

Marzo de 2024



## NOTAS BREVES

### A organizarse

Que su hijo ayude a crear un sistema para archivar sus papeles. Puede elegir una carpeta de distinto color para cada asunto, por ejemplo verde para los boletines de calificaciones y amarillo para notas de sus exámenes médicos. Aprenderá a organizarse y usted extraviará menos papeles.

### Modales a la vista

Cuando vea que su hija hace algo gentil, sáquele una foto. Tal vez observe que se pone la servilleta en el regazo antes de merendar o que escribe una nota de agradecimiento a su tía por un regalo. Enséñele la foto para que vea la imagen de sus buenos modales.

### ¿SABIA USTED?

Comer un desayuno sano refuerza la concentración de su hijo en la escuela y lo mantiene satisfecho hasta el almuerzo. Busquen atajos para que las atareadas mañanas de los días de escuela le resulten más llevaderas, como cocer huevos y cortar la fruta la noche anterior. Los fines de semana, hagan doble cantidad de panqueques integrales o de bollitos para recalentarlos durante la semana.

### Vale la pena citar

“Nada hay en una oruga que te sugiera que se va a convertir en una mariposa”.  
R. Buckminster Fuller

### Simplemente cómico

**P:** ¿Dónde encontrarías un elefante?

**R:** ¡En el mismo lugar que lo perdiste!



## Consideraciones inteligentes sobre el tiempo de pantalla

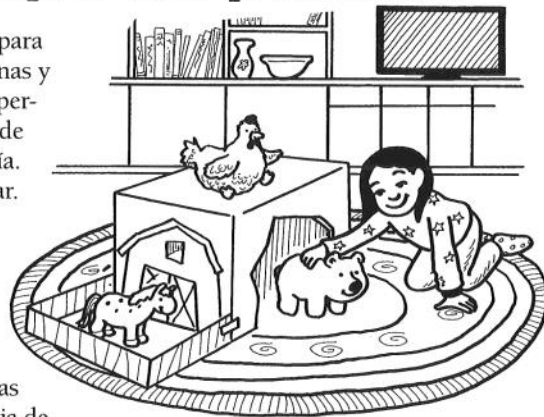
Su hija necesita mucho tiempo para jugar e interactuar con otras personas y ésta es una razón por la que los expertos recomiendan limitar el tiempo de pantalla a no más de una hora al día. He aquí estrategias que pueden usar.

### Pongan normas

Decidan las horas durante las cuales no se pueden usar los aparatos electrónicos como por la mañana antes del colegio, durante las comidas y por lo menos dos horas antes de acostarse. Encargue a su hija de que apague los aparatos: se sentirá importante y cooperará de mejor gana. Procuren no tener aparatos electrónicos en su dormitorio a fin de poder supervisarla cuando pase tiempo frente a la pantalla.

### Hagan un kit de viaje

A su hija puede tentarle entretenerse sola con aparatos electrónicos cuando salga en el auto. Para evitar esto, ayúdela a hacer un kit especial sin pantallas y guárdenlo en el auto. Podrían incluir papel y crayones, un libro de laberintos, carritos de juguete y



Legos. Añada una pequeña bandeja como superficie para dibujar y jugar.

### Estimule el juego creativo

Es posible que su hija acuda a los aparatos electrónicos si no sabe qué otra cosa puede hacer. Cree con ella una lista de actividades interesantes que no requieran conexión. *Ejemplos:* Inventen un juego de mesa combinando piezas de juegos pre-existentes. Creen un circuito de obstáculos con juguetes que usan al aire libre (aro hula, carretilla). Diseñen un hábitat para animales de peluche. ♥

## Listos para deletrear

Cuando su pequeño empieza a escribir su nombre o a añadir letras o palabras a sus dibujos, está descubriendo que las letras se colocan en un orden específico para formar palabras. Anímelo en sus esfuerzos con las letras con estos consejos:

- Que su hijo lo ayude a escribir a usted. Cuando haga la lista de la compra podría preguntarle: “¿Con qué letra empieza leche?” Diga cada letra según la escribe y luego pronuncie la palabra entera cuando la termine. (“L-e-c-h-e. Leche”).
- Cuando su hijo dibuje una imagen, sugiérale que escriba sobre ella. Ayúdelo a pensar en qué letras puede escribir: “Me gusta tu dragón. ¿Puedes escribir alguna letra de la palabra dragón?” Tanto si la deletrea correctamente o no, puede leerle a usted lo que escriba. ♥



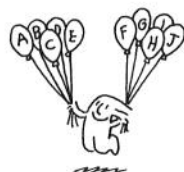
# Ciencia de colores

“¡El rojo y el azul forman el morado!” Con estas actividades su hijo puede hacer observaciones científicas y predicciones mientras investiga la ciencia de los colores.

**1. Tiñan agua.** Que su hijo coloque en fila tres vasos y ponga en cada uno 1 taza de agua. A continuación debe añadir 10 gotas de un color distinto de colorante alimentario (rojo, amarillo y azul) a cada vaso.



**2. Observen cómo se mezclan los colores.** Explíquelo a su hijo que el rojo, el amarillo y el azul son colores primarios: ¡se mezclan de distintas formas para hacer los otros colores! Para verlo con sus propios ojos puede enrollar una toalla de papel y meter un extremo en el agua roja y el otro en la amarilla. La toalla absorbe los colores y se vuelve naranja donde se encuentran. ¡El rojo y el amarillo hacen el naranja! ¿Qué cree que sucederá cuando conecte el agua amarilla y la azul? Que lo compruebe para averiguarlo (crearán el verde). Finalmente podría reorganizar los vasos y conectar el rojo y el azul. ¡Consigue el morado!♥



## DE PADRE A PADRE

### Enseñar a aceptar

La semana pasada en la tienda mi hija Faye se fijó en una familia que usaba lengua de señas. En el auto me preguntó qué estaban haciendo con las manos. Le expliqué que algunas personas que no pueden oír usan la lengua de señas para comunicarse.

En nuestra siguiente visita a la biblioteca Faye quería sacar un libro sobre lengua de señas. Encontramos también una historia sobre una niña pequeña que aprendía lengua de señas. Aunque el personaje se comunicaba de forma distinta a como lo

hacemos nosotros, mi hija se dio cuenta de que tenía mucho en común con ella. Las dos tienen perros y hermanos mayores, por ejemplo.

Ahora, cuando Faye siente curiosidad por el aspecto o el comportamiento de alguien, buscamos un libro que la ayude a entender. Está descubriendo que se puede ser distinto e igual a alguien a la vez.♥



## P & R Contengan las luchas de poder

**P:** Con frecuencia me veo negociando con mi hijo, que está en el preescolar, si se pone pantalones cortos cuando hace frío o si se baña antes de acostarse. ¿Cómo puedo romper este ciclo?

**R:** A los niños les gusta saber que sus opiniones son importantes. Probablemente su hijo busca ocasiones en las que pueda decir algo.

Piense en darle opciones, por ejemplo si se pone pantalones vaqueros o de pana o con qué juguetes le gustaría jugar en la bañera. Podría usar la creatividad si la situación no es negociable, como el uso de casco cuando monte en bici. Por ejemplo, usted podría fingir que el casco habla: “¡Yo también quiero dar un paseo en bici!”

Si su hijo se sale con la suya sentirá que tiene algo de control y usted evitará una lucha de poder.♥



## RINCÓN DE ACTIVIDAD Ejercicios para manos pequeñas

La hora del juego es la más importante para desarrollar la fuerza y la coordinación de la mano que su hija necesita para dibujar, abotonar y subir cremalleras. Pongan estas ideas a prueba.

### Tenacillas

Dígale a su hija que con cinta gris pegue a la nevera un tubo de cartón en vertical a la altura de sus ojos. Pongan debajo un recipiente. Luego puede usar unas tenacillas para recoger objetos pequeños (bolas de algodón, legumbres secas), meterlas por el tubo y ver cómo caen en el recipiente.

### Perforadora

Preparen cartulina o fichas de cartulina de varios colores. Que su hija perfore agujeros en varias cartulinas o fichas. Puede conservar los pequeños círculos y pegarlos en papel para hacer un mosaico.

### Palillos

Busque un recipiente que tenga agujeros pequeños en la tapa, por ejemplo para servir queso rallado o especias. Anime a su hija a que meta palillos para los dientes por los agujeros. Luego puede sacarlos y jugar otra vez.♥



## NUESTRA FINALIDAD

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





Los niños que pasarán de Child Development, Inc. a kindergarten en el otoño deben haber recibido (o pronto) recibirán información sobre el registro de jardín de infantes para su escuela en particular. Si no ha recibido esta información, hable con el maestro/defensor de la familia de su hijo.

Mientras tanto, a continuación se muestra información general de registro en todo el condado que esperamos que le resulte útil.

**INFORMACIÓN DE REGISTRO DE KINDERGARTEN**  
**2024-2025**

*Any parent of a Child Development student that needs help with the online process at any of the schools, please inform your child's Teacher of Family Advocate.*

DISTRICT / SCHOOL	REGISTRATION/SCREENING DATES	CHILD MUST BE "5"
1. Blue Mountain EAST: 570-366-1065 WEST: 570-739-4461	2024 KINDERGARTEN PACKETS are be available for pickup at either elementary school or by printing from Blue Mountain's website ( <a href="https://www.bmsd.org/childergarten- registration">https://www.bmsd.org/childergarten- registration</a> ). If printing from website, please print <b>single sided</b> .	on or before 9/1
2. Mahanoy Area 570-773-3443, Ext. 4038 or 4039	<b>BY APPOINTMENT ONLY – Call after 3/1/2024</b> <b>Screening dates: 4/8/2024 and 4/9/2024</b> <b>Items needed:</b> Updated immunizations; 2 proofs of residency, and custody papers if applicable.	before 9/1
3. Minersville 570-544-1400, Ext. 1014	Once the online registration process is complete at: <a href="https://miasd.focussoftware.com/focus/auth/">https://miasd.focussoftware.com/focus/auth/</a> , the registrar will contact you to set up an appointment. <b>REGISTRATION BY APPOINTMENT ONLY:</b> <b>3/18/2024 - 12pm to 4pm.</b> <b>NOTE: Child needs to be present</b> at registration because health screenings will take place during this appointment. <b>(NOTE: Child must be potty trained.)</b>	On or before 9/1
4. North Schuylkill 570-874-3661	<b>Registration Date: The WEEK OF 3/18-22/2024</b> <b>BY APPOINTMENT ONLY –</b> parents can call the elementary office beginning 2/1/2024. Parents will be sent information and a packet that must be completed and brought to appointment.	on or before 7/1
5. Panther Valley 570-669-9411, Ext. 1	Parents can start calling the elementary school beginning April 2, 2024 to set up an appointment and for more info.	on or before 10/1
6. Pine Grove 570-345-2731, Ext. 3	<b>TO BE DETERMINED*</b> More information to follow in the next few weeks on website.	before 9/1
7. Pottsville 570-621-2915 or 570-621-2914	<b>ONLINE REGISTRATION Starts NOW at:</b> <a href="https://skyward.iscorp.com/scripts/wsisa.dll/WService=wsedupottsvillepa/skyenroll.w">https://skyward.iscorp.com/scripts/wsisa.dll/WService=wsedupottsvillepa/skyenroll.w</a> <b>Screenings will take place the week of 4/8/2024</b>	on or before 8/15
8. St. Clair 570-429-2716, Ext. 1	Packets can be picked up and to schedule an appointment at the main office you can call for more information. <b>Registration must be completed by March 15<sup>th</sup></b> before a screening appointment is given. Kindergarten Screening will be held: <b>3/19/24 through 3/22/2024</b> Stay informed at: <a href="http://www.saintclairsd.org/">http://www.saintclairsd.org/</a> <b>AND at the Saint Clair School Connections Facebook page.</b>	on or before 8/1
9. Schuylkill Haven 570-385-6731, Ext. 3, Ext. 1	<b>CALL NOW between 9am- 2pm to register.</b> <b>Screenings will take place the week of March 18, 2024</b> <b>YOU MUST HAVE AN APPOINTMENT FOR THE SCREENING!</b>	on or before 9/1
10. Shenandoah Valley 570-462-1957, select Elem. School	Call to set up an appointment. The first screening appointment is 3/27/2024. There will be another one in April (TBD) and they will have appointments over the summer.	by 8/15

**KINDERGARTEN REGISTRATION INFORMATION**

**2024-2025 (Continued)**

DISTRICT / SCHOOL	REGISTRATION/SCREENING DATES	CHILDREN MUST BE "5"
11. Tamaqua 570-668-2570, Ext. 5, Ext. 0	<p align="center">~ APPOINTMENT REQUIRED ~</p> <p align="center">You can visit their website at their link:  <a href="https://www.tamaqua.k12.pa.us/domain/19">https://www.tamaqua.k12.pa.us/domain/19</a></p> <p align="center">You can call starting week of 3/18-21/2023 to schedule an appointment.</p>	on or before 8/31
12. Tri-Valley Hegins-Hubly Elem.: 570-682-9011 Mahantongo Elem.: 570-648-6262	<p align="center">You must first register on-line to receive more information when it becomes available:</p> <p align="center"><a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfRkjXbWvNcmVCad3mQrMm5cECPz917isilJFfxkCrrK5sZHw/viewform">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfRkjXbWvNcmVCad3mQrMm5cECPz917isilJFfxkCrrK5sZHw/viewform</a></p> <p align="center"><i>(This link can be found on the school district's HOME page)</i></p>	BEFORE 10/1

*\* This information will be revised as we receive updates.*

CHARTER AND NON-PUBLIC		
DISTRICT / SCHOOL	REGISTRATION/SCREENING DATES	CHILDREN MUST BE "5"
1. Gillingham Charter School – Pottsville 570-955-3830, Ext. 121	<p align="center">Call the school for more information  <a href="https://gillinghamcharterschool.org/">https://gillinghamcharterschool.org/</a></p>	On or before 8/15
2. Assumption BVM – Pottsville 570-622-0106	<p align="center">Call the school for more information  <a href="https://assumptionbvmschool.net/">https://assumptionbvmschool.net/</a></p>	by 10/15
3. St. Jerome Regional School – Tamaqua 570-668- 2757, Ext. 2	<p align="center">Call the school for more information  <a href="http://www.sjrschool.com">http://www.sjrschool.com</a></p>	by 10/15
4. St. Nicholas Ukrainian Catholic School – Minersville 570-544-2800	<p align="center">Registration begins during Catholic Schools Week beginning 1/28  <a href="http://www.snsminersville.com/">http://www.snsminersville.com/</a></p>	by 10/15

**Most schools will require the following information in order to complete your child’s kindergarten registration:**

1. Proof of child’s age, which can include any of the following:
  - Birth Certificate
  - Hospital Record, or
  - Baptismal Certificate
2. Child’s Social Security Number
3. Parent Identification, which can include any of the following:
  - state issued driver’s license or
  - state issued ID card
4. Proof of child’s immunizations record and any medical concerns/issues the child may have
5. Any court-ordered custody documents, if applicable
6. At least three (3) forms of Proof of Residency, which can include any of the following: (**NOTE:** some school districts may request less than 3 forms of this proof – you should confirm this with your school district.)
  - Renter’s Agreement/Lease
  - Deed/Proof of Home Ownership
  - Signed letter from Homeowner (some districts may require this document to be notarized)
  - Income Tax Form
  - Utility bills in your name with your current residence address

# Mental Wellness Corner



**Beverly Weikel, LCSW**  
Especialista en Salud Mental

**Mary Louise Fanelli, LBS**  
Especialista en comportamiento


**Stacy Meredith, LPN**  
Gerente de Salud y Desarrollo



## ¡MARZO EL MES DE LA MAGIA!

Marzo es un mes mágico con arco iris, ollas de oro, duendes y el equinoccio de primavera. La época del año en que la vida despierta mágicamente, la tierra se derrite, el color vuelve y el sol brilla más. ¿Cómo se conecta todo esto con el bienestar mental?, podrías estar preguntándote. Piénsalo. Piensa en lo que nos trae la magia: esperanza, sueños, empoderamiento, energía y creencia en las posibilidades. ¡La magia es un ingrediente poderoso en el bienestar mental!

¿Cómo aprovecha una persona la magia de la vida? ¿Cómo encontramos magia en la repetición diaria de las exigencias de la vida? Aquí para su inspiración, hay algunas ideas. Esperamos que lo animen a aprovechar las posibilidades que marzo tiene para usted. Sobre todo, esperamos que agreguen un poco de magia y emoción a su vida, porque ¿a quién no le gustan algunas sorpresas positivas y quién no podría usar un poco de MAGIA en su vida?

- Deja que la fantasía entre en tu vida.** La fantasía puede ser tantas cosas. Leer "Your Soul Is A River", de Nikita Gill o "Reimaging of Fairy Tales", de Jackson Pearce son dos de mis favoritas. Pero si leer no es lo tuyo, entonces ¿qué tal una película sobre una persona que admiras? Elijas lo que elijas, deja que la fantasía entre en tu vida. Ronald Dahl, el famoso novelista, poeta, guionista y piloto de vuelo dijo una vez: "Aquellos que no creen en la magia nunca la encontrarán". Qué dices... soñemos un poco o comamos algunos amuletos de la suerte, ¡son mágicamente deliciosos!" 😊
- ¡Ensúciate las manos!** Así es, pinte con los dedos, plante algunas semillas, cultive un jardín de bonsáis: el centro de arte Tamaqua tendrá una clase en marzo. Agáchate y ensúciate esas manos, ¡la bondad aparecerá como magia!
- Libera a tu niño interior.** La vida es demasiado corta para quedarse atrapado en responsabilidades mundanas todo el tiempo. Sea un poco curioso, haga algunas preguntas, aprenda un nuevo pasatiempo, únase a un grupo de reunión, viaje a un lugar nuevo, pruebe una comida nueva, vea el mundo a través de los ojos de un niño. Cualquier cosa que te haga pensar en tu niño interior: andar en un tiovivo; saltar en un trampolín; leer la serie de Harry Potter; hornear unas galletas con un amigo. El mundo de los adultos es muy diferente del mundo de un niño. Solo mira a los niños moverse para recordar cómo solías ver el mundo con el  más puro. Era una época en que todo era nuevo, lleno de aventuras prometidas.
- Sigue el sol.** Levántate para ver el amanecer. Mire fotos de puestas de sol: ¡haga un esfuerzo por moverse desde la pantalla hacia el horizonte!
- Encuentra tu tribu de alta vibra.** Rodéate de otras personas de alta vibra. ¡Las personas con mucha energía no tienen precio cuando se trata de cultivar la magia en la vida! Únase a un taller de mente maestra o mejor aún, comience uno. Cree una comunidad de personas que puedan compartir, conectarse y celebrar entre sí: crea un magnífico efecto dominó en todo el mundo
- Encuentra algo que te entusiasme y no olvides seguir tu sueño.** Es fácil quedar atrapado en responsabilidades, así que no olvides tus propios sueños. ¿Cuándo fue la última vez que te permitiste soñar con la vida? ¿Qué anhela tu alma? Date permiso para volver a soñar y establece un plan para hacer realidad tus sueños. No hay nada más mágico que vivir la vida que tu alma anhela. Vivir el momento es bueno, pero entusiasmarse con el futuro también es una excelente manera de practicar la gratitud. Piensa en la oportunidad de ir a algún lugar.
- ¡Buscar!** Sí, literalmente. Hay tantos detalles para asimilar. No importa en qué parte del mundo se encuentre, hermosos techos, estrellas, edificios altos, nubes, carámbanos, pájaros. ¡Buscar! Verás una vista completamente nueva.
- Conoce a tu espíritu animal.** Los nativos americanos creen que cada uno de nosotros nace con un espíritu guía que nos protege y nos guía en nuestro viaje. Reflexiona más y piensa en cuál podría ser tu guía espiritual. Medita en ello. Los nativos americanos creen que en los momentos de tranquilidad su guía espiritual se mostrará y conectará con nuestra alma. La magia de tal apariencia es verdaderamente una experiencia magnífica y una forma segura de activar la magia a tu alrededor.
- Haz algo inapropiado para tu edad.** Sí, lo dije. Puede que seas un adulto, pero aún puedes actuar como un niño a veces, siempre y cuando no lastimes a nadie más en el proceso.
- ¡Mira la luz!** Descarga y escucha la canción I See the Light, de la película de Disney Tangled. Hay algo mágico en las luces de la ciudad, el brillo de las luces del fuego, las cometas y las velas. Ve a la montaña y contempla las estrellas. Haz una fogata. Envía una cometa de luz del cielo. Mira fotos de la Borealis. Toma un baño a la luz de las velas. Cena a la luz de las velas. Mira algunos fuegos artificiales. Enciende algunas bengalas. Como sea que elijas, ¡sigue la luz!
- Pide un deseo y cree que se hará realidad.** Para algunas personas, no saber lo que está por venir es aterrador porque llegamos a esperar lo peor. Cuando cambias tu enfoque para esperar lo mejor de la vida, no hay necesidad de temer lo desconocido. En cambio, puedes apoyarte en él con asombro y magia tal como lo hacías cuando eras un niño. El mundo está lleno de oportunidades increíbles, apóyate en ellas amigo mío: espera lo mejor y eso es exactamente lo que recibirás. ¡Adelante, inclínate hacia lo desconocido, sé aventurero!
- ¡Jugar!** No hay nada más mágico que soltarse, reír y divertirse. Tome una lista de deseos y comience a marcar las cosas. Si no tienes uno, haz uno. Mira cómo cambia cada área de tu vida para mejor.
- ¡Busca milagros!** Los milagros están sucediendo tanto grandes como pequeños todos los días. ¿Quieres más magia en tu vida? ¡Búscalo! ¡Reconoce los milagros mágicos y las bendiciones que te rodean y puedes estar seguro de que al hacerlo, se multiplicarán por diez!
- Poseer y honrar su propia verdad.** Eres una hermosa mezcla de células, alma y energía combinada con tus muchas experiencias de vida. Es hora de que ocupes tu lugar de poder y seas dueño de tu propia verdad. ¿En qué crees? ¿Por qué vale la pena vivir o morir? ¿Cuál es la visión que tienes para tu vida? Acéptalo, cultívalo. Siéntete orgulloso y sé tú. Después de todo, defender tu propia verdad es el elixir de vivir una vida mágica.
- Infunde la vida con amor.** El amor en sí mismo es un sentimiento mágico. Ya sea que se exprese en romance, amistad o familia, el amor es lo que nos conecta a todos. Da amor, comparte amor, habla amor: busca en todas partes actos de amor y si aún no estás haciendo lo que amas, ¡hazlo ahora! El amor es la vibración más alta que puedes sentir y es en ese lugar donde emergen oportunidades y experiencias increíbles. Amor es mágico. ¡Ve a difundir un poco!

**YOUR MENTAL WELLNESS TEAM**  
*Beverly Weikel, Mary Louise Fanelli  
and Stacy Meredith*

Como siempre, su equipo de salud mental lo tiene en nuestros pensamientos, en nuestros corazones y le deseamos lo mejor. . .

**¡ABRAZA LA MAGIA DE LA VIDA!**



# Early Childhood



## MARCH IS save your VISION to MARCH Month MARO ES save your VISION to MARO Month

La Asociación Estadounidense de Optometría quiere que sepa que marzo es el mes de Save Your Vision. Esta celebración es para recordarnos la importancia de hacerse exámenes oculares regulares para ayudar a preservar y mantener una buena salud ocular. A continuación, se incluye un calendario general de exámenes de la vista para personas con salud ocular normal y buena salud en general:



- **Bebés: evaluación del pediatra a los 6 meses**
- **Niños en edad preescolar: Exámenes del pediatra de 3 a 6 años**
- **Niños en edad escolar: Exámenes regulares de la vista en la escuela**
- **Adultos: Cada 2 años**
- **Adultos mayores de 60 años: Anualmente**

Si el pediatra o la escuela de su hijo sospechan un problema de la vista, o si tiene antecedentes de enfermedades oculares o problemas oculares en su familia, se recomendará un examen ocular completo realizado por un optometrista u oftalmólogo. Los niños y adultos que usan anteojos o lentes de contacto deben hacerse un examen de la vista todos los años.

Nuestra enfermera, Stacy Meredith, realiza exámenes de la vista a los 575 niños en nuestros centros dentro de los 45 días posteriores a la inscripción del niño, sin importar en qué época del año se inscriba el niño. Hace algunos años, a través de una subvención especial de COMMUNITY SERVICES FOR CHILDREN, INC., tuvimos la suerte de recibir una herramienta especial que la ayuda a lograr esto: el Spot Vision Screener. Es un dispositivo portátil de mano que detecta rápida y fácilmente problemas de visión. El examen "Spot" toma solo unos minutos, examina ambos ojos a la vez desde una distancia no amenazante de 3 pies y es extremadamente preciso. Si se detecta un problema, y dado que esto es solo una evaluación, se notifica a los padres del niño. Es importante que los padres hagan un seguimiento de esta evaluación con un examen ocular completo realizado por un optometrista u oftalmólogo lo antes posible.



### Signos de problemas oculares y de visió

Según la Asociación Estadounidense de Salud Pública, aproximadamente el 10 % de los niños en edad preescolar tienen problemas oculares o de la vista. Sin embargo, los niños de esta edad generalmente no expresarán quejas sobre sus ojos. Parents should watch for signs that may indicate a vision problem, including:



- Sentada cerca de la televisión o sosteniendo un libro demasiado cerca
- Bizca
- inclinando la cabeza
- Frotarse los ojos con frecuencia
- Poca capacidad de atención para la edad del niño
- Girar un ojo hacia adentro o hacia afuera
- Sensibilidad a la luz
- Dificultad con la coordinación ojo-mano-cuerpo al jugar a la pelota o andar en bicicleta
- Evitar actividades de colorear, rompecabezas y otras actividades detalladas

Si nota alguno de estos signos en su niño en edad preescolar, programe una visita a su médico de optometría.

# Geisinger St. Luke's Corner

## Celebración del Mes Nacional de Concientización sobre la Prevención del Vapeo **Los riesgos para la salud del vapeo en los jóvenes**

Por Melanie Koehler, MD, pediatra – St. Luke's Tamaqua Primary Care



Con la creciente popularidad del vapeo o el uso de cigarrillos electrónicos, surge la preocupación por los efectos para los niños expuestos. Un número cada vez mayor de adolescentes e incluso estudiantes de secundaria están expuestos a la nicotina a través de estos productos cuando los usan, a veces en dosis muy altas. Los niños también pueden estar expuestos a la nicotina de los cigarrillos electrónicos de varias otras maneras: directamente antes del nacimiento en el útero de una madre que vapea, de segunda mano al inhalar el vapor exhalado y de tercera mano al entrar en contacto con superficies donde se han asentado los residuos de nicotina.

Los niños y adolescentes corren un mayor riesgo de volverse adictos a los productos de nicotina. La nicotina actúa sobre el cerebro liberando dopamina, lo que inicialmente puede causar una sensación agradable y deseable. Con el tiempo, estas sustancias químicas pueden afectar la capacidad de aprender, mitigar el estrés y mantener el autocontrol. Los niños pueden volverse adictos con relativa facilidad y luego tener síntomas de abstinencia cuando intentan reducir o dejar de consumir nicotina. Los síntomas de abstinencia pueden incluir irritabilidad, depresión, ansiedad, aumento del hambre y falta de sueño. Con el tiempo, también se ha demostrado que la nicotina causa enfermedades cardíacas tempranas y un desarrollo pulmonar anormal, lo que conduce a más infecciones del tracto respiratorio y riesgo de asma. Los efectos sobre el sistema inmunitario también contribuyen a este aumento de las infecciones. Al igual que con los cigarrillos, hay sustancias químicas producidas en los productos de vapeo que pueden causar cáncer. Las cápsulas de nicotina con sabor atraen a los grupos de edad más jóvenes, y la cantidad de nicotina puede ser bastante alta, hasta el equivalente a 2 paquetes de cigarrillos por cápsula. Algunos niños y adolescentes que desarrollan adicción y síndrome de abstinencia informan que necesitan usar varias cápsulas al día para evitar los síntomas. Muchos niños y adolescentes que vapean terminarán fumando cigarrillos. Algunos cuidadores pueden sentir que el uso de cigarrillos electrónicos es más seguro para sus hijos que el uso de productos de tabaco en el hogar.

Desafortunadamente, el vapeo expone a los niños a riesgos significativos. Cuando las mujeres embarazadas vapean, existe un mayor riesgo de defectos congénitos, parto prematuro, muerte fetal y muerte infantil súbita inexplicable en una etapa temprana de la vida de sus bebés.

También existe un mayor riesgo de que el niño desarrolle problemas de comportamiento como el TDAH debido a la interrupción en el desarrollo normal del cerebro. Si bien ahora se requiere que las cápsulas de nicotina se vendan solo en empaques a prueba de niños, todavía hay alrededor de 6000 visitas a la sala de emergencias cada año en nuestro país relacionadas con el envenenamiento por nicotina de niños en sus hogares. Menos de media cucharadita de solución de nicotina puede poner en peligro la vida de un niño pequeño. Los síntomas de la intoxicación por nicotina incluyen sudoración, mareos, vómitos y aumento de la frecuencia cardíaca. Si se nota alguno de estos síntomas, se debe buscar atención de emergencia de inmediato. Incluso si un niño pequeño juega en una habitación donde se usaron cigarrillos electrónicos anteriormente, puede absorber la nicotina en el torrente sanguíneo y sufrir efectos adversos. La mejor manera de proteger a su hijo es nunca fumar o vapear en su casa, en su automóvil o en cualquier otro lugar donde su hijo pase tiempo. Hable con su médico sobre las formas de ayudarlo a dejar los productos de tabaco. Para obtener más información, visite: [www2.aap.org/richmondcenter/ENDS.html](http://www2.aap.org/richmondcenter/ENDS.html)



Para obtener información sobre los recursos comunitarios o los servicios de Geisinger St. Luke's, comuníquese con Angela Morgan, Community Health, Geisinger St. Luke's (570) 645-0183 o envíe un correo electrónico a [angela.morgan@sluhn.org](mailto:angela.morgan@sluhn.org).

**Dra. Melanie Koehler - Atención Primaria de St. Luke's Tamaqua**  
**143 Calle del Ferrocarril Norte | Tamaqua, PA 18252 | 570-645-1540**



# **Acontecimientos**

## **REUNIONES**

*Consejo de Políticas Reunión*  
**MENSUAL**

Lunes, 25 de marzo  
at 9:30 AM

Oficina Principal y Zoom

## **GOBERNANZA DEL PROGRAMA REUNIONES DEL COMITÉ**

Reunión del Comité Asesor de Salud  
Jueves 14 de marzo a las 11:30 AM  
Oficina Principal y Zoom



Feliz día de San Patricio

**17 DE MARZO**

## **RECORDATORIO A LAS FAMILIAS**



**Viernes, 8 de marzo**  
**TODOS los centros/aulas**  
**Estará CERRADO**  
**Los centros/aulas**  
**Reabre el lunes 11 de marzo**

## *Registro de Otoño 2024*



**¡No esperes hasta el último minuto y corre el riesgo de ser puesto en una lista de espera!**

**¡llámanos ahora 570-544-8959, Ext. 212**

LOS CENTROS DE DESARROLLO INFANTIL Y LA  
OFICINA ESTARÁN CERRADOS EL  
VIERNES 29 DE MARZO EN OBSERVANCIA DE LA

# **VACACIONES DE SEMANA SANTA**

*¡Que tengas un fin de semana festivo seguro!*

## **Marzo . . .**

En  
como  
un  
león



Fuera  
como  
un  
cordero

*Early Years*, Child Development, Inc.'s newsletter is distributed monthly. If you are a non-profit Schuylkill County agency that is offering a free service that you feel our families might be interested in or benefit from and would like an announcement placed in our newsletter please let us know by the 10th of the previous month. You can send your information to:

[kwolfe@childdevelopment.org](mailto:kwolfe@childdevelopment.org)



2880 Pottsville Minersville Highway, Suite 210  
Minersville, PA 17954