



# HIPPY

## homeroom

A Newsletter for the Home Instruction for Parents of Preschool Youngsters  
Parent Edition

Febrero 2018 Volume 1, Edición 32

### Datos divertidos de febrero

- La piedra de febrero es amatista, lo que significa sinceridad.
- John Glenn fue el primer hombre en orbitar la tierra el 20 de febrero de 1962.
- 2 de febrero es el día de la marmota. Supuestamente, si la marmota ve su sombra, el invierno durará otras 6 semanas, si no, habrá una primavera temprana.
- El cumpleaños de Abraham Lincoln es el 12 de febrero, el cumpleaños de George Washington es el 19 de febrero.

### Febrero

Celebración de lanzamiento del Mes de la Historia Afroestadounidense	1
Niños Cenicienta, Teatro Red Curtain, Conway	9-11
Día de San Valentín	14
Circo Garden Bros, Little Rock	16-18
Día de Actos de bondad	17

Para más eventos en su área:  
<http://www.arkansas.com/events/>



## Cuidando su corazón

Febrero es el Mes de la Salud Cardíaca en los Estados Unidos. Con eso en mente, usted y su familia pueden comenzar a asegurarse de tener un corazón sano y fuerte durante muchos años.

Cada año, casi 715,000 estadounidenses sufren ataques cardíacos, y alrededor de 600,000 personas mueren. **Siendo así la principal causa de muerte entre hombres y mujeres.**

Los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares no solo le ocurren a las personas mayores, pero debido al aumento de la obesidad, cada vez más personas jóvenes sufren enfermedades cardíacas.

### Causas de la enfermedad cardíaca:

*Tener solo uno de estos factores de riesgo aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca, y tener más de uno es aún un riesgo mayor:*

- ♥ fumar
- ♥ Falta de actividad física
- ♥ Tener sobrepeso u obesidad
- ♥ Mala nutrición (alimentos procesados, comidas rápidas, mucha sal)

- ♥ Estrés
- ♥ Alta presión sanguínea
- ♥ Colesterol alto
- ♥ Diabetes
- ♥ Antecedentes familiares de enfermedad cardíaca
- ♥ Estos factores son similares en adultos y niños. Los niños en sobrepeso entre 7-13 de edad tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca a los 25 años y los adolescentes obesos pueden tener arterias similares a alguien de 45 años de edad.

La diabetes tipo 2, que solía encontrarse en adultos, se encuentra en el 45% de los niños diagnosticados con diabetes, lo que los pone en mayor riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular o muerte a medida que crecen.

Es necesario un enfoque familiar para cuidar el corazón. Los siguientes consejos le ayudarán a que todos tengan un corazón saludable:

- ♥ **Comer una dieta saludable: Muchas frutas y verduras-**

deje que sus hijos las elijan; **carnes magras; como pollo, pavo y pescado; productos integrales;** en lugar de blancos (arroz integral, pan de trigo, etc.); **menos sal-sal** o sodio en alimentos procesados como panes, embutidos, bocadillos, quesos y sopas.

♥ **Ejercicio:** Se recomienda que los adultos hagan al menos 30 minutos todos los días; divídalos en 10-15 minutos para que sea más manejable. Este es también un gran alivio del estrés. Hágalo en familia: ande en bicicleta, hagan carreras, juegue en el patio de juegos, haga una fiesta de baile. ¡Hágalo divertido!

♥ **No fumar:** no es saludable para usted o su familia.

♥ **Limite el tiempo frente a un monitor:** las personas tienden a comer más sentadas frente a un monitor y son menos activas.

♥ **Sea un buen modelo:** si sus hijos lo ven tratando de ser más saludable, lo seguirán. Recuerde, no tiene que ser perfecto.


(Fuentes: CDC, American Heart Association, NIH, The Heart Truth, American Stroke Association)



## Mes de la salud dental

**Cuidando los dientes de su hijo**  
Tan pronto como los dientes de su hijo comienzan a aparecer, también corren el riesgo de caries. Es muy importante desarrollar buenos hábitos dentales desde el principio de la vida de su hijo.

Consejos de limpieza:

- Su hijo debe usar un cepillo dental para niños y pasta dental con flúor. 
- Los niños deben lavarse los dientes dos veces al día, mañana y noche.
- **Niños entre 3-6 años de edad**

deben usar una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un guisante. Deben continuar siendo supervisados y recordarseles de no tragar la pasta dental. La forma adecuada de cepillado es inclinando las cerdas un poco hacia las encías y cepillar suavemente en pequeños círculos que tocan cada superficie de cada diente. **NO cepille hacia adelante y hacia atrás.**

- Cambie el cepillo de dientes de su hijo cada dos meses y después de que el niño haya estado enfermo.



# HIPPY

## homeroom

A Newsletter for the Home Instruction for Parents of Preschool Youngsters  
Parent Edition

### Libros/Mes de la Historia Afroestadounidense:

- *The Colors of Us* por Karen Katz
- *Nappy Hair* por Carolivia Herron
- *Tar Beach* por Faith Ringgold
- *Cassie's Colorful Day* por Faith Ringgold
- *Something Beautiful* por Sharon Dennis Wyeth
- *It's Okay To Be Different* por Todd Parr
- *Amazing Grace* por Mary Hoffman
- *Henry's Freedom Box: A True Story from the Underground Railroad* por Ellen Levine
- *Freedom Summer* por Deborah Wiles
- *The Story of Ruby Bridges* por Robert Coles
- *Remember: The Journey to School Integration* por Toni Morrison
- *Young Jackie Robinson, Harriet Tubman, Rosa Parks, Martin Luther King Jr., Frederick Douglass* por Edward Farrell
- *The ABCs of Black History* por Craig Thompson



### **Actividades del Mes de la Historia Afroestadounidense**



#### **Inventores afroamericanos:**

##### **Búsqueda de tesoros:**

Ir de cacería dentro de casa o en el vecindario y buscar artículos inventados de la lista a continuación

- Cama plegable– L.C. Bailey
  - Tabla de planchar– Sarah Boone
  - Sistema de seguridad para el hogar– Marie Brown
  - Cortacésped– John Burr
  - Zapato– W.A. Deitz
  - Reproductor de piano, tope para puerta, perilla de la puerta– Joseph Dickinson
  - Inodoro– T. Elkins
  - Guitarra– Robert Flemming
  - Helado– Augustus Jackson
  - Buzón postal– P.B. Dowing
  - Mesa de cocina– H.A. Jackson
  - Control remoto programable– Joseph Jackson
  - Marco de bicicleta– Issac Johnson
  - llave inglesa– John Johnson
  - Pistola de agua– Lonnie Johnson
  - Batidora de huevos– W. Johnson
  - Limpiador de ventanas– A.L. Lewis
  - Sacapuntas– John Love
  - Extintor de incendios– Tom Marshall
  - Cerradura– W.W. Martin
  - Elevador– Alexander Miles
  - Señal de tráfico– Garrett Morgan
  - Cepillo de pelo– Lyda Newman
  - Recogedor de polvo– L.P. Ray
  - Cochecito de bebé– W.H. Richardson
  - Secadora de ropa– G.T. Sampson
  - Teléfono móvil– Henry Sampson
  - Trapeador– E.W. Stewart
  - Barra para cortina– S.R. Scottron
  - Rociador de césped– J.W. Smith
  - Refrigerador– J. Standard
  - Helicóptero– Paul Williams
  - Escalera de incendios– J. B. Winters
- \*\*Asignar un área de juego usando los artículos que encuentren.**

#### **Tengo un sueño**

##### **Materiales:**

- Papel de color en blanco
- papel blanco
- tijeras
- pegamento
- Historia sobre Martin Luther King Jr.
- Opcional: Imagen de su hijo



##### **Instrucciones:**

1. Leer una historia de Martin Luther King Jr. Hablar sobre el sueño de MLK Jr. Explicar la diferencia entre los sueños al dormir y los sueños para el futuro o lo que quieren que suceda.
2. Haga que su hijo se dibuje a sí mismo o pegue una foto en el papel de color.
3. Recortar una gran nube, o que su hijo lo haga, si es lo suficientemente grande.
4. Pregúntele a su hijo cuáles son sus sueños para el futuro, ¿qué quiere ser o qué le gustaría que sucediera? Escribir su respuesta en la nube.
5. Colgar las nubes en un lugar donde pueda verla fácilmente.

##### **Los colores de nosotros:**

##### **Materiales:**

- *Libro The Colors of Us* por Karen Katz (si es posible)
- Variedad de pinturas (blanco, marrón, naranja, amarillo, negro, rojo)
- Pinceles
- papel blanco
- Platos de papel o plástico



##### **Instrucciones:**

1. Lea *The Colors of Us* por Karen Katz (si es posible). Hablar cómo las personas son más que el color de su piel. Las personas vienen en diferentes colores, no hay dos exactamente iguales, y eso es lo que hace que todos seamos únicos.
2. Haga que su hijo mezcle las pinturas para crear un color que coincida con el color de su piel. Ayude a su hijo a anotar que no solo somos blanco o negro, sino una mezcla de varios colores.
3. Usted haga lo mismo, al igual que

otros miembros de la familia.

4. Pintarse las manos con los colores que coinciden con su piel y hacer una o dos huellas en el papel blanco (en un círculo si lo desea).
5. Hablar sobre los diferentes colores que componen su familia.
6. Cuelgue sus huellas como un recordatorio de lo único y diferentes que cada uno somos en algunos aspectos.

##### **Puedo cambiar el mundo**

##### **Materiales:**

- Papel
- Lápiz
- Libros sobre héroes afroamericanos

##### **Instrucciones:**

1. Lea un libro sobre un héroe afroamericano (Rosa Parks, Ruby Bridges, Martin Luther King Jr., etc.). Hablar sobre qué hicieron ellos para hacer la diferencia en el país y el mundo.
2. Ayude a su hijo a hacer una lista de pequeñas cosas que puede hacer para cambiar el mundo (abrir la puerta a alguien, sonreír a alguien, decir gracias, etc.).
3. Busque oportunidades para que su hijo lleve a cabo las acciones mencionadas; hablar sobre lo que sucede después de que él / ella las haga. ¿Qué reacciones recibió? ¿Cómo lo hizo sentir?
4. Mantenga la lista en un lugar visible, para que su hijo pueda agregar otras ideas que cambiarían al mundo.



##### **Otras ideas:**

- Escuchar música jazz- arte creado por afroamericanos.
- Crear ritmos y explicar sobre cómo los esclavos usaban los tambores para comunicarse. Que su hijo copie los ritmos que usted hace.
- Visite <http://www.arkansas.com/things-to-do/>. haga clic en Historia y Patrimonio para encontrar información sobre la historia afroameri-