



Early Head Start de Caldwell

Boletín

Enero 2017

Misión del Programa Early Head Start:

- Realzar el crecimiento y desarrollo de niños pequeños
- Apoyar y fortalecer el desarrollo saludable y bienestar de la familia
- Promover resultados prenatales saludables para mujeres embarazadas
- Servir a niños con discapacidades y sus familias

Información para Contactarnos:

Early Head Start
Caldwell Early Head
Start

609 Harper Avenue
Lenoir, NC 28645
Teléfono: 828-757-8632

www.enolagroup.org

Facebook: Caldwell Early
Head Start



Recuerde:

**Lea en voz alta
15 minutos
todos los días**

Feliz Año Nuevo!

Sabia Usted?

Para mantener a los niños saludables, la Asociación Americana del Corazón recomienda lo siguiente:

- Niños menores de 2 años de edad no deben consumir alimentos a los cuales se les agregue azúcar.
- Niños de edades entre los 2 y los 18 años de edad no deben consumir más de 6 cucharadas dulceras de azúcar agregada por día.



Escoger Bebidas Saludables

Escoger bebidas saludables es tan importante como tomar decisiones sobre comidas saludables. Muchas bebidas tienen azúcar adicionada. Cuando los niños consumen bebidas con azúcares a menudo a través del día, el riesgo de desarrollar caries dental se incrementa.

Leche y Agua son Opciones de Bebidas Saludables

Durante el primer año de vida del bebe, la leche materna es lo mejor. Si un bebe no es alimentado con leche materna el bebe debe ser alimentado con formula fortificada con hierro. La Asociación Americana de Pediatras recomienda que los niños sean alimentados con leche entera hasta la edad de 2 años, al menos que el doctor primario del niño recomiende el cambio a leche reducida en grasa (1 por ciento) o leche sin grasa (sin nata), mas pronto por razones de salud. Leche baja en grasa o sin grasa y agua corriente, preferiblemente agua del grifo con fluoruro, son opciones de bebidas saludables para niños mayores

SALUD ORAL

Consejos prácticos para las familias del Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia

Usted promueve una buena salud oral cuando:

- Sabe cómo asegurarse de que usted y su familia tengan una boca y dientes sanos
- Ayuda a sus hijos a aprender hábitos de buena limpieza bucal y dental

¿Por qué es importante?

Cuando los niños tienen una boca sana, ellos pueden:

- Hablar claramente
- Comer alimentos saludables
- Sentirse bien acerca de sí mismos

El tener una boca sana también significa:

- Tener un crecimiento y desarrollo saludables
- Poder concentrarse y aprender
- Tener una boca libre de dolor
- Reducir los gastos dentales para su familia



Lo que usted puede hacer para ayudar a su hijo

- Cepille los dientes de su hijo con pasta de dientes con fluoruro dos veces al día.
- Si su hijo es menor de tres años, cepille con una empuñadura de pasta dental con fluoruro.
- Si su hijo tiene de tres a seis años de edad, cepille los dientes con una cantidad pequeña, del tamaño de un chicharo, de pasta dental con fluoruro.
- Los niños pequeños querrán cepillarse ellos mismos los dientes, pero necesitan ayuda hasta que sus habilidades motoras con las manos estén más desarrolladas. Cepille los dientes a sus hijos o ayúdeles a cepillarse los dientes hasta que tengan alrededor de los 7 u 8 años.
- ¡Sea un ejemplo para ellos en cuanto al cuidado dental! Cepille los dientes con pasta dental que tenga fluoruro dos veces al día (en la mañana y antes de acostarse) y use hilo dental una vez al día.
- Sirva comidas y tentempiés saludables como frutas, verduras, leche y otros productos lácteos bajos en grasa, productos de granos integrales, carne, pescado, pollo, huevos y frijoles.
- Limite el número de tentempiés que su hijo consume durante el día.
- No le dé a su hijo comida como premio.
- Lleve a su hija al dentista para su primera revisión dental al año de edad y continúe llevándola al dentista.
- Si su hijo no ha visitado nunca al dentista, llévelo.
- Pregúntele a su dentista qué puede hacer para mantener sanas la boca de su hijo y la de usted.
- Asegúrese de ir al dentista con la frecuencia que él le indique.
- Infórmele a su guardería o al programa de Early Head Start o Head Start si necesita ayuda o si tiene preguntas sobre el tema de la salud oral.



ASOCIACIÓN DE
CHILDREN & FAMILIES



WELTHY BEGINNINGS
Early Childhood Health and Wellness