



Welcome



Baby



Octubre 2010 Un boletín para “Welcome Baby” y “Parents as Teachers” familias

Feliz Día de las Brujas



Disfrute las festividades pensando en la seguridad y salud de los niños primero

Desde los dulces hasta los disfraces el Día de las Brujas es una celebración llena de diversión para los niños y sin duda para sus padres también. Sin embargo esta festividad al igual que otras también pueden plantear peligros para sus pequeños. Para ayudarle a mantener a sus niños seguros durante esta fecha célebre siga estos simples consejos.

Disfrizando a sus pequeños

- ❖ Escoja un disfraz con colores claros si es posible o añada cinta adhesiva fluorescente al frente y en la parte posterior del disfraz. De esta manera será mas fácil ver a sus hijos en la noche.
- ❖ Compre solo disfraces que estén hechos de material con resistencia al fuego. Esta información aparecerá en la etiqueta de cuidado del disfraz y en ingles dirá “flame-retardant.”
- ❖ No permita que sus hijos usen mascararas, ya que pueden causarles dificultad para ver y respirar. Use pinturas faciales o maquillaje. Los niños mayores se divertirán poniéndose el maquillaje ellos mismos.
- ❖ Ponga una etiqueta con su nombre y dirección en el disfraz de sus hijos.
- ❖ Evite trajes, vestidos, camisas o pantalones demasiado

largos o flojos que pudieran atorarse en algo y causar caídas u otros accidentes.

- ❖ Asegúrese que otros objetos que vayan con el disfraz como varitas mágicas o espadas sean flexibles y no muy puntiagudas.

En busca de los dulces

Acompañar a los niños cuando salgan a pedir dulces no siempre es suficiente. También es buena idea asegurarse de que los niños sepan el numero de teléfono de su hogar o celular y como marcar al 9-1-1 en caso de que se pierdan o de cualquier otra emergencia. Planifique con sus hijos, es buena idea hablar aun hasta con los pequeñitos de los que se debe hacer en caso de una emergencia. Otras cosas que puede hacer para mantener a sus niños mas seguros cuando salgan a buscar dulces son:



- ❖ Dele a sus hijos linternas con baterías nuevas
- ❖ Si es posible permita que los niños mas grandes lleven un celular consigo
- ❖ Limite a sus niños a pedir dulces solo en su barrio y en las casas de gente que usted conozca.
- ❖ Solo vayan a las casas que tengan las luces de la entrada alumbradas y nunca caminen por los jardines o patios de las casas. Pudiera haber objetos en el césped difíciles de ver en su camino y causarles caídas u otros accidentes.
- ❖ Ayude a que los pequeñitos que vienen a buscar dulces a su casa también estén seguros. Retire decoraciones que sean difíciles de ver en su césped y otros objetos que obstruyan el paso como las regaderas de agua o bicicletas. También, mantenga las entradas bien alumbradas y por precaución mantenga a sus mascotas lejos de la puerta aunque piense que sean inofensivas.

Cuando sus niños lleguen a casa revise todos los dulces y verifique que las envolturas estén selladas y que no hallan señas de que se intento abrir o forzar algo dentro de ellas. Tire aquellos dulces que estén abiertos, que tengan envolturas rotas o con hoyos aunque sean muy pequeños, y aquellos con envolturas que parezcan haber sido cerrados a mano. También deshágase de dulces sin envolturas o hechos a casa a menos que usted conozca a la persona que los hizo. Recuerde mantener los dulces duros y las gomas de mascar

fuera del alcance de los pequeños para evitar ahogamientos.

Los Dulces: Ideas y tácticas para evitar mucho azúcar en este día

Esta es la temporada de dulces y sus niños sin duda pedirán golosinas. Evite las visitas innecesarias al dentista con estas practicas ideas adquiridas de otros padres como usted.

- ❖ Ofrézcales a sus hijos algo nutritivo de comer antes de salir a pedir dulces. Esto ayudara a desalentarles a que traten los dulces como cena de ese día.
- ❖ Hágale a sus hijos saber las reglas y los limites que deben seguir en cuanto a los dulces antes de tiempo.
- ❖ Entusiasme a sus pequeños a compartir con los demás.
- ❖ Sea usted un modelo a seguir para sus hijos y límitese a comer dulces con moderación.
- ❖ Asegúrese de saber exactamente cuanto dulce sus hijos tienen y guárdelo fuera del alcance de ellos si es posible, de esta manera disminuirá la irresistible tentación de comerlo a cada rato.



También trate de pensar en otras alternativas a los dulces para ofrecerle a los niños. He aquí algunas ideas para empezar.

1. Cosas no comibles como calcomanías, pequeños juguetes, tatuajes que se lavan, dentaduras de juguete, botellitas de burbujas, libritos para colorear y pequeños juegos como rompecabezas etc.
2. Comidas ligeras como pequeñas bolsas de pretzels, trail mix, cajitas de pasas, maíz inflado, fruta seca o goma de mascar sin azúcar.
3. Dulces sin azúcar.
4. Cajas pequeñas de cereal.

Tip de Comida Fácil:

Con cortadores de galleta (de preferencia de metal) con formas de calabazas, huesos, fantasmas o lo que mas le guste a sus hijos en Halloween, corte tortillas y cubra con queso mozzarella. Hornee hasta que el queso se derrita a una temperatura de 375 grados (aprox. 5min) y disfrute

con una salsa de aguacate o de frijoles. También lo puede hacer con pan tostado.
¡Feliz día de Halloween!

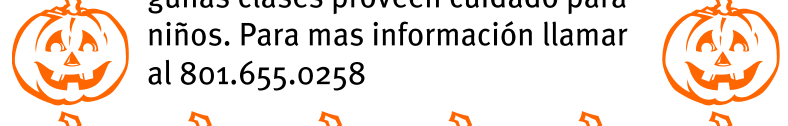
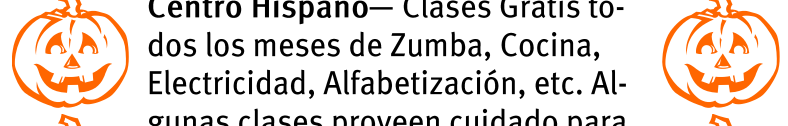
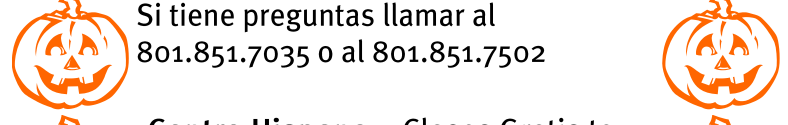
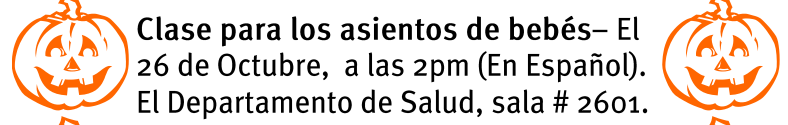
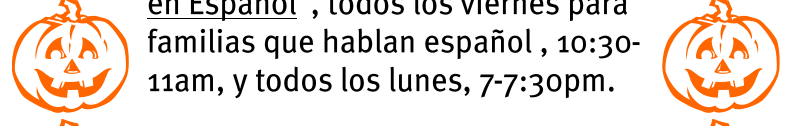
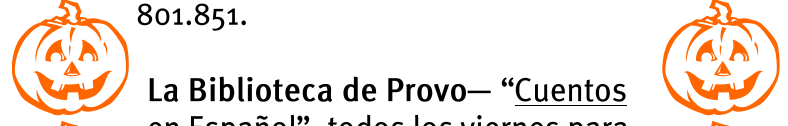
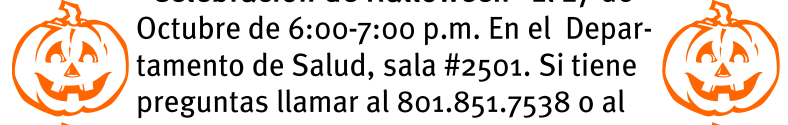


Información adquirida y tomada en parte de:

- ❖ The Nemours Foundation (2007) *A Safe and Spooktacular Halloween*. De la pagina web de KidsHealth.org
- ❖ The Nemours Foundation (2009) *Healthy Halloween Habits: Tips from Parents*. De la pagina web de KidsHealth.org
- ❖ The Nemours Foundation (2008) *Halloween Candy Hints*. De la pagina web de KidsHealth.org



EVENTOS DE LA COMUNIDAD



Grupo para Padres en Español— “Celebración de Halloween” El 27 de Octubre de 6:00-7:00 p.m. En el Departamento de Salud, sala #2501. Si tiene preguntas llamar al 801.851.7538 o al 801.851.

La Biblioteca de Provo— “Cuentos en Español”, todos los viernes para familias que hablan español , 10:30-11am, y todos los lunes, 7-7:30pm.

Clase para los asientos de bebés— El 26 de Octubre, a las 2pm (En Español). El Departamento de Salud, sala # 2601. Si tiene preguntas llamar al 801.851.7035 o al 801.851.7502

Centro Hispano— Clases Gratis todos los meses de Zumba, Cocina, Electricidad, Alfabetización, etc. Algunas clases proveen cuidado para niños. Para mas información llamar al 801.655.0258