



DAVIS HEAD START/EARLY HEAD START LIBRO DE RECURSOS

FAMILY ENRICHMENT CENTER
320 SOUTH 500 EAST
KAYSVILLE, UT 84037
801-402-0650 (TELÉFONO)
801-402-0651 (FAX)

DIRECTORA: TERESA OSTER



Tabla de Contenido

La Misión de Davis Head Start	3
Bienvenido a Davis Head Start	4
Las Normas de Davis Head Start y Early Head Start	5
Normas de Salud en Davis Head Start y Early Head Start	9
Información Sobre las Clases de Davis Head Start y Early Head Start	14
Participación de los Padres en el Programa de Davis Head Start	17
Servicios de Salud Mental de Davis Head Start	25
Educación en Casa	26
Información Sobre la Comunidad	37
211 y Otros Recursos en la Comunidad	41

Construyendo Futuros Juntos con Los Niños, Las Familias, y La Comunidad

Con los niños

Los niños son activos y curiosos por naturaleza y les encanta descubrir cosas nuevas en su entorno, por eso es importante darles oportunidades para explorar y las herramientas necesarias para que lo hagan de una manera segura y positiva. Se les debe alentar a que lo hagan y así, se desarrollen a su propio nivel de entendimiento y a su propio ritmo. Recomendamos la participación y la interacción de los niños en los programas de educación infantil. Estos programas educativos empezando temprano en la infancia, promueven la transición de un año escolar a otro sin mayores inconvenientes, permitiendo la integración total del niño en el sistema educativo. Un elemento muy importante para el aprendizaje es ofrecer a los niños las herramientas para que sean exitosos, y proporcionar un ambiente donde ellos son motivados y preparados para desarrollar su capacidad física, social, emocional, académica y su autoestima.

Con las Familias

Creemos que los programas de educación infantil pueden ser clave para que las familias continúen progresando de manera individual, al proporcionarles oportunidades educativas que mejoren su calidad de vida. Reconocemos a las familias como el corazón de la educación y la fuerza motivadora para criar niños fuertes y autosuficientes. Creemos que, al ayudar a las familias a desarrollar habilidades básicas para vivir la vida, no solo podrán funcionar mejor y más sanamente como una unidad familiar al ser familias seguras de sí mismas y autosuficientes, pero también para educar y motivar a los padres para que refuercen en casa lo que se les enseña a sus niños en el salón de clase.

Con la Comunidad

Creemos en la colaboración activa entre otras agencias o entidades y los programas de educación infantil. Esta colaboración permite identificar las necesidades de las familias para la creación de nuevos programas y facilitar recursos. Se necesita de toda una comunidad para nutrir e influenciar a cada niño. Cada niño es bueno por naturaleza y tiene el potencial de ser un miembro funcional y activo de la sociedad.

Bienvenido a Davis Head Start



¡Bienvenido a la familia de Davis Head Start!

¡Como el primer y más importante maestro de su niño, nosotros en Davis Early Head Start y Head Start le damos la bienvenida a un emocionante año de aprendizaje! Una meta importante del programa Head Start es ayudar a las familias como la suya, a encontrar recursos valiosos y disponibles ubicados en su comunidad, los cuales encontrará en este libro. Su trabajadora de servicios para la familia (FSW) de Head Start podrá asistirle a aprender más en cuanto a los servicios proporcionados en la comunidad y cómo tener acceso a ellos. Esperamos poder trabajar juntos con usted y sus niños.

Sinceramente,

Teresa M. Oster
Director - Davis Head Start
Distrito Escolar de Davis

CONTACTO

NÚMERO DE TELÉFONO:

801-402-0650

EMAIL:

toster@dsdmail.net

<https://www.davis.k12.ut.us>

Early Childhood Programs (Programas de Educación Infantil)

Las Normas de Davis Head Start & Early Head Start

Información del Programa

El Programa Davis Head Start es un programa de alta calidad, centrado en la familia y para las familias y sus niños que califican basado en sus ingresos. Davis Head Start es un programa reconocido a nivel nacional operado por el Distrito Escolar de Davis. Davis Head Start sirve a mujeres embarazadas y niños de cuatro (4) semanas hasta los cinco (5) años. El programa Davis Head Start ofrece opciones de día completo, horario extendido y medio día en las escuelas del Distrito Escolar de Davis.

Asistencia

Para garantizar que los niños de Head Start y Early Head Start estén siempre seguros, le pedimos que como padre/guardián se comunique con un miembro del personal de la escuela dentro de una hora antes de comenzar la clase si es que su niño no va a asistir. De lo contrario, un miembro del personal le va a contactar para que explique el motivo de su falta. Nuestra norma dice que se debe mantener un índice de asistencia de un 85%. Si un niño está ausente por tres (3) días consecutivos, o tiene asistencia irregular, se hará contacto con la familia para determinar la razón de las faltas de asistencia. Las posibles soluciones para resolver el problema de asistencia serán discutidas junto con los padres. Un plan de acción se pondrá en efecto si es necesario. Si no podemos comunicarnos con el padre de familia o guardián, se le enviará una carta pidiéndole que se comunique con el maestro o con la trabajadora de servicios para la familia tan pronto como le sea posible. Si después de varios intentos aún no podemos contactar al padre de familia y el niño continúa ausente, el cupo del niño se terminará para permitir que otro niño entre al programa. Los padres del niño serán notificados por escrito de la acción tomada. Si el padre desea que su niño regrese al programa de Head Start, tendrá que volver a aplicar.

Ideas para una buena asistencia:

- Establezca una rutina regular para la hora de ir a la cama y para levantarse en la mañana.
- Deje lista la noche anterior, la mochila y la ropa que va a llevar el niño puesta en la mañana.
- Prevea y tenga un plan de emergencia en caso tal que algún problema se presente antes de venir a clase.
- Pida a otros miembros de la familia, vecinos u otros padres que le ayuden a llevar y/o traer a su niño a la escuela.

Para más información e ideas visite www.attendanceworks.org

Proceso para Hacer Reclamos y/o Quejas

Si un padre tiene una queja, primero debe tratar de solucionar el problema directamente con la persona con quien tiene el problema. Si la queja no se resuelve satisfactoriamente, el padre se dirigirá al supervisor de la persona con quien tiene el problema. Si la queja no se resuelve satisfactoriamente a este punto, los padres se dirigirán con el director(a) del programa ya sea verbalmente o por escrito. Si la queja o reclamo se puede resolver informalmente, entonces no será necesario presentar una queja por escrito. De lo contrario, los padres presentarán una queja formal por escrito al director(a). El director(a) del programa Head Start organizará una reunión con las personas afectadas por la queja y otras personas que el director considere necesarios.

Admisión Basada en la Edad del Niño

El día 1 de septiembre, es la fecha fijada por la legislatura estatal de Utah para determinar admisión a cada uno de nuestros programas de preescolar, excepto para los niños que han sido diagnosticados con una discapacidad. En el caso de estos niños particularmente, ellos califican para recibir servicios de educación especial el día de su tercer (3) cumpleaños. Los niños que tienen tres (3) y cuatro (4) años antes del o el mismo 1 de septiembre, califican para los programas de Head Start. Los niños que son menores de tres (3) años antes del o el mismo 1 de septiembre, califican para Early Head Start.

Los niños, que cumplirán cinco (5) años el 1 de septiembre o que ya tendrán cinco (5) años antes del 1 de septiembre, no califican para el programa de Head Start porque ellos califican para Kindergarten y deberían ser matriculados para ese programa en la escuela que le corresponde.

Guía de Como Dejar y Recoger a su Niño en el Salón de Clase

Antes del primer día en que su niño asiste a la escuela, se le pedirá que proporcione una lista de adultos mayores de 18 años autorizados para dejar o recoger al niño, y que servirán como contactos de emergencia también. Solo a estos contactos se les entregará el niño. Un niño puede ser recogido por cualquiera de los padres a menos que haya una orden judicial que no lo permita. Los niños deben entrar a y salir de clase dentro de los horarios designados. Un padre o adulto autorizado debe firmar al dejar o recoger al niño. Los padres pueden cambiar la lista de personas autorizadas en cualquier momento. Solo notifíquelo a la maestra o a la trabajadora de servicios para la familia (FSW) asignada a su salón de clase. Si hace el contacto por teléfono, ellas le harán preguntas para verificar su identidad antes de cambiar los contactos de emergencia.

Horario para Dejar al Niño:

- Antes de que deje al niño en el salón, la maestra o asistente a la maestra saludarán a la clase en la puerta y pedirán a los padres que firmen al dejar al estudiante
- La persona que deja el niño llenará la hoja al llegar cada mañana con unas preguntas específicas (sólo para Early Head Start).
- Los niños serán entonces permitidos entrar al salón de clase para comenzar la rutina diaria.
- En ese momento, le recomendamos que comunique a las maestras cualquier necesidad o exprese cualquier preocupación que tenga y que entregue el calendario de horas In-kind.

Horario para Recoger al Niño:

- La maestra o la asistente a la maestra llevará a los niños a la puerta para que sean recogidos por los padres/guardián
- Se entregará el niño cuando el padre firme. Si el padre/guardián no puede recoger al niño, debe mandar a alguien que esté como contacto de emergencia para poder hacerlo. Esta persona debe mostrar identificación con foto y debe ser mayor de 18 años. De lo contrario, no se dejará ir al niño con esa persona.
- La persona que recoge al niño llenará la porción en la hoja cada vez ya para salir (sólo para Early Head Start)

Por favor siga las siguientes pautas al dejar y recoger al niño:

1. Los números de teléfono de la escuela o el salón de clase se darán a cada familia. En caso de una emergencia que cause la llegada tarde de los padres/guardianes, deben llamar inmediatamente y notificar al personal.
2. Si el tiempo de recoger al niño ha pasado y el padre/guardián no se ha contactado con la escuela, el personal escolar tomará las siguientes medidas:

- a. Harán lo posible para ponerse en contacto con los padres/guardianes o contactos de emergencia.
- b. Si no se pueden comunicar, el personal escolar se pondrá en contacto con el Servicio de Protección Infantil (o Child Protective Services-en inglés)
- c. Si tenemos que llamar a los padres/guardianes en tres ocasiones por las mismas llegadas tarde, se creará un plan de acción para mejorar de la asistencia. Si el problema no se resuelve de acuerdo con el plan, el niño puede perder su cupo en el programa.

El personal no permitirá que los niños sean recogidos por un adulto no autorizado o que parece estar intoxicado o incapacitado de alguna manera. Si este fuera el caso, el personal hará todo lo posible para detener o prohibir que el niño salga de salón. Si el adulto no cumple con la norma, se llamará al 911 y el incidente se notificará a un miembro de la administración.

Normas Para Reportar Abuso Infantil

La ley de Utah requiere que cualquier persona que tenga razones para creer que un niño ha sido víctima de abuso o negligencia notifique inmediatamente a la oficina del Division of Child and Family Services (DCFS) más cercana o a un oficial o estación de policía. El abuso y negligencia de un niño puede ser físico, emocional o sexual. Si le preocupa que podría haber un posible abuso, no dude en llamar al 801-855-323-3237.

Restricciones para el Autor de Abuso Sexual Infantil

Un individuo que ha cometido abuso sexual contra un menor de 18 años no está permitido estar en las instalaciones de la escuela, a menos que la escuela determine que la presencia de este individuo es necesaria para cumplir con ciertas responsabilidades relacionadas con la educación del niño. Sin embargo, el individuo está excluido de asistir a cualquier actividad escolar ya sea en las instalaciones de la escuela o en un lugar público.

Derechos de los Padres Con y Sin Custodia con Respecto a la Educación de sus Niños

Una solicitud por parte de un padre sin custodia para obtener información sobre la educación del niño deberá hacerse por escrito, una declaración notariada de identificación, o debe venir en persona con identificación con foto y con información para poder ser contactado. A menos que exista una orden judicial que prohíba el contacto, un padre sin custodia puede tener acceso a información sobre las actividades escolares rutinarias de su niño, su desarrollo, lesiones o enfermedad. Este tipo de información sobre un niño o su familia no se dará por teléfono. La información del niño no será compartida con miembros de la familia del padre sin custodia. Cuando el niño sea inscrito en Head Start, sus documentos permanentes estarán bajo el apellido legal tal como aparece en su certificado de nacimiento. El personal de la escuela debe tomar una posición neutral en todos los casos de custodia.

Confidencialidad

Toda la información relacionada con los niños y las familias es tratada como confidencial por cada miembro del personal escolar. No se dará ninguna información sobre ningún niño o familia por teléfono. Todas las solicitudes para recibir información del niño deben ser por escrito y están sujetas a revisión por parte del director. En el caso de que los padres estén separados o divorciados, la información puede ser obtenida por uno o ambos padres al recibir una solicitud por escrito, a menos que haya presente una orden judicial que prohíba a un padre recibir la información. La información puede ser compartida o recibida por parte de otra agencia o individuo siempre y cuando el padre o la madre autorice y firme el formulario de "Consentimiento para Compartir Información" que lo permita.

Early Head Start: Educacion en Casa (Opción 1)

El programa de educación en casa ofrece toda la variedad de servicios del programa de Head Start a través de las visitas hechas a los padres y el niño en la comodidad de su propio hogar. Para obtener el máximo beneficio de estas visitas por la maestra, se pide a los padres que participen plenamente en las actividades educativas y que colaboren en la planificación de estas mismas. Los padres ya estarán cumpliendo con este compromiso al mantener el horario de las visitas ya planeadas, y al tener al niño vestido y listo para divertirse y aprender. Se pide a los padres que participen activamente en la planificación de las actividades junto con la maestra que va al hogar; trabajando en actividades a lo largo de la semana para reforzar los conceptos aprendidos durante la visita y acompañando al niño a las vistas de socialización. Las maestras proporcionarán información, materiales e ideas para las visitas; informarán a los padres de las actividades y recursos del programa, mantendrán la confidencialidad y ayudarán a los padres a poner metas para su niño.

Early Head Start: Educacion en el Salón de Clase (Opción 2)

El programa de todo el día está diseñado para ayudar al desarrollo del niño mientras que sus padres se preparan para cumplir sus metas educativas o de empleo. Esta opción beneficia en especial a aquellos padres están estudiando tiempo completo, tienen un empleo de tiempo completo, o una combinación de ambos. Se requiere como mínimo de 6 a 7.5 horas al día. Con esta opción, el niño asiste a clase entre los meses de agosto y mayo. Durante los meses de junio y julio, habrá visitas semanales por parte de la maestra en el hogar y oportunidades para socializar en grupo.

Encuentre más información sobre el programa de Davis Head Start & Early Head Start en:



Normas de Salud en Davis Head Start y Early Head Start

Enfermedades y Restricción por enfermedad

Las siguientes normas pueden ser utilizadas para determinar si su niño debe permanecer en casa cuando no se sienta bien de salud:

- La enfermedad impide que su niño participe cómodamente en las actividades.
- La enfermedad resulta en una mayor necesidad de atención de la que el personal escolar puede proporcionar.
- El niño presenta cualquiera de las siguientes condiciones mencionadas más abajo, a menos que un profesional de la salud determine que la condición del estudiante no requiere que se quede en casa:
 - Parece estar gravemente enfermo
 - Fiebre de 100 F (oral) o más alta, cambio en su comportamiento u otras señales y/o síntomas (dolor de garganta, sarpullido, dolor de oídos, vómito, diarrea)
 - Somnolencia o malestar corporal (una vaga sensación de incomodidad física)
 - Dolores musculares y corporales
 - Dificultad para respirar (sentir que le falta el aire)
 - Dolor de cabeza
 - Pérdida reciente del olfato o el gusto
 - Diarrea
 - Sangre en las heces fecales que no se debe a un cambio en la dieta, medicamentos o estreñimiento
 - Vómito / náusea más de 2 veces en 24 horas, con fiebre, vómitos con sangre
 - Intenso dolor abdominal
 - Dolor abdominal menos intenso pero que continúa por más de 2 horas
 - Llagas en la boca
 - Sarpullido con fiebre
 - Dolor de garganta, resfriado y tos persistente. Sin embargo, un niño que se queja de dolor de garganta sin otros síntomas puede ir a la escuela. Si se pueden ver manchas blancas en la parte posterior de la garganta o si hay fiebre, mantenga al niño en casa y llame a su médico.
 - Cualquier herida en la piel que secreta líquido, a menos que esté protegida (cubierta) y/o diagnosticada como no infecciosa.
 - Ojos infectados con secreción hasta 24 horas después de haber comenzado el tratamiento por un doctor. Una secreción clara y líquida puede que no requiera que el niño se quede en casa.
 - Impétigo (infección de la piel altamente contagiosa) - hasta 24 horas después de que el tratamiento ha comenzado.
 - Infección por estreptococo - (faringitis, amigdalitis, u otra infección en la garganta), hasta 24 horas después de que se haya iniciado el tratamiento.
 - Piojos en la cabeza - hasta después del primer tratamiento (refiérase al protocolo sobre piojos en la cabeza de DSD).
 - Sarna - hasta después de que se haya administrado el tratamiento
 - Varicela - hasta que todas las lesiones se sequen o se formen costras (aproximadamente una semana después de la aparición de la erupción).
 - Tos ferina: hasta 5 días de tratamiento con antibiótico.
 - Hepatitis A - hasta 1 semana después de la aparición de la enfermedad o bilirrubina, o según las indicaciones de un proveedor médico autorizado
 - Cualquier condición que el departamento de salud local determine que contribuya a la transmisión de la enfermedad durante un brote.

Por favor, mantenga a su niño en casa hasta que alguno de los síntomas mencionados anteriormente no haya estado presente durante al menos 24 horas. Un niño que está tomando un antibiótico debe haberlo tomado por lo menos durante 24 horas antes de regresar a la escuela. Por favor, tenga una nota del médico si es posible, indicando cuando el niño puede regresar a la escuela.

En respuesta al Covid-19, las normas de salud se actualizarán según sea necesario en cumplimiento a las políticas del distrito escolar de Davis y del departamento de salud local.

Communicable Disease Bureau, Davis County Health Department and the American Academy of Pediatrics Reviewed and approved by Davis School District Health and Nursing Services and Special Education Nursing Services

Administración de Medicamentos

Los medicamentos, ya sean recetados o no, no serán administrados a los niños por el personal escolar. Los padres son responsables de dar medicamentos antes o después de la escuela. Cuando sea extremadamente necesario dar medicamentos a un niño durante las horas de clase, debe haber un plan médico por escrito de parte del pediatra de su niño antes de que se le pueda administrar el medicamento durante la clase.

El plan médico debe incluir lo siguiente:

- Un formulario de solicitud o autorización firmada por el padre/guardián y el pediatra del niño, junto con una fotografía actual del niño para incluirlo en su archivo.
- El medicamento recetado está en su envase original.
- Sólo el personal designado estará autorizado para administrar medicamentos.
- Se proporciona capacitación al personal escolar sobre la administración del medicamento y los posibles efectos secundarios.
- Se mantiene un registro diario sobre la administración de medicamentos al niño.
- El medicamento(s) se mantendrá en un lugar seguro donde sólo el personal autorizado puede acceder a este.

Requisitos de Vacunas

El programa de Davis Head Start y la ley del estado de Utah requieren que los niños sean vacunados antes de que puedan asistir a clase.

La siguiente tabla muestra qué vacunas se requieren, el número de vacunas necesarias y la edad a la que se deben recibir para ser admitido a cualquiera de nuestros programas de Head Start y Early Head Start.

Vacuna	# de Dosis	Edad Recomendada para Recibirlas
Difteria, Tos Ferina, Tétano (DPT)	4	2 meses, 4 meses, 6 meses, 15 a 18 meses
Haemophilus Influenza Serotipo B (HIB)	3 o 4	2 meses, 4 meses, posiblemente a los 6 meses, 12 a 15 meses (tiene que recibir una después de cumplir 1 año)
Polio	3	2 meses, 4 meses, 6 a 18 meses
Sarampión, Paperas, Rubéola (MMR)	1	El día que cumple su primer año de vida o después
Varicela (Chicken Pox)	1	El día que cumple su primer año de vida o después
Hepatitis A	2	El día que cumple su primer año de vida o después. Recibe la segunda dosis 6 meses después de la primera dosis.
Hepatitis B	3	Nacimiento, 1 a 2 meses, 6 a 18 meses
Neumococo (Prevnar 13)	3 o 4	2 meses, 4 meses, 6 meses, 12 a 15 meses (hay que recibir una después de cumplir 1 año)

REQUISITOS MEDICOS PARA EL PROGRAMA DE DAVIS HEAD START													
	MESES										AÑOS		
	1	2	4	6	9	12	15	18	24	30	3	4	5
POR FAVOR PROPORCIONE DOCUMENTACIÓN DESPUÉS DE CADA VISITA. REQUISITOS SON REQUERIDOS AL TIEMPO DE LA INSCRIPCIÓN											TODOS LOS		
FÍSICO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PLOMO Y HIERRO X						✓	X	X	✓	X	X	X	X
VACUNAS ❖		✓	✓	✓	❖	✓	❖	✓	❖	❖	❖	❖	❖
EXAMEN DENTAL ◊						✓◊			✓◊		✓◊	✓◊	✓◊
❖ PUEDEN RECIBIR VACUNAS <input type="checkbox"/> RECOMENDADA CADA 6 MESES ◊ NECESARIO AL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN SI NO SE OBTIENE ANTES X EXÁMENES DE VISIÓN Y AUDICIÓN REQUERIDOS ENTRE LOS PRIMEROS 45 DÍAS DESPUES DE LA INSCRIPCIÓN													

Excepciones

Los padres pueden solicitar una exención de las vacunas poniéndose en contacto con el Departamento de Salud del Condado de Davis al (801) 525-5020 www.daviscountyutah.gov/health/health-services/clinical-services-bureau o con el Departamento de Salud de Utah al (801) 538-9450 www.immunizeutah.org

Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprana y Regular (EPSDT)

Este programa (EPSDT- por sus siglas en inglés) proporciona a los niños menores de 21 años y que tienen Medicaid, exámenes médicos regulares, vacunas y tratamiento para problemas médicos. También asiste a las mujeres embarazadas a acceder atención prenatal. Muchos niños tienen problemas de salud que se pueden tratar si se detectan a tiempo. Los exámenes médicos regulares que ofrece EPSDT son importantes para asegurar que los niños estén sanos y se desarrollen física y mentalmente. Estos exámenes médicos regulares también pueden ayudar a determinar si su niño tiene problemas auditivos, de la vista, u otros problemas de salud. Si se identifica alguna condición médica, EPSDT puede ayudar a su niño a recibir el tratamiento apropiado. Además, la atención prenatal temprana y regular significa una mejor salud para las madres y sus bebés.

Early (Temprana)	Identificación temprana de problemas de salud desde su nacimiento
Periodic (Regular)	Chequear la salud de los niños regularmente a las edades indicadas
Screening (Detección)	Hacer exámenes médicos para identificar problemas físicos, mentales, del desarrollo, dental, auditivos, de la vista y otros problemas.
Diagnosis (Diagnostico)	Hacer examines diagnósticos después de identificar un problema, y
Treatment (Tratamiento)	Tratamientos para el problema encontrado.

Sus Derechos en Cuanto a la Salud

- Usted y su niño tienen derecho a la privacidad y al tratamiento justo y con dignidad.
- No se puede negar la atención médica por motivos de raza, color, discapacidad, nacionalidad, sexo, religión o edad.
- Usted tiene derecho a revisar y conocer todas las opciones de tratamiento disponibles para usted y su niño.
- Usted tiene derecho a participar en las decisiones relacionadas con la atención médica de su niño.
- Usted tiene derecho a solicitar una copia de su expediente médico y el de su niño.

Chequeos Físicos

El programa Davis Head Start requiere que todos los padres proporcionen un examen físico y las vacunas más recientes sus niños al entrar a los programas de Head Start. Muchas personas se preguntan por qué deben llevar a su niño al médico, especialmente si su niño no está enfermo. Durante los primeros años de la vida de un niño hay una cantidad asombrosa de crecimiento y desarrollo. La razón es porque cuando el niño está bajo el cuidado de un médico, este se asegura de que el niño este creciendo y desarrollando normalmente, y si se encuentra algún problema, puede ser resuelto más rápidamente.

Hierro

Davis Head Start requiere que todos los niños inscritos tengan y los padres proporcionen los resultados de una prueba de hierro a los 12 meses (o en el momento de la inscripción). Esto debe hacerse como parte de un chequeo físico general del niño. El hierro ayuda a la sangre a llevar oxígeno a los músculos y órganos. Las personas tienen más energía y son más saludables cuando hay suficiente hierro en la sangre. Algunas buenas fuentes de hierro incluyen la carne de res, pescado y puerco. Los cereales fortificados, las aves como el pollo y el pavo y los frijoles también son buenas fuentes de hierro. Además, comer o beber vitamina C ayuda al cuerpo a utilizar mejor el hierro. Algunas buenas fuentes de vitamina C son los jugos que son 100% naturales como el de naranja, fresa, kiwi y/o tomates y comer brócoli. Si tiene un bebé, lo mejor es amamantarlo. Sin embargo, si su hijo toma fórmula, asegúrese de que esté fortificada con hierro. La mejor manera de saber si una persona tiene suficiente hierro es a través de una prueba de sangre. Un simple pinchazo en el dedo es suficiente sangre para obtener el nivel de hierro de una persona.

Plomo

Davis Head Start requiere que todos los niños inscritos tengan y los padres proporcionen los resultados de una prueba de detección de plomo a los 12 y 24 meses (o en el momento de la inscripción). Esto debe hacerse como parte de un chequeo físico general del niño. El plomo es un metal venenoso que contiene una neurotoxina que es dañina para los fetos y los niños pequeños en desarrollo. Los niños pueden estar expuestos al envenenamiento por plomo de una variedad de fuentes ambientales. La fuente principal de plomo en los niños pequeños es el polvo contaminado por el deterioro de la pintura a base de plomo en las casas viejas. Puede afectar el cerebro, los riñones, la médula ósea y otros sistemas del cuerpo de un niño. Puede haber otros efectos adversos para la salud incluso a niveles bajos de plomo en la sangre. Los niveles extremadamente altos pueden provocar convulsiones, coma e incluso la muerte. Esto es preocupante ya que los niños a menudo no muestran síntomas obvios de niveles elevados de plomo. El envenenamiento por plomo es una condición seria pero que se puede prevenir. La mejor manera de detectar niveles elevados de plomo es a través de una prueba de sangre. Un simple pinchazo en el dedo es suficiente sangre para obtener el nivel de plomo de una persona.

Salud Dental

Davis Head Start requiere que todos los niños inscritos en Head Start y que son mayores de 1 año, tengan y los padres proporcionen el más reciente examen dental. La salud dental de un niño es muy importante para un desarrollo adecuado. No sólo sus dientes son clave para morder y masticar los alimentos que su cuerpo necesita, sino que también los necesitan para hablar. La saliva en su boca convierte los alimentos (especialmente el azúcar) en ácidos. Estos ácidos forman una sustancia pegajosa llamada placa que se pega a los dientes y crea agujeros en el diente que causa caries. La placa comienza a acumularse en los dientes dentro de los 20 minutos después de comer. Si esta placa no se elimina a fondo y de forma rutinaria, la caries dental no sólo comenzará, sino que también crecerá. Hay muchas cosas que usted, como padre puede hacer para promover una buena salud dental.

Consejos para una Mejor Salud Dental:

- No ponga a su bebé/niño a dormir con el biberón en la boca. Este debilitará y pudrirá los dientes del niño a medida que crecen.
- Visite al dentista cada seis meses y arregle cualquier problema que exista antes de que se haga más grande y cause más problemas.
- Coma alimentos saludables y limite la cantidad de azúcar.
- Use fluoruro. El agua de las ciudades del condado de Davis contiene. El fluoruro hace que los dientes sean más resistentes a las caries.

Información Sobre las Clases de Davis Head Start & Early Head Start

Horario de Clase. Un día típico podría incluir:

Las maestras de Davis Head Start y Early Head Start planean lecciones y actividades individuales y en grupos pequeños para darle al niño diferentes experiencias sensoriales y motoras en su entorno para su aprendizaje fuera y dentro del salón de clase. El niño puede elegir lo que quiere jugar, explorar y experimentar de una manera segura. Para los bebés y niños más pequeños, nuestras maestras promueven el aprendizaje relacional, el cual consiste en establecer una relación maestro-estudiante que es estrecha y positiva. Para los niños en edad preescolar, las actividades son dirigidas por la maestra e iniciadas por el niño, ya sea de una manera individual o en grupos pequeños o de todo el salón.

Llegada a Clase

Desayuno

Cepillarse los dientes/Tiempo de lectura

Tiempo para Compartir

Selección de Actividad y Formación de grupos pequeños

Descanso

Almuerzo

Selección de Actividad y Formación de grupos pequeños Círculo

Salida de Clase

Currículo Académico

El currículo de Davis Head Start y Early Head Start está diseñado para satisfacer las necesidades e intereses de los niños. Está alineado con el Esquema de los Resultados Positivos del Programa de Educación Infantil (Head Start Early Learning Outcomes Framework- por su nombre en inglés) y fomenta la preparación escolar. El Currículo Creativo, o "*Creative Curriculum*" en inglés, se utiliza para asegurar de que prácticas apropiadas para el desarrollo del niño sean implementadas. Todas las actividades hechas en clase se basan en los intereses y formación del niño, utilizando información tomada de evaluaciones, observaciones, comentarios de los padres, y/o muestras de trabajo académico. Los programas de naturaleza social y emocional están incluidos como parte del currículo de la clase. Estos programas incluyen: *Second Steps*, *Conscious Discipline*, and *Talking about Touching*.

Reunión de Padres de Familia y Maestros

Las maestras de Head Start y Early Head Start planean dos reuniones para los padres durante el año escolar, una en el otoño y otra en la primavera. Estas reuniones se utilizan para establecer metas, revisar las fortalezas y/o necesidades del niño, revisar sus trabajos académicos, discutir el proceso de transición para el siguiente año escolar, y para dar consejos o ideas de actividades que pueden hacer en casa para ayudar al niño a reforzar lo aprendido en el salón de clase.

Participación y Colaboración Voluntaria de los Padres en el Salón de Clase

Una de las mejores maneras para que los padres entiendan y enriquezcan la experiencia en el salón de sus niños, es participar en el programa como voluntarios. Al participar, los padres pueden ver cómo las maestras interactúan con los niños para promover el aprendizaje y el crecimiento. Además, pueden adquirir conocimientos de primera mano sobre el currículo y cómo se implementa. Cuando los padres participan en nuestros programas de educación preescolar, los niños se benefician de muchas maneras. Por ejemplo, más adultos en el salón significa más atención individual para cada niño. Sin embargo, si tiene niños más pequeños, por favor déjelos cuidando con alguien más, ya que no podrá traerlos al salón de clase o a nuestras excursiones. Nuestra experiencia ha sido que el niño inscrito en la clase no recibe el apoyo y la atención necesarios ya que hay otros niños presentes que no pertenecen a la clase. Su ayuda es vital para nuestro programa.

Le animamos a usted, o a otro adulto que sea importante en la vida de su niño, a que se inscriba y sea voluntario por lo menos dos días al mes. Cuando sea voluntario en el salón de clase, le pedimos que siga las mismas normas de vestir que se espera del personal escolar y bajo las normas del distrito escolar de Davis. Por favor, absténgase de usar blusas o camisas/blusas ajustadas, escotadas; las faldas o pantalones cortos deben usarse solo un poco arriba de la rodilla, y absténgase de usar imágenes gráficas en la ropa que promocionan alcohol, tabaco, drogas, armas, o dice palabras obscenas. Al observar estas normas de vestir, usted ayudará a mantener un ambiente profesional en el salón de clase.

Respuesta a Emergencias

Todos los empleados están capacitados para proteger a los niños y a sí mismos en diversas situaciones de emergencia, tales como una variedad de emergencias de salud, desastres naturales, incendios, violencia en la comunidad, posibles intrusos dentro de nuestros edificios, y el intento de robo de un niño por parte de un adulto no autorizado, o de un adulto que parezca estar intoxicado o emocionalmente alterado. Todo el personal escolar está certificado en reanimación cardiopulmonar (CPR), desfibrilador externo automático (AED), y primeros auxilios. Sin embargo, los procedimientos pueden variar en cada salón. El personal de la escuela sigue los procedimientos o plan de emergencia establecidos por cada escuela. Los números de emergencia están a la vista y usualmente cerca de un teléfono. Para más información visite www.davis.k12.ut.us/departments/risk-management

Alimentos en el Salón de Clase

El distrito escolar de Davis proporciona desayuno y almuerzo para todos los niños inscritos en los programas de Head Start. Las maestras pueden proporcionar diferente comida y bocadillos en el salón de clase según estén disponibles. Si existe una razón religiosa o de salud tal como alergias a ciertas comidas por la cual su niño no pueda comer ciertos alimentos, debe crearse un plan de salud antes de que se puedan hacer cambios o sustituciones. Las maestras limitan los bocadillos de azúcar a un máximo de dos veces por mes. Si los padres desean compartir algún tipo de artículo de comida con la clase, esto debe consultarse primero con la maestra sobre lo que sería apropiado traer. Alimentos que son preparados, cocinados, embotellados, o empacados en casa no están permitidos en la clase. Sólo se permiten los alimentos preparados y envasados comercialmente. Alimentos que se traen a la clase deben ser traídos en su envase original y que todavía estén sellados.

Excursiones/ Paseos

Un cierto número de padres serán invitados a participar y ayudar a supervisar a los niños en cada excursión. Los padres deben participar activamente en la supervisión de los niños. No se permite a los padres fumar. Las normas en cuanto al código de vestir se encuentran en la sección de "Participación de los Padres de Familia" de este libro. Los padres son responsables de los artículos que se lleven en las excursiones. Objetos de valor y dinero deben dejarse en casa. Los padres deben asegurarse de que los niños estén vestidos apropiadamente para el clima.

Días Festivos

El personal escolar es consciente y sensible de las diferentes creencias y celebraciones de todos los niños y sus familias. Cada niño es incluido en las actividades que se planean teniendo en cuenta sus creencias culturales y religiosas. Las maestras pueden introducir tradiciones culturales que reflejen la cultura de los niños en clase, sin hacer énfasis religioso. El personal escolar en cambio planea actividades que enfatizan los valores positivos de cada celebración y que son compartidos por todas las personas tales como: la paz, la buena voluntad, la bondad, el desinterés, la generosidad, la entrega y la hermandad.

Participación de los Padres en el Programa de Davis Head Start

Las relaciones entre padres y niños son fundamentales para el desarrollo saludable de un niño, su preparación para la escuela y su bienestar ahora en el presente y en el futuro. Aquí en Davis Head Start la participación de los padres es una prioridad. ¡Usted es el maestro más importante su niño!

Cultura y Diversidad

Una meta importante de Davis Head Start & Early Head Start es hacer que todas las familias se sientan bienvenidas. Animamos a los padres a que vengan a la clase de su niño y compartan su idioma y cultura. Los padres pueden hacer esto de varias maneras, incluyendo: leer un cuento, cantar una canción y ser voluntarios en el salón de clases. Por favor, hable con las maestras de su niño y con la trabajadora de servicios para la familia (FSW). Estamos felices de ayudar a incorporar la cultura y diversidad de todas las familias en nuestro programa.

Actividades del programa *"Be There"*

Una actividad del programa *"Be There"* es una reunión de padres que proporciona capacitación y actividades educativas para los padres de nuestro programa. Estas reuniones se llevan a cabo regularmente en la escuela durante el horario de clase. *"Be There"* incorpora experiencias prácticas que fortalecen el desarrollo de los niños. Se anima a los padres a repetir estas actividades en sus propios hogares. Estas actividades se realizan durante todo el año. Durante la actividad *"Be There,"* el coordinador de la clase distribuirá la información recopilada en la reunión del Consejo de Padres para compartirla con los demás padres. Por favor, no traiga otros niños a estas actividades. Estas son solo para los padres/guardianes y los niños inscritos en Head Start y Early Head Start. Si solo se puede tener un número limitado de voluntarios, entonces las maestras enviarán la actividad para ser hecha en casa.

Actividades de "Familias Involucradas Juntas" (F.I.T – por sus siglas en inglés)

Las actividades de F.I.T. son actividades que incluyen a toda la familia. Se invita a los padres a participar en el comité de planificación de estas actividades. Se recomienda fuertemente a los padres que apoyen a sus niños y su aprendizaje al asistir a estas actividades con sus familias. La información sobre estas actividades se distribuirá a lo largo del año.

Consejo Político, Liderazgo de Padres y Administración de Programas

El Consejo Político (Policy Council en inglés) cumple una función muy importante en el programa de Davis Head Start y Early Head Start. El consejo político es responsable de la dirección que toman estos programas. Los padres se reúnen con el personal escolar y otros miembros del consejo político una vez al mes para escuchar los informes y tomar decisiones sobre el diseño y funcionamiento de Head Start. Los miembros del consejo político ayudan a planificar y desarrollar las metas y presupuestos del programa. Una vez se concluye la reunión, el padre de familia que es el representante o coordinador del consejo, comparte la información de esa reunión a todos los padres de familia de cada salón y el personal escolar durante las reuniones del Comité Ejecutivo y durante otras actividades. El consejo político está conformado por un padre que es elegido para representar el salón de su niño, diferentes organizaciones de la comunidad y personal de Head Start y Early Head Start. El consejo político está formado por un presidente, vicepresidente, un secretario y, cuando sea posible, el representante de la "paternidad." El presidente asiste a las reuniones mensuales del consejo político donde representan a la clase. Todos los oficiales de la clase son elegidos cada nuevo año escolar durante la orientación para los padres de Head Start.

Responsabilidades de los Miembros del Consejo Político

Presidente

Trabaja con el personal de la clase para planear las actividades de F.I.T. y Be There.

Lleva a cabo una reunión ejecutiva con el personal de la clase, la trabajadora de servicios para la familia y las maestras

Provee la agenda de las actividades ejecutivas, F.I.T. y Be There.

Fija un lugar y una hora para reunirse (debe ser en un lugar público)

Asiste a las reuniones mensuales del Consejo Político, “Be There,” las actividades de F.I.T. y cumple con las responsabilidades asignadas para cada uno de ellos.

Comparte información del Consejo de Político en las reuniones ejecutivas, actividades de “Be There” y F.I.T.

Vicepresidente

Lleva a cabo todas las obligaciones del presidente en su ausencia

Asiste a las reuniones ejecutivas, F.I.T, “Be There, y a las actividades para padres

Asiste a la reunión trimestral de asesoramiento de FISH y es el punto de contacto de la “Paternidad” para su clase.

Es un voluntario en el salón de clase y en las actividades de FISH

Secretario

Toma notas de la reunión ejecutiva, F.I.T. y las actividades de “Be There.”

Hace que el presidente apruebe y firme cada actividad de F.I.T. y “Be There” y, cuando sea posible, traducirlas en el idioma nativo del niño.

Asiste a todas las reuniones ejecutivas, F.I.T. y actividades de “Be There.”

Envía recordatorios a los padres sobre las actividades que vienen y que se llevaran a cabo en el salón de clase y del programa en general.

Toma la asistencia en las reuniones ejecutivas

Es un voluntario en el salón de clase

Las reuniones ejecutivas se efectúan 6 veces al año en un lugar público. Durante cada reunión ejecutiva, los miembros del comité de cada salón, junto con el apoyo de la trabajadora de servicios para la familia (FSW) y las maestras de la clase, planifican las actividades futuras de "Be There." En cada reunión ejecutiva se sigue una agenda, se toma la asistencia, y las notas son registradas por el secretario de la clase. El coordinador y el secretario de este comité de la clase firman estas notas y se guarda una copia en el Cuaderno de Actividades de los Padres de la Clase, ubicado en cada salón de clase. Los miembros del comité ayudan al personal escolar a capacitar a los padres con técnicas que incluyen el aprendizaje sobre las necesidades físicas, de salud mental, intelectuales, y de nutrición de los niños; ayudan a llevar a cabo planes de actividades diarias, dirigir y participar en programas y actividades formales e informales para la clase.

F.I.S.H.

Reconocemos la importancia de la participación del padre y de otras figuras paternas en la vida de los niños. Para apoyar y fomentar la participación masculina en el hogar y en el salón de clase, se ha creado "F.I.S.H." El programa F.I.S.H. son las siglas en inglés de "Fathers Involved in Shaping Head Start Children." Este programa ofrece actividades mensuales que ayudan a fortalecer la relación padre e hijo, permitiendo un tiempo por separado con el niño. Estas actividades también ayudarán a desarrollar ciertas aptitudes que son importantes para la vida como son la comunicación con su niño y destrezas académicas tal como la lectura. Hay clases y talleres para padres ofrecidos a través de nuestro Centro de Recursos de Información para Padres (PIRC). F.I.S.H. ofrece un programa para incentivar la lectura en casa ("Licencia para Leer"). El programa anima a los padres y a otras figuras paternas en la vida del niño a leerle en casa. Se regalan libros a aquellos padres que leen 20 minutos al día a sus niños. Los padres y otras figuras paternas que son amorosos y que están involucrados en el aprendizaje de sus hijos, crían niños que tienen un buen desempeño escolar, tienen buena autoestima, muestran empatía hacia los demás, y muestran un buen comportamiento; también evitan comportamientos de alto riesgo como el uso de drogas, faltas de asistencia, y/o actividad criminal, en comparación con niños que no tienen un padre o una figura paterna en su vida.

In-Kind/Donación y Reembolso

Cada año el gobierno federal requiere que cada programa de Head Start iguale los fondos que reciben para operar el programa con un equivalente de 25%. Esto significa que nuestro programa de Head Start necesita llegar a \$1,000,000. ¿Cómo alcanzamos esta cifra tan alta? La mayoría de los fondos se obtienen por las horas de servicio voluntario que los padres/guardianes, abuelos y otros miembros de la familia y la comunidad donan al programa. Al computar esta cifra en horas de servicio, ésta equivale a 30 horas al mes por niño inscrito en el programa de Head Start y Early Head Start. Esta meta se puede obtener fácilmente cada mes trabajando en las metas que los padres y las maestras han establecido juntos. Ejemplos de estas metas son: leer con su niño, jugar juegos de memorización y rompecabezas, aprender a clasificar objetos, etc. Otras actividades podrían incluir: ser voluntario en el salón de clase de su niño, participar en las actividades del programa "Be There" y servir en comités como el Consejo Político. Si necesita ayuda o tiene alguna pregunta, por favor diríjase a su trabajadora de servicios para la familia (FSW) o llame a Brett al 801-402-0664.

Informe de Resultados del Aprendizaje de Early Head Start (ELOF)

Davis Head Start y Early Head Start utilizan el Informe de Resultados del Aprendizaje (ELOF- por sus siglas en inglés) desde el nacimiento del niño hasta los cinco años. Este informe evalúa cinco áreas del aprendizaje en la infancia llamadas “dominios centrales.” Este informe está diseñado para mostrar la continuidad del aprendizaje de los bebés, los niños pequeños y los de edad preescolar. Se basa en una investigación exhaustiva sobre lo que los niños pequeños deben saber y ser capaces de hacer durante sus primeros años de vida. Esto puede ayudarle a los padres a trazarse metas específicas para su niño.

DOMINIOS CENTRALES					
	ENFOQUES DE APRENDIZAJE	DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL	LENGUAJE Y LECTOESCRITURA	COGNICIÓN	DESARROLLO PERCEPTUAL, MOTRIZ Y FÍSICO
▲ DOMINIOS PARA BEBÉS/ NIÑOS PEQUEÑOS	Enfoques de Aprendizaje	Desarrollo Social y Emocional	Lenguaje y Comunicación	Cognición	Desarrollo Perceptual, Motriz y Físico
● DOMINIOS PARA PREESCOLARES	Enfoques de Aprendizaje	Desarrollo Social y Emocional	Lenguaje y Comunicación	Desarrollo de Matemáticas	Desarrollo Perceptual, Motriz y Físico
			Lectoescritura	Razonamiento Científico	

Enfoques de Aprendizaje Edades 0-5 años			
Los enfoques de aprendizaje permiten que los niños adquieran nuevos conocimientos, aprendan nuevas destrezas y se fijen y alcancen metas para sí mismos.			
Desde el nacimiento hasta los 18 meses	9 meses a 18 meses	19 meses a 3 años	De 3 a 5 años
<p>Usar el tacto, el roce o la caricia al interactuar con su bebé.</p> <p>Anime al bebé a alcanzar su cara.</p> <p>Lentamente esconda un juguete y pregunte: “¿A dónde fue?” y “¡Aquí está!”</p> <p>Tome las manos de su bebé, animelo a tocarse la boca, la nariz y los ojos mientras le habla.</p>	<p>Esconda un objeto abultado debajo de una manta y vea si su niño lo busca.</p> <p>Deje que su niño juegue en el espejo y se vea a sí mismo jugando.</p> <p>Miren fotografías y nombre y señale objetos y personas con las que el niño este familiarizado.</p> <p>Anime a su niño a imitarlo a usted jugando con un juguete sencillo.</p>	<p>Pinten con los dedos. Muéstrele a su niño lo divertido que es y permítale participar.</p> <p>Jueguen con tazas de diferentes tamaños para armar y apilar.</p> <p>Jueguen juegos de memorización. Mientras el niño mira las tarjetas, hable con el niño sobre las similitudes y diferencias.</p>	<p>Hable de cómo cosas son parecidas y diferentes.</p> <p>Jueguen con rompecabezas y bloques.</p> <p>Jueguen juegos que requieran seguir instrucciones como Candyland, Memory, y Go Fish.</p> <p>Coleccionen objetos y luego clasifíquenlas por tamaño, color y forma.</p>

Desarrollo Social y Emocional
Edades 0-5 años

El desarrollo social y emocional positivo proporciona una base crítica para el desarrollo y el aprendizaje a lo largo de toda la vida.

Desde el nacimiento hasta los 18 meses	9 meses a 18 meses	19 meses a 3 años	De 3 a 5 años
<p>Mire y hable con su bebé mientras lo alimenta y lo abraza.</p> <p>Hable, sonría y asiente con la cabeza cuando su bebé lo mire. El contacto visual es la forma en que el bebé dice "estoy listo, háblame!"</p> <p>Salpique agua en la tina o fregadero con su bebé.</p>	<p>Juegue a pasar un objeto de su mano a la mano del niño varias veces y viceversa.</p> <p>Juegue a las escondidas cubriendo la cara del niño con un trapo. Deje que el niño mismo sea el que se quite el trapo de su cabeza.</p> <p>Construya una torre con bloques y deje que su niño la derribe.</p>	<p>Lance una pelota a través de la habitación y disfrute persiguiéndola con su niño.</p> <p>Demuéstrele al niño como dar abrazos, besos y caricias al practicar con muñecas y animales de mientras juegan.</p> <p>Señale imágenes de niños con diferentes expresiones faciales. Hable sobre cómo se estarán sintiendo.</p>	<p>Dialogue en cuanto a los diferentes sentimientos y haga preguntas para ayudar a su niño a identificarlos; lea libros que hablen sobre los diferentes sentimientos y emociones.</p> <p>Use fotos o recorte fotos de revistas de personas que muestran varias emociones.</p> <p>Hable sobre las maneras de poder calmarse y aliviar el estrés.</p>

Lenguaje y Lectoescritura
Edades 0-5 años

Las habilidades lingüísticas predicen el éxito en el aprendizaje de la lectura, la escritura y la competencia social en el futuro. La alfabetización a temprana edad proporciona a los niños la oportunidad de explorar libros, contar cuentos y otras actividades de lectura y escritura.

Desde el nacimiento hasta los 18 meses	9 Meses a 18 Meses	19 meses a 3 años	De 3 a 5 años
<p>Imite los sonidos que hace su bebé y hágalos a ellos.</p> <p>Sonría, arrulle y hable con su bebé mientras lo baña, lo alimenta y mientras lo viste.</p> <p>Juegue haciendo sonidos con las vocales tales como: "ahh" "ooo" "eee" "Ahh-ee"</p> <p>Cante, tararee o ponga música relajante cuando el bebé está irritado.</p>	<p>Cante canciones sencillas con su niño.</p> <p>Continúe nombrando objetos y acciones familiares durante el día. Dele a su niño la oportunidad de imitar lo que usted hace.</p> <p>Introduzca palabras nuevas para expandir el vocabulario del niño. Por ejemplo, si su niño dice "sube", usted responde "Jimmy quiere subir"</p> <p>Deje que el niño lea y explore los libros por sí mismo. Nombre las fotos en los libros.</p>	<p>Permita que su niño dé mensajes tal como: "Dile a papá que es hora de cenar."</p> <p>Haga preguntas a su niño. Deje que su niño recuerde las actividades que usted ha hecho. "Fui a la tienda."</p> <p>Ayude al niño a reconocer sus sentimientos por su nombre. "Estás llorando." o "Te sientes triste."</p> <p>Haga dibujos sencillos de objetos familiares. Deje que su niño los nombre.</p>	<p>Léale a su niño diariamente, incluya rimas infantiles.</p> <p>Inventen acertijos, digan chistes e historias.</p> <p>Hagan garabatos y dibujen con lápices, crayones y marcadores.</p> <p>Recuente historias o cuente experiencias familiares.</p> <p>Ayude a su niño a hacer una lista de compras.</p>

<p style="text-align: center;">Desarrollo Perceptual, Motor y Físico Edades 0-5 años</p> <p style="text-align: center;">El desarrollo físico se refiere al bienestar físico, el uso del cuerpo, el control muscular y la nutrición apropiada, el ejercicio, la higiene y las prácticas de seguridad.</p>			
Desde el nacimiento hasta los 18 meses	9 Meses a 18 Meses	19 meses a 3 años	De 3 a 5 años
<p>Use el tacto, el roce o caricias al interactuar con su bebé.</p> <p>Anime al bebé a alcanzar su cara.</p> <p>Lentamente esconda un juguete y pregunte: "¿A dónde fue?" y "¡Aquí está!".</p> <p>Tome las manos de su bebé, animelo a tocarse la boca, la nariz y los ojos mientras le habla.</p> <p>Ofrezca un juguete o sonajero y póngaselo en su mano. Hágalo en diferentes ocasiones.</p>	<p>Esconda un objeto grande debajo de una manta y vea si su niño lo busca.</p> <p>Deje que su niño juegue en el espejo y se vea a sí mismo jugando.</p> <p>Miren fotografías y nombre y señale objetos y personas de la vida diaria.</p> <p>Anime a su niño a imitarle a usted jugando con un juguete.</p> <p>Permita que su niño use artículos de uso diario como vasos de plástico, teléfonos viejos y mantas.</p>	<p>Pinten con los dedos. Muéstrela a su niño lo divertido que es y permítale participar.</p> <p>Jueguen con tazas de diferentes tamaños para armar y apilar.</p> <p>Jueguen a aparear figuras y mientras el niño las explora, hable sobre las similitudes y diferencias.</p> <p>Dele a su niño órdenes simples: "Por favor, dame tus zapatos."</p> <p>Lean libros. Permítale al niño dar vuelta las páginas.</p>	<p>Hagan ejercicio juntos.</p> <p>Hagan rebotar, lanzar y atrapar pelotas de diferentes tamaños</p> <p>Muévanse al compás de la música.</p> <p>Corran, salten, o bailen.</p> <p>Monte y maneje un triciclo o una bicicleta.</p> <p>Jueguen juegos en el parque que incluyan balanceo, escalar y deslizarse o haga una carrera de obstáculos.</p>

<p style="text-align: center;">Matemáticas y Desarrollo de la Cognición Edades 3-5 años</p> <p style="text-align: center;">Las habilidades matemáticas ayudan a los niños a conectar ideas, a desarrollar un pensamiento lógico y abstracto y a cuestionar, analizar y entender el mundo que les rodea.</p>	<p style="text-align: center;">Matemáticas y Desarrollo de la Cognición Edades 3-5 años</p> <p style="text-align: center;">Las habilidades matemáticas ayudan a los niños a conectar ideas, a desarrollar un pensamiento lógico y abstracto y a cuestionar, analizar y entender el mundo que les rodea.</p>
<p>Ordenen e identifiquen artículos por color, forma y tamaño.</p> <p>Juegos de apareamiento de figuras, secuencia y patrones.</p> <p>Buscar objetos en la casa y formar pares.</p> <p>Medir con tazas, cucharas, etc.</p> <p>Hacer comparaciones: más/menos, más grandes/pequeñas y más altas/bajas.</p>	<p>Salgan a una caminata y observen su alrededor. Lleven binoculares o lupa y papel y lápiz para escribir lo que van descubriendo.</p> <p>Participen en actividades de cocina para comparar los alimentos antes y después de ser cocinados.</p> <p>Haga palomitas de maíz y hable de cómo se utilizan todos los sentidos en este proceso.</p>

Desarrollo del Lenguaje Inglés
Edades 0-5 años

El desarrollo del idioma inglés es el desarrollo de habilidades receptivas y expresivas del idioma inglés para los niños que hablan un idioma que no es el inglés. Aprender inglés sienta las bases para un comienzo exitoso en la transición de los niños a las escuelas públicas

Nombra las partes del cuerpo en inglés.

Cuenta en inglés.

Nombra los colores en inglés.

Repite frases sencillas.

Canta canciones y toca con los dedos.

Pide cosas en inglés.

Empieza a formar frases, tal como: "La pelota es redonda."

Sigue instrucciones en inglés.

Participa en conversaciones simples con sus compañeros.

Tiempo para Narración de Cuentos

El tiempo para narración de cuentos se ofrece una vez al mes, y por lo general es el primer viernes de cada mes a las 10:30 a.m. en el Family Enrichment Center en Kaysville. Leemos un libro y tenemos una actividad en la que participan los niños. Cada familia recibirá una copia del libro gratis. Toda la familia está invitada a participar en esta actividad.

Rincón de Conexión a la Comunidad:

El Rincón de Conexión a la Comunidad está ubicado en el Family Enrichment Center y ofrece una variedad de recursos a las familias. Algunos de los servicios que el Rincón de Conexión a la Comunidad ofrece son: acceso a libros, clases para crianza de los hijos, talleres, preparación para el Kindergarten y narración de cuentos una vez al mes. Los materiales ofrecidos se centran en temas tales como la crianza de los niños, disciplina, relaciones, necesidades especiales, salud, seguridad, prevención de violencia, autoestima, desarrollo infantil y el éxito educativo. El Rincón de Conexión a la Comunidad y Davis Behavioral Health (DBH) coordinan servicios para ofrecer clases gratuitas a todos los padres; algunas clases también incluyen cena gratis y/o guardería. Algunas de las clases ofrecidas son Crianza con Amor y Lógica (Love & Logic), Familias Fuertes (Strengthening Families), Disciplina Consciente (Conscious Discipline), clases de finanzas (Finance Management), comida y nutrición (Nutrition & Cooking), control del enojo para hombres, mujeres y niños (Anger Management for Men, Women, Children), divorcio (Divorce Adjustment), y Proyecto Davis (Project Davis). También ofrece citas para los programas de HEAT. Para obtener más información o inscribirse en una clase o hacer una cita de HEAT, llame al 801-402-0670.

Disciplina Consciente

Davis Head Start y Early Head Start usa el programa de Disciplina Consciente con los padres. Este programa involucra a los padres como socios en la formación de familias que son sanas e inteligentes. Al involucrar a los padres en este programa, ayudamos a los niños a crecer y aprender, uniendo a las familias con el personal de la escuela. A lo largo del año escolar, se proporcionará información y actividades para mejorar la manera en que se crían a los hijos, aumentar la capacidad que tienen los padres para manejar sus propias emociones y responder a los comportamientos desafiantes de sus niños, y ayudar a los niños a manejar sus propias emociones y controlar su comportamiento. El programa Disciplina Consciente ha sido comprobado y desarrollado científicamente por medio de métodos de investigación y se adapta a los estándares del programa de Head Start a nivel nacional.

Donaciones por Medio del Supermercado Smith's

Apoye a Davis Head Start cada vez que compre en Smith's

Inscribirse es gratis y fácil Instrucciones de Como Inscribirse

1. Vaya a [Smithsfoodanddrug.com/inspire](https://smithsfoodanddrug.com/inspire)
2. Acceda a su cuenta digital o elija "Crear una cuenta" y llene la información.
3. Vincule su tarjeta de recompensas (rewards card) a su organización: Introduzca el número de su organización UA889 o al menos las 3 primeras letras del nombre de su organización y haga clic en "Buscar". Luego seleccione la organización y elija "Guardar".

Luego cada vez que haga compras en Smith's con tu tarjeta de recompensas, donarán el 0.5% del total de su compra a nuestra organización sin ánimo de lucro.

¿Qué compras son válidas?

Prácticamente todo lo que compre con algunas excepciones tales como alcohol, tabaco, estampillas postales, tarjetas de regalo de Smith's, billetes de lotería, envíos por Western Union, gasolina y el impuesto sobre las ventas.

Servicios de Salud Mental de Davis Head Start

Los programas Head Start y Early Head Start apoyan todos los días la salud mental de los niños, las familias y el personal escolar. La salud mental en los primeros años de la infancia es tan importante como el bienestar social y emocional del niño. Parte de una buena salud mental consiste en el desarrollo de la capacidad del niño para expresar y saber controlar sus emociones, formar relaciones de confianza, explorar y aprender todo ello en el contexto cultural de la familia y la comunidad. La salud mental de los niños y de los adultos que los cuidan es esencial para la preparación para la escuela. www.eclkc.ohs.acf.hhs.gov/mental-health

Consejero de Salud Mental

Davis Head Start & Early Head Start trabaja con un consejero(a) de salud mental en nuestro centro. Este consejero tiene como objetivo desarrollar y mejorar el conocimiento del personal escolar, de las familias, crear programas y sistemas para prevenir, identificar, tratar y reducir el impacto de los problemas de salud mental que existe entre las familias y niños desde su nacimiento hasta los 6 años.

DECA (Devereux Early Childhood Assessment):

Este cuestionario es dado a cada niño y será completado por los padres y maestras. DECA se centra en identificar fortalezas sociales y emocionales claves para fomentar el desarrollo de la salud social y emocional del niño. Esta herramienta para la detección y evaluación proporciona recursos para las maestras y los padres con estrategias basadas en investigación científica para promover la resiliencia de los niños.

Educación en Casa

Ideas sobre cómo leerle a su niño en voz alta:

Escoja un libro que capte su atención.

Piense en el tema, el vocabulario, cuan largo es, y las ilustraciones. Elija un libro que sea interesante para su niño. Pueden escogerlo juntos cuando vayan a la biblioteca o pueden obtener recomendaciones de otras personas. Estar motivado para leer y hablar de los libros es un factor importante en el éxito de los estudiantes en la lectura.

Veán las ilustraciones y predigan lo que va a suceder.

Antes de comenzar a leer, hojeé primero las páginas del libro con su niño. Mire las ilustraciones, subtítulos, etc., y pídale a su niño que prediga de qué va a tratar la historia. Poder predecir o adivina que va a suceder es una aptitud de lectura que ayuda a la comprensión y entendimiento de las historias o cuentos.

Comience leyendo el título, el autor y el ilustrador en la portada.

No se limite a pasar a la primera página y empiece a leer. Muéstrelle al niño la portada y lea el título. Dígale quién(es) es el autor y el ilustrador y explíquele lo que significan esos términos. Familiarícelo con las partes del libro y asegúrese de que se sienta cómodo discutiendo el lenguaje usado en el libro.

Lea con expresión.

Llame la atención del niño al leer con voces divertidas, entonación, y haciendo pausas dramáticas dependiendo de qué está pasando en la historia. Leer con expresión no sólo hace que la historia cobre vida, sino que también le enseña sobre la mecánica que los autores utilizan para transmitir diferentes mensajes. Esto ayuda a los niños a recordar y comprender el libro.

Haga pausas durante la lectura para hablar del tema y hacer preguntas.

Mientras estamos leyendo, nuestros cerebros están constantemente procesando, cuestionando y asimilando la nueva información. Tomar un momento para hacer preguntas y hacer nuevas predicciones, ayuda a desarrollar en los niños su comprensión de lectura que usarán por el resto de sus vidas. Hágalo de una manera simple y sencilla y ayúdele a recordar lo ya leído y hacer predicciones.

Haga conexiones.

Después de leer un cuento o historia, pídale a su niño que establezca una conexión entre el cuento y su propia vida. Podría tratarse de una situación similar en la que se han encontrado, similar a otro libro que han leído en el pasado, o de algo que han visto en otro lugar del mundo. Esto lleva la comprensión de lectura a un nivel más profundo y ayuda a fomentar el amor por la lectura. Una manera divertida de hacer conexiones y disfrutar de la lectura es hacer una actividad sobre el cuento después de leerlo. www.coffeecupsandcrayons.com

Matemáticas en casa

Más grande, más largo, más pequeño, más, menos, lo mismo, ¿cuántos? Las matemáticas son más que simplemente saber los números y poder contar. Se trata de organizar la información, comparar cantidades, ver como se relacionan unas cosas con otras. Las matemáticas requieren de pensamiento lógico. Así como los niños cantan para memorizar el alfabeto y aprender los nombres de las letras y su orden, también cantar canciones y rimas enseña a los niños a recitar los números en el orden correcto. Pero necesitan mucha experiencia con los objetos para entender realmente lo que representa cada número, y para poder pensar lógicamente.

Ideas de cómo usar las matemáticas en cualquier situación

Lo que su niño podría hacer: Coloca perlas en una cuerda formando un patrón:
rojo, amarillo, azul, rojo, amarillo, azul.

Lo que podríamos decir: "Sólo pon una perla amarilla en tu cuerda. ¿Qué color crees que viene después?"
¿Qué aptitud matemática aprendió su niño?: Creación y repetición de patrones.

Lo que su niño puede hacer: Hacer una cerca hecha con bloques para los animales de juguete

Lo que podríamos decir: "Veo que hiciste una cerca para mantener a salvo a tus animales, y tiene la forma de un rectángulo".

¿Qué habilidad matemática aprendió su niño?: Reconoce y aprende los nombres de las figuras geométricas.
Teaching Strategies- A Parent's Guide to Preschool

Como Mantenerse Saludable

Hay muchas cosas que podemos hacer para mantenernos saludables en nuestra vida diaria. Estos son algunos pasos para llevar un estilo de vida saludable y feliz:

Permanecer en casa cuando se está enfermo - Este es el mejor lugar para estar cuando se está enfermo y no se está compartiendo gérmenes con otros ni enfermándolos tampoco.

Higiene corporal - Debemos bañarnos el cuerpo regularmente. El baño nos mantiene limpios y nos protege de enfermedades.

Sueño - Niños necesitan de 10 a 11 horas de sueño cada noche. Algunos niños necesitan más que otros. Científicos creen que muy poco sueño puede afectar el crecimiento y el sistema inmunológico.

Beber agua - Todos los seres vivos necesitan agua para sobrevivir. Niños deben beber mucha agua, y deben tomar leche con sus comidas. Algunas de las razones por las que niños necesitan tomar agua incluyen: ayuda a combatir enfermedades, ayuda a digerir alimentos, ayuda a deshacerse de desechos, regula la temperatura corporal y ayuda a mantener los dientes limpios.

Prevención de enfermedades

Gérmenes: Los gérmenes están en todas partes, y causan enfermedades e infecciones. Una persona se enferma cuando gérmenes entran al cuerpo y causan problemas. Lo mejor que se puede hacer para prevenir y evitar propagar enfermedades es lavarse las manos. En clase, los niños se lavan las manos antes de comer, después de ir al baño y después de jugar afuera. Recuérdale a su niño que haga lo mismo en casa.

Cómo lavarse las manos

- Mójese las manos con agua tibia y limpia y aplique jabón.
- Frótese las manos hasta hacer espuma.
- No olvide frotar las muñecas, entre los dedos, el dorso de las manos y, especialmente, las puntas de los dedos.
- Continúe frotándose las manos por 20 segundos.
- Luego enjuague bien las manos con bastante agua.
- Séquese las manos con una toalla de papel o un secador de aire.

**Siempre estornude y tosa en un pañuelo desechable o en la parte interior del codo. Recuerde que usted está dando ejemplo a su niño, así que modelar este comportamiento hace que esta técnica se convierta en un hábito.

Cuando lavarse las manos

- Antes de preparar o comer alimentos.
- Después de ir al baño.
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que ha ido al baño.
- Antes y después de atender a una persona enferma.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar un animal o un desecho de animal.
- Después de tocar la basura.

Nutrición

Los alimentos nos dan energía para estar activos y ayudan a nuestros cuerpos a sanar heridas, combatir enfermedades y curarlas. Tener una dieta sana proporciona a nuestro cuerpo los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo adecuados. A continuación, encontrará algunos consejos e ideas sobre cómo mejorar su nutrición y salud juntos como familia. También puede encontrar recetas para comidas saludables en www.mealsmatter.org o www.choosemyplate.gov

Consejos para una alimentación saludable

- Tenga a mano bocadillos saludables.
- La mejor manera de comer saludable es tener comida saludable en casa. Una buena manera de hacer esto es planear lo que se va a comer con anticipación, añadirlos a la lista de compras y no modificar la lista cuando se está en la tienda.
- Compre una variedad de alimentos con diferentes colores, formas, sabores divertidos, etc.
- Permita que el niño le ayude - Los niños son más propensos a comer lo que ayudan a preparar.
- Planee una merienda entre las comidas más grandes.

Ideas de bocadillos para niños:

Cualquier tipo de fruta ya sea fresca, congelada o seca. Yogurt, mantequilla de maní, huevos duros, queso, nueces (semillas de girasol, maní, etc.), cereales, helado, y/o galletas saladas. Para más ideas, empiece a combinar alimentos para variar. Por ejemplo, puede usar mantequilla de maní y un banano en rodajas, o hacer "hormigas sobre un tronco" (mantequilla de maní en apio cubierta con pasas), sándwich de queso con galletas, ensalada de frutas (variedad de frutas y crema), waffles y mantequilla de maní, fruta con yogurt, compota de manzana, queso cottage y melocotones, sándwiches de tomate, mantequilla de maní sobre galletas, etc. Proporcione algo de tomar tal como leche, agua o jugos naturales.

Sentarse y comer juntos en familia:

Siéntense juntos y coman en familia. Pueden hablar y hacer preguntas en cuanto a lo que aprendieron en la escuela ese día, o planear lo que quieren hacer para divertirse durante el fin de semana. Estudios demuestran que las familias que comen juntas son más unidas. Póngase la meta de apagar o poner a un lado cualquier aparato electrónico y así enfocarse en la conversación.

La importancia de tomar desayuno en la mañana:

Comenzar el día con un buen desayuno es importante para niños y adultos. Algunas ideas para el desayuno son: huevos, tostadas francesas, waffles o panqueques, cereal con leche, avena, pan integral, yogurt con frutas, nueces, batidos de frutas, etc.

Coma una variedad de alimentos, especialmente frutas y verduras:

Cuando se come diferentes tipos de alimentos, es más probable que se obtenga los nutrientes que el cuerpo necesita. Pruebe alimentos nuevos y prepare recetas que no ha cocinado en mucho tiempo.

Qué deben beber:

Cuando se tiene sed, tomar agua es la mejor opción. La leche también es muy importante. Los niños necesitan calcio para desarrollar huesos fuertes, y la leche es una gran fuente de este mineral. Limite el jugo a 2-3 veces por semana. Evite los refrescos ya que están llenos de azúcar, y muchas veces contienen cafeína que reduce la absorción de calcio y hierro. Esto es especialmente perjudicial para los niños que los necesitan para desarrollarse y crecer adecuadamente.

Escuche las señales que le da su cuerpo:

¿Qué se siente al estar lleno? Cuando esté comiendo, observe cómo se siente su cuerpo y cuándo su estómago se siente cómodamente lleno.

Comida rápida o “chatarra”:

Los estudios han demostrado que las personas que comen a menudo en lugares de comida rápida tienden a comer menos frutas y verduras, hacen menos ejercicio, y tienen más grasa corporal que los que no comen este tipo de comida en la calle.

Niños caprichosos para comer:

Es común en los niños querer comer los mismos alimentos una y otra vez. No se alarme demasiado, ya que esto es normal. Puede parecer que su niño no está comiendo mucho, pero probablemente come más de lo que usted piensa. Los niños generalmente pueden balancear los alimentos que comen durante varios días, y no necesariamente de una comida a otra, o de un día a otro. Hacer que su niño ayude a preparar sus propias meriendas y comidas lo animará a probar nuevos alimentos.

Aquí hay algunas cosas que usted puede hacer para fomentar una alimentación balanceada:

- Ofrezca una variedad de alimentos nutritivos.
- No obligue a su niño a comer.
- Asegurarse de que haya suficiente tiempo para comer.
- Limite las distracciones, especialmente la televisión.
- Planee los menús con alimentos que le gusten a su niño junto con alimentos que sean nuevos.
- Introduzca poco a poco porciones pequeñas de alimentos nuevos. Es común que los niños prueben una nueva comida de 15 a 20 veces primero antes de aceptarla.
- Su niño tiene gustos diferentes a los suyos. Los gustos de los niños cambian con el tiempo.
- Haga que las comidas sean tiempos agradables, no un momento para pelear sobre la comida.
- Si aún tiene dudas sobre la alimentación de su niño, consulte con el pediatra de su niño.

Alimentando a los niños más pequeños:

No le dé leche de vaca a su bebé hasta que tenga por lo menos 1 año. Luego ofrézcale leche entera hasta los 2 años. No le dé miel hasta después de un año.

Grupos de alimentos:

Los cinco grupos de alimentos son los componentes básicos de una dieta saludable. Estos incluyen lácteos, proteínas, vegetales, frutas y granos. Abajo se presenta una tabla con ejemplos de alimentos que encajan en cada grupo, cuántas porciones se deben comer al día y el tamaño equivalente de las porciones por porción.

Lácteos	Proteínas	Verduras	Frutas	Granos
leche sin grasa o leche 1% yogurt queso	carne pollo frijoles huevos nueces tofu (queso de soya)	apio espárragos aguacate tomates zanahorias lechuga	manzanas duraznos bananos cerezas uvas naranjas	pan integral cereal arroz pasta bagel galletas saladas
Porciones al día: 2 a 3	Porciones al día: 2 a 3	Porciones al día: 3 a 5	Porciones al día: 2 a 4	Porciones al día: 6 a 11
1 Porción = 1 taza de leche 1 taza de yogurt 2 onzas de queso	1 Porción = 2 onzas de carne cocida 1 huevo 1/4 taza frijoles	1 Porción = 1 taza de lechuga 1/2 taza de zanahorias 3/4 taza de 100% jugo de vegetales	1 Porción = banano durazno naranja 3/4 taza de jugo de fruta	1 Porción = 1 rebanada de pan 1/2 taza arroz o pasta 1/2 taza cereal 1 taza cereal

Mantenga un peso saludable:

Ayude a los niños a elegir qué alimentos comer y controle la cantidad y la frecuencia de las meriendas que se les ofrecen. La mayoría de los niños necesitan una merienda o comida cada 3 horas. La obesidad infantil tiene efectos a corto y a largo plazo en su salud y el bienestar en general. Los niños obesos son más propensos a ser adultos obesos y tienen aún más problemas de salud.

¿Qué puedo hacer si mi niño tiene sobrepeso?

- Aumente la actividad física.
- Sea un modelo a seguir. Los niños serán más activos si ven que usted es activo.
- Limite la cantidad de TV y videojuegos
- Proporcione actividades donde el niño pueda moverse más.
- Enseñe hábitos alimenticios saludables. Ofrezca meriendas saludables. Enseñe a los niños a parar de comer cuando se sienten llenos.
- No beba calorías vacías tales como refrescos o jugos azucarados.

Tipos de Ejercicio y los Beneficios del Ejercicio

Sea un buen ejemplo para sus niños. Encuentre maneras de estar activo todos los días. Vayan a caminar, monten en bicicleta, salten la cuerda, jueguen rayuela, monten patinetas o naden. El ejercicio no es sólo correr, hacer flexiones de pecho o hacer sentadillas. El ejercicio es caminar a la vuelta de la casa, subir escaleras y jugar en el

patio de la casa. Los niños necesitan mucha actividad física. Ellos se sienten mejor cuando están activos ¡y lo mismo los adultos!

El ejercicio ayuda a que nuestro cuerpo crezca fuerte y se desarrolle adecuadamente y permite que los niños liberen energía. El ejercicio también es una excelente manera de aliviar el estrés y promueve una buena salud mental. Se ha demostrado que el ejercicio reduce los síntomas de ciertas enfermedades tales como la diabetes, problemas cardíacos, etc. También puede ser una buena manera de establecer un vínculo con sus niños y le da a usted y a su niño una sensación de éxito.

Limite el uso de aparatos electrónicos:

Limite el tiempo que su niño pasa viendo televisión, películas, jugando videojuegos, usando la computadora o teléfono/tableta.

Balance energético:

La clave para mantener un peso saludable es tener un balance entre las calorías que se ingieren y las que se queman a través de la actividad física diaria. Cuando se come más calorías de las que se queman, se aumenta de peso. Por eso es importante consumir menos calorías de las que se queman para perder o mantener el peso adecuado.

Seguridad y Primeros Auxilios

Seguridad en el hogar:

¿Sabría usted qué hacer si hubiera un incendio en su casa? Un plan de escape puede ayudar a todos a salir de una casa en llamas de manera rápida y segura. Practicar simulacros de incendio en casa ayuda a preparar a todos para una emergencia real. Usted puede prevenir incendios manteniendo los fósforos y encendedores fuera del alcance de los pequeños.

Consejos sobre seguridad en el hogar:

- Supervise el juego de su niño.
- Agáchese en el suelo para que vea su casa desde el punto de vista de su niño.
- Busque los posibles peligros tales como monedas con las que podría ponerse en la boca y tragar o ahogarse, televisores que pueden caerse, persianas de ventanas o cortinas que tienen cuerdas o cordones con las que podría enredarse. Compre dispositivos de seguridad para armarios y manijas de puertas.
- Use un tipo de barrera en la parte superior de las escaleras y mantenga las escaleras libres de juguetes y otros objetos.
- No se recomiendan los caminadores para bebés. Los bebés que usan un caminador podrían volcarse o caer fácilmente por las escaleras.
- Mantenga su casa limpia. Guarde las bolsas de plástico, limpie los derrames rápidamente, recoja juguetes, etc.
- Compre protectores plásticos para cubrir enchufes eléctricos. Reemplace los cables eléctricos desgastados. Mantenga los cables de extensión fuera del alcance de los niños.
- Evite los juguetes con puntas afiladas y piezas pequeñas que se quitan fácilmente.
- Chequee su casa de nuevo por posibles peligros cuando su niño quiera prenderse de los muebles cuando empieza a caminar.
- Instale detectores de humo, de monóxido de carbono y extinguidores de fuego en su casa.
- Revise las baterías en los detectores de humo y monóxido de carbono cada seis meses.
- Tenga un botiquín de primeros auxilios en la casa. Visite www.safekids.org para más consejos

Seguridad en La Cocina:

Las cocinas son probablemente el área más peligrosa de la casa. Hay cuchillos, estufas calientes, medicinas y otros artículos que son potencialmente peligrosos. Supervise a su niño mientras le ayuda en la cocina. Cuando se cocinan alimentos es ideal mantenerlos por debajo de los 40 y por encima de los 160 grados. Las bacterias y otros gérmenes se multiplican más rápidamente entre estas temperaturas. Siempre lávese las manos con agua y jabón antes de comenzar a preparar alimentos. También asegúrese de lavarse las manos después de tocar los alimentos. También puede combatir los gérmenes manteniendo limpias y secas las superficies de trabajo (como mesas, tablas de cortar, los cuchillos, etc.). Lávelos con jabón y agua tibia después de que termine de cocinar.

Consejos para cocinar con precaución en la cocina:

- Cocine todos los alimentos que podrían crecer bacteria a una temperatura interna de 165 grados.
- Refrigere los alimentos tan pronto como sea posible a 40 grados o menos para evitar bacteria.
- Use utensilios separados para los alimentos crudos y cocidos. No ponga la carne cocida en el mismo plato en el que se colocó la carne cruda.

Cuidado con Armas de Fuego:

Un arma de fuego nunca es un juguete! Mantenga las armas de fuego sin cargar y bajo llave.

Consejos sobre seguridad con las armas de fuego:

- Mantenga las armas de fuego DESCARGADAS Y BAJO LLAVE en todo momento.
- Guarde la munición por separado y bajo llave lejos de los niños.
- Mantenga las llaves del arma de fuego guardadas en lugar seguro en todo momento.
- Enseñe a su niño que las armas de fuego no son juguetes y que nunca se deben apuntar a ninguna persona.

Seguridad Cuando Montan La Bicicleta:

Montar la bicicleta es muy divertido, pero accidentes también pueden pasar.

Consejos sobre seguridad en la bicicleta:

- Siempre asegúrese de que el niño use su casco cuando monte la bicicleta.
- No use ropa oscura por la noche. Use reflectores o cinta reflectora en la bicicleta y en la ropa.
- Permita que el niño monte la bicicleta por los andenes. Que el niño evite montar en las calles y que haga un pare siempre en las señales de tránsito o en semáforos en rojo.
- Cuidado con los carros, especialmente saliendo del área del garaje de su casa.
- No monten la bicicleta cuando van a atravesar intersecciones muy ocupadas.

Como Usar Apropriadamente el Asiento del Niño en el Carro

La ley estatal de Utah requiere que todos los niños menores de 8 años viajen en un asiento que es apropiado para su edad y que se utilice de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Los niños que aún no tienen 8 años, pero miden más de 57 pulgadas no tienen que usar un asiento para niño en el carro. Sin embargo, se debe usar el cinturón de seguridad debidamente ajustado. La ley estatal de Utah también requiere que todos los demás pasajeros viajando en el carro usen también el cinturón de seguridad debidamente ajustado. (Ley del Estado de Utah 41-6a-1803). Para obtener más información sobre la seguridad de los asientos para el carro, visite www.car-safety.org/rearface.html

Nunca deje a sus niños solos en el carro:

Incluso para una diligencia rápida, el riesgo que se presenta para el niño no vale la pena la conveniencia para los padres. El peligro está en que la temperatura sube rápidamente en un carro cerrado. Un niño puede morir en un tiempo sorprendentemente corto en un carro caliente. No se arriesgue y siempre lleve al niño con usted.

Como Protegerse Cuando Se Está en el Agua y en el Sol

Cuando el clima se torna cálido, todo el mundo quiere estar en el agua o cerca de ella. Para las personas entre las edades de 5 y 24 años, morir ahogado es la segunda causa principal de muerte accidental. Supervise a los niños en todo momento cuando estén en el agua o cerca de ella.

Consejos sobre cómo estar seguros en el agua:

- Los niños se ahogan en piscinas, spas, canales, zanjas, bañeras, lavamanos, en sanitarios y cubetas de agua, así que deben estar supervisados a cada momento.
- Los niños pueden perder el equilibrio y cuando caen dentro de agua, no pueden salir.
- No se recomienda el uso de jacuzzis y spas para niños pequeños.
- Cuando haga actividades acuáticas, use chalecos salvavidas aprobados y hechos para el peso y tamaño de un niño.
- Use un chaleco salvavidas en la playa o en la piscina si su niño no sabe nadar. Las aletas y los juguetes inflables no son un sustituto de un chaleco salvavidas.

Consejos sobre cómo protegerse de los rayos dañinos del sol:

- Siempre use protector solar entre las 10:00AM-4:00PM. Es bueno volver a aplicar el protector solar cada 2 a 3 horas. Haga esto con más frecuencia si ha estado nadando o sudando, incluso si el protector solar es resistente al agua.
- Asegúrese de ponerse protector solar por todo el cuerpo. Esto incluye algunos lugares en los que usted podría no pensar, como las orejas, la parte posterior de su cuello, su cara y la parte superior de sus pies.
- Use ropa adecuada. La ropa de color claro (blanca) refleja muchos de los rayos del sol de su cuerpo, mientras que la ropa de color oscuro (negro) absorbe los rayos del sol, haciéndole sentir calor.
- Tome descansos frecuentes del sol entrando a la casa o moviéndose hacia la sombra.
- El agua es una parte importante para mantenerse saludable, especialmente cuando hace calor. Cuando se suda, perdemos agua que el cuerpo necesita para funcionar correctamente.
- Algunas de las señales de que usted o su niño sufre de insolación incluyen: cansancio, mareos, se siente fatigado, tiene ganas de vomitar, o siente dolor de cabeza. Llame a su médico o al 911 si sospecha que usted o su niño pueden necesitar atención médica inmediata.

Protéjase usted y a sus niños de exponerse demasiado al sol. Todos necesitamos recibir algo de sol ya que es nuestra fuente principal de vitamina D, la cual nos ayuda a absorber el calcio para tener huesos más fuertes y saludables. Usualmente no toma mucho tiempo para la mayoría de las personas reciban la vitamina D que necesitan, así que la exposición repetida sin protección a los rayos ultravioleta del sol puede causar daño a la piel, daño a los ojos, supresión del sistema inmunológico y cáncer de piel. Aun adultos jóvenes podrían desarrollar cáncer de piel.

Seguridad Personal

La mayoría de la gente a quien los niños no conocen personalmente no presentan un peligro y no harían nada para lastimarlos. Sin embargo, existe gente peligrosa y mal intencionada que no siempre parece malvada o infunden miedo. Hable con su niño regularmente en cuanto al peligro de hablar con gente que no conoce.

Consejos sobre como mantener a los niños seguros:

- Hágale saber a su niño que usted necesita saber dónde está en todo momento.
- Enséñale al niño que siempre debe estar con un amigo. Andar con un amigo siempre que sea posible es una buena idea, y andar con un grupo de niños es aún mejor. Haga que siga estos hábitos desde muy pequeños.
- Hágale saber a su niño que debe mantenerse alejado de los carros con gente extraña. Practique diferentes escenarios con su niño. Por ejemplo: "Si un extraño te ofrece un juguete, dulces, una mascota o cualquier otra cosa, ¿qué harías? Un adulto nunca debe pedir ayuda de niños, especialmente extraños. Una persona con buenas intenciones nunca le diría a un niño que su familia está en peligro o hay una emergencia y por eso ellos tienen que ir con esa persona. Tengan un código secreto que solo usted, el niño o una persona de confianza que el niño conoce la sabría.

Que Hacer en Caso de Envenenamiento

Un veneno es cualquier cosa que es dañina para el cuerpo cuando se come, se respira o se absorbe a través de la piel. Hable con su trabajadora de servicios para la familia (FSW) para que le provee con los números de emergencia. Si tiene un teléfono celular, guarde el número de control de envenenamiento en sus contactos. El número es el 1-800-222-1222

Consejos en caso de envenenamiento:

- Antes de usar cualquier medicamento, asegúrese de leer cuidadosamente la etiqueta.
- Mantenga fuera del alcance del niño cualquier cosa que tiene potencial de envenenamiento.
- Mantenga las tapas bien cerradas. Esto incluye medicinas, alcohol (cerveza, vino, licor), productos de limpieza, perfume, enjuague bucal, pasta de dientes, incluso vitaminas para bebés y aspirina.
- Almacene los productos químicos fuera del alcance de los niños. No es seguro guardarlos debajo del fregadero o en cualquier otro lugar donde el niño fácilmente podría alcanzar.
- Hable con su médico o con el Centro de Toxicología antes de hacer que su niño vomite. Podría empeorar la situación.

Riesgos por el Humo Inhalado por los No-fumadores

El humo de cigarrillo inhalado por aquellos que no fuman es más mortal que el humo inhalado por el mismo fumador.

- Cuando las personas respiran humo de cigarrillo fumado por un fumador así sea por un corto tiempo, puede ser dañino al cuerpo cada vez que lo inhalan.
- Fumar afuera no es suficiente. Abrir una ventana, sentarse en un área separada o usar ventilación, aire acondicionado o un ventilador no puede eliminar la exposición al humo de cigarrillo.
- Respirar humo de cigarrillo puede causar enfermedades cardíacas, cáncer, asma, infecciones del oído, sinusitis, alergias, problemas respiratorios, neumonía, síndrome de muerte súbita de recién nacidos (SMSL) y muertes y lesiones relacionadas con incendios.
- Los niños expuestos al humo de cigarrillo tienen más probabilidad de desarrollar cáncer de pulmón y enfermedades cardíacas.
- Fumar puede perjudicar a los niños incluso antes de que nazcan. Si una madre embarazada fuma o está rodeada de humo de cigarrillo durante el embarazo, es posible que su bebé no se desarrolle bien durante el embarazo.

Para obtener ayuda o información para dejar de fumar, llame gratis a la Línea para Dejar de Fumar al 1-888-784-8669 o visite www.quit.com o www.smokefree.gov

El Peligro por Monóxido de Carbono

El monóxido de carbono es un gas venenoso. No se puede ver, oler ni probar, y puede ser mortal cuando se respiran niveles altos de este gas. La intoxicación por monóxido de carbono también puede ser mal diagnosticada como migraña, accidente cerebrovascular, intoxicación por alguna comida o enfermedad cardíaca. El monóxido de carbono proviene de maquinaria que quema combustible utilizada en interiores, como generadores sin la ventilación adecuada, gases de escape que proviene de los carros y que entran en la casa por el garaje, y equipos de combustión como hornos o calentadores de agua que no funcionan correctamente o si tienen un sistema de escape bloqueado. La intoxicación por monóxido de carbono se puede prevenir.

Consejos de como mantener a su familia a salvo:

- Nunca deje encendido su carro en un garaje cerrado o use una estufa de gas o un horno para calentar su casa.
- Nunca haga funcionar un generador, parrilla, linterna para acampar, estufa portátil o cualquier motor diésel o de gasolina dentro de un sótano, garaje u otra estructura donde no hay ventilación.
- Instale detectores de monóxido de carbono cerca de los dormitorios.
- Hable con su médico o departamento de salud local si sospecha que usted, o un miembro de su familia podría estar experimentando síntomas debido a los gases por monóxido de carbono.

Primeros Auxilios

Los primeros auxilios son tratamientos de emergencia que se administran a una persona lesionada o enferma antes de que se busque por atención médica profesional. Aquí se presentan algunos pasos y consejos para proporcionar primeros auxilios básicos:

Reanimación Cardiopulmonar (CPR- por sus siglas en inglés):

- Comprimir el pecho 30 veces a un ritmo rápido y fuerte.
- Aprete suavemente la nariz y de 2 respiraciones boca a boca.
- Repita este proceso hasta que lleguen los paramédicos.

Sangrado:

- Aplique presión con gasa, tela o algodón o lo que esté disponible sobre el punto de sangrado.
- Elevar la parte que sangra si es posible. Si es necesario, aplique un apósito adicional sobre los empapados en sangre.
- Si el sangrado es excesivo o no se detiene, llame a su médico.

Hemorragia nasal:

- Mantenga al niño sentado o parado con la cabeza inclinada hacia adelante
- Si el niño está acostado, se debe levantar la cabeza.
- Apriete suavemente su nariz durante cinco a diez minutos.
- Se pueden aplicar paños fríos en la nariz y la cara, pero no se suene la nariz ni incline la cabeza hacia atrás.

Ampollas:

- Lavar el área suavemente con agua tibia y jabón, pero sin ir a romper la ampolla.
- Aplique una venda o gasa si la ampolla se encuentra en un área donde haya roce.

Quemaduras:

- Ponga la parte afectada bajo agua fría hasta que ya no le duela una vez la saque del agua.
- No rompa la ampolla que se forma
- Mantenga el área seca, excepto cuando la lave cuidadosamente con jabón suave.
- Si tiene que ponerse gasas no las ponga apretadas. No use cremas o ungüentos para heridas o quemaduras.
- Una quemadura profunda o grande siempre debe ser tratada por un médico.

Emergencias Dentales

Un golpe en la boca puede hacer que el labio, las encías o la lengua sangren. Aplique presión directa en el área de sangrado usando una gasa. Si hay hinchazón, aplique una compresa fría en el exterior de la boca. Mire si hay dientes rotos o desplazados.

Siga estos pasos si se encuentra un diente roto o desplazado:

- Trate de limpiar la sangre o suciedad de la zona lesionada con una gasa o algodón.
- Aplique una compresa fría en el exterior de la boca, junto al diente lesionado para reducir la hinchazón.
- Si es posible, mueva suavemente el diente desplazado a su posición correcta. Si el diente ha sido empujado hacia arriba en las encías, no intente tirar del diente hacia abajo; el diente se repositionará por sí solo. Haga que el niño apriete suavemente los dientes.
- Llévelo al dentista TAN PRONTO COMO SEA POSIBLE.
- Si el diente fue sacado, localice el diente si es posible. Cuando lo encuentre, no lave el diente. Esto podría destruir las fibras conectivas que ayudan a anclar el diente nuevamente en su lugar. Vuelva a colocar el diente en su hueco antes de que se forme un coágulo de sangre. Si el niño no coopera, el diente puede ser colocado en una taza con leche. El niño debe ser llevado al dentista INMEDIATAMENTE. El diente puede ser implantado con éxito si se hace dentro de una hora de la lesión.

Asfixia:

Las cosas más comunes con las que los niños se ahogan son alimentos como palomitas de maíz, nueces, uvas, perros calientes, caramelos duros, zanahorias, pasas y papas fritas. Otros peligros de asfixia incluyen globos, pequeñas partes de juguetes. Corte los alimentos (especialmente las uvas y los perros calientes) en trozos pequeños antes de servirlos a su niño. Cualquier cosa que pueda pasar a través de un rollo de papel higiénico o que sea más pequeño que una moneda de 50 centavos es un peligro de asfixia. Si un bebé que está consciente pero no puede respirar, llora o tose con fuerza, pídale a alguien que llame al 911.

Si usted se encuentra solo, dele al niño CPR durante 1 minuto antes de llamar al 911.

- Gire al bebé boca abajo y dé 5 golpes en la espalda (entre los hombros).
- Gire al bebé boca arriba y dele 5 empujones en el pecho (en el esternón entre los pezones).
- Repita los pasos 1 y 2 hasta que el objeto sea expulsado, el bebé comience a respirar, recobre la consciencia o hasta que llegue la ayuda.

Raspaduras:

Limpie bien y lave con jabón suave diariamente. Mantenga el área seca. No unte ungüentos o cremas o cubra el área afectada. Por el contrario, mantenga el área al aire libre. El aire ayudará a sanar.

Pinchazos o Perforaciones:

En el caso de las astillas o espinas, lave el área con agua y jabón, remuévalas con unas pinzas y lave el área de nuevo. Si es grande o profundo, cúbralo con un vendaje limpio y obtenga atención médica.

Torcedura o esguince:

Mantenga la parte lesionada inmóvil. Aplique una compresa fría en el área hinchada y lleve al niño al médico.

Información Sobre la Comunidad

Asistencia de Parte del Departamento de Servicios de la Fuerza Laboral (Department of Workforce Services-DWS en inglés)

Medicaid

Es un programa estatal/federal que paga por servicios médicos para mujeres embarazadas de bajos ingresos, niños, personas de edad avanzada o con discapacidades, padres y mujeres con cáncer de mama o cervical. Para calificar, estas personas deben mostrar que cumplen con los requisitos incluyendo sus ingresos.

Programa de Seguro Médico para Niños (CHIP)

Proporciona servicios médicos a niños que son menores de 19 años y que no tienen seguro médico y no califican para Medicaid. CHIP hace hincapié en la atención preventiva y no hay requisitos de copago para ningún servicio preventivo (por ejemplo, exámenes físicos y vacunas). Se requieren algunos copagos para otros servicios cada trimestre. Todos los costos dependen de los ingresos de la familia.

SNAP (Cupones de Comida)

Este programa ayuda a las personas de bajos ingresos a comprar alimentos que necesitan para gozar de una buena salud. Los beneficios de SNAP no son en efectivo. Los beneficios de SNAP se proporcionan en una tarjeta electrónica que se usa como una tarjeta de banco para comprar alimentos en la mayoría de los supermercados.

Guardería

Este programa ayuda a los padres a cubrir el costo de guardería. Una vez aprobado para el cuidado de niños, el pago se envía directamente al proveedor seleccionado por el padre. El Departamento de Servicios de la Fuerza Laboral (DWS) ofrece muchos más servicios aparte de los ya mencionados anteriormente. Para más información visite jobs.utah.gov o llame al 1-877-543-7669

WIC

WIC (Women, Infants, and Children) es un programa de nutrición que ayuda a las mujeres embarazadas, a las madres primerizas y a los niños pequeños a comer bien, aprender sobre nutrición y mantenerse saludables. Provee educación y asesoramiento sobre nutrición, en cuanto alimentos nutritivos y ofrece ayuda para acceder a la atención médica para mujeres, bebés y niños que reúnen los requisitos a través del Programa de Nutrición Suplementaria Especial, conocido popularmente como WIC. Para más información visite daviscountyutah.gov

Atención Prenatal y Neonatal

Atención prenatal es la atención médica que mujeres reciben durante el embarazo. En cada visita, el doctor las examina y al bebé y responde a cualquier pregunta que tengan. Es una buena idea escribir las preguntas que tiene antes de ir a su cita. Obtener atención prenatal puede ayudar a tener un embarazo sano y de término completo; eso significa que su bebé nace entre las 39 y 40 semanas. El término completo le permite a su bebé el tiempo que necesita para crecer y desarrollarse dentro del vientre de la madre. Ir a las visitas prenatales, aunque se sienta bien es muy importante!

- Médico/Parteras: Elija un proveedor de atención médica y obtenga atención prenatal y posparto. Los médicos y las parteras hacen chequeos para ver cómo la madre y el bebé se sienten y brindan atención según el propósito de su visita.
- Dental: Visite al dentista durante el embarazo. Los cambios físicos causados por el embarazo pueden resultar en cambios en las encías y los dientes.
- Reduzca el estrés: Todos sentimos estrés. El embarazo puede añadir más estrés y emociones. Los altos niveles de estrés pueden causar problemas durante el embarazo. Practique técnicas de cómo puede reducir su estrés.
- Manténgase activa: Para la mayoría de las mujeres embarazadas está bien hacer algún tipo de actividad física todos los días. Caminar, hacer yoga y nadar son buenas formas de estar activa. Consulte con su médico o partera antes de hacerlo.
- Nutrición: Es importante que coma alimentos saludables que le gustan durante todo el embarazo. Visite la página ChooseMyPlate.gov para ideas y consejos. Limite bebidas que contienen cafeína, consuma pescado con bajas cantidades de mercurio, limite o evite comer alimentos grasos y dulces, crudos o alimentos no pasteurizados. Busque la obra "pasteurizada" en la etiqueta del producto.
- Medicamentos/Drogas: Las medicinas recetadas o no recetadas, los productos herbales, los tés, los suplementos/vitaminas, pueden hacerle daño a su bebé. Pueden hacer que el bebé nazca demasiado pequeño o muy enfermo y pueden causar defectos de nacimiento. Antes de tomar cualquiera de estos productos, pregúntele a su médico o partera.
- No beba alcohol, fume ni use drogas ilícitas: Usted puede pasarle a su bebé los efectos de estas sustancias dañinas durante el embarazo. Pueden lastimar a su bebé y hacer que nazca demasiado pronto o con defectos de nacimiento. Consulte a su médico/partera sobre cómo puede dejar de fumar y qué hacer si ha consumido alcohol, fumado o consumido drogas ilícitas durante su embarazo.
- Protéjase de las infecciones: Manténgase al día con sus vacunas. Vacúnese contra la gripa, lávese las manos con frecuencia, no comparta vasos ni utensilios, y no coma cosas crudas. Aplíquese la vacuna Tdap a las 27 a 36 semanas (tos ferina/tos ferina), hágase pruebas para detectar infecciones de transmisión sexual. Evite la toxoplasmosis, una infección que puede contraer al tocar heces fecales de gato o al comer carne mal cocida.
- Evite los productos químicos: Humo de cigarrillo, pintura, diluyente de pintura, herbicida, líquidos con olores fuertes, plástico hecho de BPA (plásticos con un "3" o "7" en la parte inferior).
- Depresión: La depresión es una condición mental que duran mucho tiempo y que interfieren con la vida diaria. Se recomienda recibir psicoterapia de un terapeuta o consejero de salud mental para ayudar a mejorar sus síntomas. Si no recibe tratamiento, puede tener problemas para cuidarse y poner a su bebé en riesgo de nacimiento prematuro y bajo peso al nacer. ¡Hay ayuda! Hable con su médico o partera para conocer sus opciones para tratar la depresión.
- Abuso/Violencia doméstica: El abuso nunca está bien. No está bien si su pareja le golpea, pateo o empuja. No está bien si su pareja le grita, le asusta o le insulta. Esto podría lastimarla a usted y a su bebé. Comparta sus sentimientos con un amigo de confianza o a su médico/partera. Si necesita encontrar un refugio, llame a la Línea Nacional de Violencia Doméstica. 800-799-7233.

Atención Posparto

- Su cuerpo está cambiando de nuevo desde que usted dio a luz a su bebé. Usted puede sentir dolor en el perineo (el área entre la vagina y el recto), flujo vaginal durante unas semanas, inflamación de los senos, dolor en los pezones, hinchazón de las manos, la cara y los pies, hemorroides, estreñimiento, problemas urinarios, sudor, cansancio, estrés o sentirse abrumada. Si usted tuvo una cesárea, también se estará recuperando de una cirugía mayor. Siga las sugerencias de su médico, parteras y enfermeras. Haga preguntas y aprenda todo lo que pueda sobre su recuperación y el cuidado de su bebé.
- Recuperación posparto: Siga las órdenes de su médico/partera para aliviar el dolor y las molestias. Duerma cuando su bebé duerme, incluso durante el día. Acepte la ayuda de su familia y amigos. Coma alimentos saludables y limite los dulces y alimentos con muchas grasas. Haga alguna actividad física todos los días. Caminar con su bebé en un cochecito podría ayudar.
- La melancolía: La melancolía posparto es cuando usted tiene sentimientos de tristeza o llora por cosas que normalmente no le hacen llorar. Esto sucede a muchas mujeres después de dar a luz. Puede ocurrir unos días o hasta 2 semanas después del parto. Cuando se sienta agobiada o triste, pida ayuda a su familia y amigos. Hágales saber lo que necesita. Estos sentimientos generalmente desaparecen por sí solos. Si no desaparecen después de 2 semanas, dígaselo a su médico o partera.
- Depresión posparto: La depresión posparto puede experimentarse después del parto. Puede incluir sentimientos de tristeza, ansiedad y cansancio más de unas pocas semanas después de tener a su bebé. Puede que haga difícil cuidar de sí misma y de su bebé. Esta es una condición mental que necesita tratamiento para mejorar sus síntomas. Aprenda a reconocer estos síntomas y opciones para tratamiento. Dígame a su médico si usted piensa que tiene depresión posparto. Si usted tiene pensamientos de hacerse daño a sí misma o a su bebé, llame al 911.
- Chequeos posparto: Haga y asista a su visita de 6 semanas (o cuando su médico o partera se lo sugiera.) Esta visita es para asegurarse de que usted está sanando adecuadamente. Anote las preguntas que tenga y hágaselas a su médico durante esta visita. Piense en un método de planificación familiar que desea utilizar. Su médico puede darle algunas sugerencias.

Cuidado del Recién Nacido

- Visitas médicas: Elija un proveedor de atención médica para su bebé antes de que nazca. Puede ser un pediatra, un médico de familia o una enfermera.
- Exámenes de detección para recién nacidos en el hospital: La prueba Apgar registra la frecuencia cardíaca del bebé, la respiración, el tono muscular, los reflejos y el color de la piel al minuto 1 y al minuto 5 inmediatamente después de nacer. Le inyectan vitamina K para que el coágulo de sangre del bebé proteja al bebé de problemas de sangrado. Gotas o ungüento para los ojos: Ayuda a proteger los ojos de infecciones. Examen físico: Le revisan el corazón y pulmones, abdomen, ojos, nariz, boca, cabeza, brazos y piernas. Le suministran la vacuna para la hepatitis B para proteger a su bebé de la hepatitis B, el cual es un virus que puede causar problemas en el hígado. Se realiza un examen de los oídos. Utah recolecta dos pruebas de detección para recién nacidos (anteriormente conocidas como PKU) que examinan más de 40 trastornos. La primera prueba de detección generalmente se realiza en el hospital. El segundo es generalmente durante su visita en semanas después de su nacimiento.
- Cómo alimentar a su bebé: La leche materna es el mejor alimento para la mayoría de los bebés en el primer año. Protege a su bebé de alergias e infecciones. Los bebés amamantados tienen menos problemas de salud. La leche materna tiene nutrientes que ayudan a que su bebé crezca. Siempre está lista cuando su bebé quiere comer. La leche materna es gratis. Los sólidos se introducen aproximadamente a los 6 meses de edad. Hable con su médico antes de darle sólidos a su bebé.
- Los bebés en la cuna: Use una cuna que haya sido fabricada a partir del 28 de junio de 2011. Las cunas hechas después de esta fecha deben cumplir con los estándares de seguridad actuales. Las cunas laterales no cumplen con las normas de seguridad actuales. Puede encontrar más información sobre estas normas en HealthyChildren.org. A medida que los bebés comienzan a mover sus cuerpos, pueden

adoptar posiciones peligrosas. Mientras están acostados boca arriba, pueden empujarse o menearse en el costado de la cuna. También pueden deslizar sus brazos a través de las barandas de la cuna y ponerse en posiciones que podrían lesionarlos. El uso de cunas de una manera segura protege a los bebés de lesiones, asfixia o estrangulación. El lugar más seguro para que su bebé duerma es en la habitación donde usted duerme, pero no en su cama. No use protectores en la cuna. Envolver en una manta puede ayudar a calmar a los bebés muy pequeños, pero asegúrese de que su bebé no pueda voltearse cuando esté envuelto en la manta. Una manta suelta podría cubrir la cara de su bebé y aumentar el riesgo de asfixia. Trate de mantener su casa fresca o vista a su bebé con ropa ligera para que su niño no le dé tanto calor. Para evitar que los bebés se estrangulen, mantenga cualquier cuerda por lo menos a tres pies de distancia de la cuna o cualquier otra área donde duerman los bebés. Hasta que los niños pequeños puedan controlar cómo mover sus músculos, regular su respiración y su temperatura, estarán a riesgo de asfixia o morir debido al Síndrome de Muerte Súbita (SIDS- por sus siglas en inglés). Coloque siempre a los bebés boca arriba para dormir, sin mantas, almohadas ni juguetes que podrían cubrir su boca o nariz. Use un colchón firme y una sábana ajustada en la cuna.

- Cuando su bebé este enfermo: Llame al médico del bebé si le preocupa que esté enfermo. Dígale las cosas que usted está observando que son diferentes acerca de su hijo. Recuerde que también debe llevar al bebé para todos los chequeos físicos
- Cuando su bebé llora incesantemente: Los bebés lloran cuando no se sienten bien, cuando tienen hambre, se sienten mojados, quieren ser cargados o calmados. Responda rápidamente cuando su bebé lllore en los primeros meses de vida. No malacostumbrará al bebé, pero si creará un lazo de confianza y cuidado. Si después de alimentar o cambiar de pañal a su bebe aún no se calma, trate de poner música suave, camine con el bebe en su pecho, envuélvalo en una manta, o páséelo en un cochecito o carriola. Llame a su médico si no puede calmar a su bebé y pídale a alguien que le ayude a tomar turnos para cuidar a su bebé.
- Síndrome del Bebé Sacudido (SBS- por sus siglas en inglés): Es una lesión cerebral grave que resulta después de sacudir a un bebé por la fuerza. El SBS es una forma de abuso infantil que puede resultar en daño cerebral permanente o la muerte. El síndrome del bebé sacudido se puede prevenir. Incluso una sacudida breve de un bebé puede causar daño cerebral permanente. Aprenda a calmar a un bebé que llora y a controlar su estrés. Está bien acostar al bebé en un lugar seguro si no puede hacer que deje de llorar mientras usted se calma por unos minutos.
- Vacunas/Inmunizaciones: Mantenga al bebé al día con las vacunas que lo protegen contra las enfermedades. Está bien vacunarlos incluso si su bebé tiene secreción nasal, alergias leves o fiebre baja. Si su bebé nació prematuro o demasiado pequeño, todavía está bien vacunarlos. Si se le pasó la fecha de una vacuna, hágasela poner tan pronto como pueda.

211 y Otros Recursos en la Comunidad

2-1-1 Cuando usted llama a este número, usted es conectado con los servicios que necesita tales como vivienda y servicios públicos, recursos de alimentos, asistencia legal y más. Si usted o alguien en su familia necesita algún tipo de asistencia pública, 211 es un gran recurso. Usted puede marcar el 211 en su teléfono, así como también puede encontrarlos en el internet.

Aquí hay otros recursos para la comunidad en el Condado de Davis:

Davis Behavioral Health (DBH):

Oficina en Layton 801-773-7060

<http://www.dbh.utah.org/about>

Davis Community Learning Center:

Oficina en Clearfield 801-402-8395

<https://dclc.davis.k12.ut.us/>

Davis School District (DSD):

Oficina en Farmington 801-402-5261

<https://www.davis.k12.ut.us>

Department of Workforce Services (DWS):

Empleo, Cupones de Alimentos, Medicaid, CHIP, etc.

Oficina en Clearfield 801-526-9675

Oficina en Woods Cross 866-435-7414

<https://jobs.utah.gov>

Division of Child & Family Services (DCFS):

Línea Nacional para Reportar Abuso (24 horas) 1-855-323-3237

Oficina en Bountiful 801-397-7640

Oficina en Clearfield 801-776-7300

www.dcf.utah.gov

Family Counseling Services of Northern Utah:

Oficina en Ogden 801-399-1600

<https://fcshealing.org>

Davis County Health Department:
Oficina en Clearfield 801-525-5000
Oficina en Ogden 801-399-7100
<https://health.utah.gov/>

Davis Housing Authority:
Oficina en Farmington 801-451-2587
<http://daviscommunityhousing.com/>

Immigrant Welcome Center:
Oficina en Ogden 385-205-6975

Midtown Clinic:
Oficinas en Clearfield & Ogden801-393-5355
<https://www.midtownchc.org/locations/>

Open Doors Center:
Oficina en Clearfield 801-773-0712
Oficina en Layton 801-771-4642
www.opendoorsutah.org

Parent Information Resource Center (PIRC):
Oficina de Head Start en Kaysville 801-402-0670

W. I. C.:
Oficina en Clearfield & Bountiful/Woods Cross 801-525-5010
[http://www.daviscountyutah.gov/Health/Health-Services/Women-Infants-Children-\(WIC\)-2-0](http://www.daviscountyutah.gov/Health/Health-Services/Women-Infants-Children-(WIC)-2-0)