actividades que usted y su hijo o toda su familia puedan hacer juntos. Incluso el simple hecho de compartir una comida juntos puede brindar la oportunidad de hablar y aprender lo que está pasando. Este también es un momento crítico en el que los niños están absorbiendo e imitando, por lo que cuando se involucran en hábitos más saludables, está modelando para que sus hijos hagan lo mismo.

Aprovecha los momentos "didácticos" que suceden de forma natural. Por ejemplo, si su hijo ve a un personaje de un programa de televisión o una película con un cigarrillo, podría ser una oportunidad para cultivar un diálogo abierto sobre el tabaquismo. Cuando hacen preguntas, ¡es algo bueno! Sé atractivo. Necesitan saber el por qué tanto como necesitan saber que fumar es malo. Esto puede llevar a una conversación sobre el peligro de otras drogas.

Este es el momento de ayudar a construir una base de hábitos saludables e inculcar buenos límites para su hijo. Recuerde ser positivo y abierto con su hijo; Esto permanecerá con ellos durante toda su vida. Esta es la conclusión más importante para este grupo de edad.

Niños de 10 a 14 años: A medida que su hijo crece, es importante ser transparente y educarlo, no sermonearlo. Están en una edad en la que se identifican como separados de ustedes. Dale los hechos antes de que se encuentren en una situación de riesgo o confía en tus amigos para obtener respuestas. Desea que las discusiones sobre el consumo de sustancias se relacionen con su hijo para que sea más probable que se involucre con usted. Es importante demostrar que realmente escuchas y prestas atención a sus preocupaciones y preguntas. Pregúntele a su hijo qué ha escuchado sobre las drogas sin juzgarlo. Los niños de este grupo de edad suelen estar dispuestos a hablar abiertamente con sus padres sobre temas delicados. Hablar ahora, de manera transparente, ayudará a mantener la puerta abierta a medida que crezcan.

Recuerde que su hijo está muy en sintonía con sus emociones, incluso cuando cree que las está ocultando, por lo que es fundamental que sea honesto de una manera apropiada para su edad sobre el alcohol y las drogas. Es importante que su hijo sepa las cosas que lo dañarán y lo ayudarán. Contrasta los impactos negativos de las drogas y el alcohol con los aspectos positivos de jugar/estar activo, comunicarte, tener límites y autoestima, pensar por ti mismo, y frutas y verduras enteras, así como vitaminas y minerales.



Niños de 14 a 18 años: A esta edad, lo más probable es que su hijo haya estado expuesto a las drogas. Probablemente tengan compañeros que consumen sustancias y amigos que conducen. Las formas en que has estado modelando una comunicación honesta y abierta y ayudando a apoyar sus pasiones son importantes porque les enseña a pensar por sí mismos y a confiar en ti cuando las cosas van mal. Las conversaciones transparentes son imperativas ahora. Hable sobre los pensamientos y sentimientos de su hijo adolescente, así como sobre los peligros de conducir bajo la influencia de drogas o alcohol.

Usted puede dejar claras sus expectativas y ayudar a su hijo adolescente a sentirse seguro al acudir a usted. Por ejemplo, puede prometer que recogerá a su hijo en cualquier momento, sin hacer preguntas (esa noche), si lo llama cuando se encuentra en una situación en la que el conductor ha estado bebiendo o consumiendo drogas. Este es el siguiente capítulo en el que aprenden las consecuencias buenas y malas de sus acciones. Los límites son fundamentales aquí, al igual que involucrar a su hijo adolescente en las conversaciones más difíciles. Se esfuerzan más a esta edad y necesitan saber que los atraparás, pero no los habilitarás.

Los padres tienen un impacto significativo en las decisiones de sus hijos de probar el alcohol y/u otras drogas. Es por eso que cuanto antes hable con su hijo sobre las drogas y el alcohol, mayor será la posibilidad de influir en sus decisiones de probar estas sustancias. El conocimiento es muy poderoso. Es importante establecer una relación abierta y honesta con su hijo. Cuando usted crea



un ambiente de apoyo, modela un buen cuidado personal y explica el razonamiento relevante para su edad, es más probable que su hijo tome mejores decisiones. Los errores en todos los lados ocurrirán, pero cuando puedes procesar los errores con ellos y, al hacerlo, modelar las habilidades de razonamiento, los límites, la autoestima / individualismo y el respeto, eso puede ser la diferencia entre un experimento y una sobredosis o algo peor.

La prevención es primordial, pero es probable que su hijo tenga preguntas en algún momento sobre alguien que ya está luchando, tal vez sea un amigo o un familiar. Esa es una excelente oportunidad para enseñarle a su hijo sobre los peligros de las sustancias, así como la compasión necesaria para ayudar a sus seres queridos a superar la adicción.

Inculca a tus hijos desde pequeños y con frecuencia que hay muchos tipos de personas en este mundo diverso, y que cada uno tiene valor: todos luchan de maneras diferentes y similares. Toma decisiones que creen conexión, una mente independiente pero equilibrada y un sentido de propósito. Al hablar directa y honestamente con su hijo, es más probable que respete sus reglas y consejos sobre el consumo de alcohol y drogas.

BANDERAS ROJAS

Que su ser querido puede estar luchando contra la adicción

Cambios drásticos en el comportamiento

- ◆ Reservado
- ◆ temperamental
- ◆ Agitado
- ◆ distanciamiento de la familia
- ◆ Cambios en el grupo de pares

Problemas en el trabajo o la escuela

- ◆ Faltar al trabajo o a la escuela con frecuencia
- ◆ Un desinterés repentino en el trabajo o las actividades escolares.
- ◆ Una caída en el rendimiento laboral o las calificaciones.

Falta de interés en la ropa, el arreglo personal o la apariencia

Solicitudes repentinas de dinero sin una explicación razonable

Descubrir que falta dinero o artículos han desaparecido de su hogar

Qué hacer

- ◆ Infórmese sobre las drogas y el alcohol
- ◆ Pedir ayuda; busque asesoramiento y/o use grupos de apoyo
- ◆ Cuida de ti y de tu salud emocional
- ◆ Ser un ejemplo de equilibrio y autocuidado

Qué no hacer

- ◆ Ignorar los síntomas
- ◆ Manténlo en secreto
- ◆ Hable usted mismo/permita que otros hablen de usted por preocupación
- ◆ Supongamos que es una cosa de una sola vez
- ◆ Piensa que no te puede estar pasando
- ◆ no actúes



807 Lawn Avenue, Sellersville, PA 18960 • 215-257-6551 • PennFoundation.org

SIEMPRE ESTAMOS BUSCANDO VOLUNTARIOS

Si está interesado en ser voluntario, hágaselo saber al maestro de su hijo. Deberá completar las verificaciones de antecedentes **GRATUITAS** y la Declaración de divulgación para voluntarios que deberán enviarse al maestro de su hijo.

Consulte nuestro sitio web para obtener más información en: <http://childdevelop.org/volunteer-opportunities/>

Todos los enlaces para obtener las autorizaciones de voluntariado se encuentran en esta página web

¡Esperamos verte pronto!

El voluntariado en el desarrollo infantil a menudo conduce a tiempo parcial y a tiempo completo empleo! ¡Pregúntale a cualquier miembro del equipo!





Things you need to know—all in on place!

CIERRES PARA NOVIEMBRE

DÍA DE DESARROLLO PROFESIONAL

VIERNES 3 DE NOVIEMBRE

Los centros estarán CERRADOS para la capacitación del personal, pero la oficina principal estará abierta.

CELEBRACIÓN DE ACCIÓN DE GRACIAS

Jueves 23 de noviembre — CERRADO

Viernes 24 de noviembre — CERRADO

Lunes 27 de noviembre: CERRADO

Todos los centros de Child Development, Inc. y el La oficina principal estará CERRADA.

Cierres de emergencia y retrasos



En caso de un cierre de emergencia o retraso debido al clima, se hará un anuncio en las estaciones locales de radio y televisión.

Todas las decisiones relacionadas con el cierre de emergencia o la demora del Programa o de un centro específico se tomarán con la seguridad y el bienestar de su hijo como nuestra principal preocupación.

La cancelación o demora se transmitirá en las siguientes estaciones:

WMGH	Tamaqua	FM 105.5
WPPA	Pottsville	AM 1360
T102	Pottsville	FM 101.9
WPAM	Pottsville	AM 1450
WNEP TV	Scranton	Channel 16

Las cancelaciones y demoras se realizarán lo antes posible. Seremos específicos si se cerrarán o retrasarán los programas de Head Start y PreK Counts o el programa de cuidado infantil (que incluye la oficina administrativa) eso estará cerrado o retrasado.

REUNIONES

Consejo de políticas

REUNION MENSUAL

Lunes 20 de noviembre a las 9:30 a.m.

Reunión en persona

(Se enviará por correo electrónico a los miembros un enlace de ZOOM para la reunión).

Finance Committee

Jueves 9 de noviembre

5:00 p. m. Reunión de pensiones

6 PM Reunión Ordinaria del Comité

Reunión en persona

(Se enviará por correo electrónico a los miembros un enlace de ZOOM para la reunión).

Comité Asesor de Salud

Jueves 16 de noviembre 11:30 AM

Reunión en persona en

Oficina Administrativa de Child Dev.

(Se enviará por correo electrónico a los miembros un enlace de ZOOM para la reunión).



El viejo Winter estará aquí antes de que te des cuenta. Con eso en mente, queríamos recordarle que Child Development, Inc. utiliza un Sistema de mensajes automatizado para alertar a los padres y al personal cuando nuestros centros o el Programa están cerrados debido a las inclemencias del tiempo u otras emergencias.

También usamos este sistema de mensajes para informar y recordar a las familias sobre otros eventos importantes del programa y del centro.

Siempre que tengamos un número de teléfono celular actual, que sea el mismo que figura en su tarjeta de emergencia, y / o una dirección de correo electrónico, recibirá mensajes automáticos. **Por lo tanto, es muy importante mantener su información de contacto de emergencia precisa y actualizada.**



El hogar para personas de bajos ingresos 2023-2024 Programa de Asistencia Energética **SE ESTRENA EL 1/11/2023**

Cómo aplicar: Hay dos maneras de solicitar LIHEAP, en línea o en papel.

1. **En línea:** Solicite beneficios en línea usando COMPASS, la herramienta en línea para que los residentes de Pensilvania soliciten programas de salud y servicios humanos y administren la información de beneficios.
2. **En papel:** Puede descargar una solicitud en papel, imprimirla, llenarla y devolverla a la oficina local de asistencia de su condado.

Haga clic en los enlaces para obtener una Solicitud de Asistencia Energética en inglés o español y devuélvala al programa de asistencia de su condado local ubicado en:

<https://www.dhs.pa.gov/Services/Assistance/Pages/LIHEAP.aspx>

La dirección física de la Oficina de Asistencia de Schuylkill Cuntly es:

Oficina de Asistencia del Condado de Schuylkill
HORARIO DE OFICINA: 8:30 AM to 5 PM
 2640 Woodglen Road • P.O. Box 1100 • Pottsville, PA 17901-1341
LIHEAP: 570-621-3072 • Línea gratuita: 1-877-306-5439 • Teléfono: 570-621-3000
FAX: 570-624-3334

Las personas con discapacidades auditivas pueden llamar al número TDD al 1-800-451-5886

Becas de crisis: Además del programa de efectivo LIHEAP, los hogares que experimentan una crisis de calefacción pueden ser elegibles para beneficios adicionales a través del Programa de Crisis LIHEAP.

Es posible que haya dinero adicional disponible si tiene una situación de emergencia y está en peligro de perder su calefacción.

Las situaciones de emergencia incluyen:

- Equipos de calefacción rotos o
- Líneas con fugas que deben repararse o reemplazarse

Falta de combustible: La fuente de calefacción principal o la segunda fuente de calefacción (una fuente que se utiliza para operar la fuente de calefacción principal o que se usa si la fuente de calefacción principal no funciona) se ha apagado por completo.

Peligro de quedarse sin combustible (menos de 15 días de suministro) o de que se cancele el servicio público (recibió un aviso de que el servicio se cortará dentro de los próximos 60 días).

La asistencia con situaciones de crisis de calefacción en el hogar estará disponible las 24 horas del día; En la mayoría de los condados, debe comunicarse con la oficina local de asistencia de su condado.

El boletín de *Early Years*, Child Development, Inc. se distribuye mensualmente. Si usted es una agencia sin fines de lucro del Condado de Schuylkill que ofrece un servicio gratuito en el que cree que nuestras familias podrían estar interesadas o beneficiarse y desea que se publique un anuncio en nuestro boletín informativo, háganoslo saber antes del día 10 del mes anterior. Puedes enviar tu evento a:

kwolfe@childdevelop.org



2880 Pottsville Minersville Highway, Suite 210
 Minersville, PA 17954