

Para acceder a los enlaces de cualquiera de los artículos mencionados en el boletín, visite la versión electrónica de nuestro boletín en nuestro sitio web o escanee este código QR:



"Quien está se define por la próxima decisión que tome, no por la última."

Rachel Hollis
Girl. Stop Apologizing

Lavarse las manos

es una de las mejores maneras de protegerse a sí mismo y a su familia contra las enfermedades. Lavar:

- Antes, durante y después de la preparación de los alimentos
- Antes y después de comer
- Antes y después de cuidar a alguien en casa que está enfermo con vómitos o diarrea
- Antes y después de tratar un corte o una herida
- Después de ir al baño
- Después de cambiar el pañal o limpiar a un niño que ha ido al baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar un animal, alimento para animales o desechos de animales
- Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas
- Después de tocar la basura

La manera correcta de lavarse las manos:

- Mójese las manos con agua corriente limpia, cierre el grifo y aplique jabón.
- Enjabónese las manos frotándolas con el jabón. Enjabónese el dorso de las manos, entre sus dedos y debajo de sus uñas.
- Frota sus manos durante al menos 20 segundos (el tiempo que le tomaría cantar "Feliz cumple año" de principio a fin dos veces).
- Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
- Séquelas con una toalla limpia o al aire.

Si no hay agua y jabón, use un desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol. Obtenga más información en: <https://tinyurl.com/ynsptyca>

Además, recuerda cubrirse la tos y los estornudos, limpiar y desinfectar las superficies y los juguetes, ¡y quédese en casa cuando esté enfermo para proteger a los demás!

¿Qué es el VSR? VSR significa virus sincial respiratorio (RSV). Es un virus respiratorio común que generalmente causa síntomas leves similares a los del resfriado de los que la mayoría de las personas se recuperan en una o dos semanas. El VSR puede ser grave para los bebés y puede provocar bronquiolitis (inflamación de las pequeñas vías respiratorias en los pulmones) o neumonía (infección de los pulmones). Los primeros signos incluyen irritabilidad, secreción nasal, disminución del apetito o de la actividad, y/o tos que puede progresar a sibilancias o dificultad para respirar. Es posible que el VSR no cause fiebre.

¿Qué es la gripe? Es una infección de la nariz, la garganta y los pulmones, que forman parte del sistema respiratorio. Aunque a menudo se acorta a "la gripe", no es lo mismo que un virus estomacal que causa diarrea y vómitos. Los síntomas de la gripe pueden incluir: fiebre, dolores musculares, escalofríos y sudores, dolor de cabeza, tos persistente seca, dificultad para respirar, cansancio, secreción o congestión nasal, dolor de garganta.

Pregunte al médico de su hijo qué signos y síntomas debe tener en cuenta. Algunos de esos síntomas pueden incluir: fiebre alta, respiración rápida o difícil, irritabilidad extrema, disminución de la micción u otros síntomas fuera de lo común.



MINDFUL MINUTE

Respiración del dragón: una forma divertida de hacer que los niños practiquen la respiración lenta y profunda.

1. Respire hondo, llenando el vientre y el pecho.
2. "Exhale su fuego" con una larga y lenta exhalación.

Para obtener una versión artesanal de la respiración del dragón, visite:

<https://tinyurl.com/y34wmwzs>





Un vistazo a las vacaciones de diciembre

- **Hanukkah:** es una alegre celebración judía de ocho días que cae en la noche del 19 de diciembre hasta la noche del 26 de diciembre de este año. Incluye tradiciones como la iluminación de la Menorah cada noche, la lectura diaria de las Escrituras, la limosna, el canto de un himno especial, así como otras costumbres no religiosas como comer golosinas fritas en aceite, juegos y regalos para los niños.
- **Navidad:** se originó como una celebración cristiana por el nacimiento de Jesús el 25 de diciembre. También se ha convertido en una fiesta familiar secular a lo largo de los años, observada tanto por cristianos como por no cristianos, marcada por el intercambio de regalos.
- **Kwanzaa:** es una celebración afroamericana del 26 de diciembre al 1 de enero. La celebración de la semana puede incluir canciones, bailes, cuentos y una gran fiesta el 31 de diciembre llamada Karamu, que todos honran su herencia.



Becas de Milestones "Early Learning Scholarships"

- Becas de Milestones "Early Learning Scholarships" brindan asistencia financiera a familias de bajos ingresos para apoyar la inscripción de sus hijos pequeños en programas de alta calidad para la primera infancia (cuidado infantil o preescolar). Las familias deben estar en o por debajo del 185% de las pautas federales o recibir un tipo de asistencia pública. Otros requisitos se enumeran en línea en <https://www.milestonesmn.org/early-learning-scholarships>. Póngase en contacto con Mindy en 320-251-5081 ext 225 or mhortsch@milestonesmn.org para obtener más información.
- Milestones también tiene un nuevo programa que prioriza las becas para niños que tienen un padre, cuidador principal o tutor legal que está actualmente o ha pasado tiempo en la cárcel, prisión o centro de detención. Póngase en contacto con Carly en 320-251-5081 or cheinen@milestonesmn.org para obtener más información.



Juego dirigido por los niños

Cada día, durante al menos cinco minutos, haga que su hijo participe en una sesión de juego dirigida por niños. Este momento especial le da a los niños pequeños la oportunidad de interactuar con usted sin el estrés de tener que seguir instrucciones. Puede construir apego, proporcionar atención positiva y reforzar comportamientos apropiados. Los investigadores desarrollaron el acrónimo PRIDE (término inglés que significa "orgullo") para ayudar a los padres a recordar las características de este tiempo especial juntos:

- Praise (Elogio): ser específico
- Reflect (Reflejar): repetir lo que dijeron, reflejar su emoción
- Imitate (Imitar): copiar lo que están haciendo, unirse en juego paralelo
- Describe (Describe): lo que su hijo está haciendo o lo que usted ve
- Enthusiasm (Entusiasmo): dar respuestas verbales y no verbales auténticas

Lea más o escuche en NPR News: <https://tinyurl.com/y9vff83s>



cartelera de First Steps: Esté atento a nuestras nuevas carteleras en el centro de MN ahora hasta finales de 2022. Están ubicados en Sauk Rapids en Benton Drive, SE St. Cloud en Hwy 10, Sauk Centre en la I-94 y Clearwater en la I-94. ¡Nos encantaría saber de usted cada vez que vea las vallas publicitarias! Responda nuestra encuesta rápida aquí: <https://tinyurl.com/yxnxpf8z>





1 Moja



2 Enjabona



¡Aunque las manos se vean limpias pueden tener microbios asquerosos!



3 Restriega



4 Enjuaga



5 Seca

¡LÁVATE LAS MANOS!

www.cdc.gov/handwashing/esp



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