

BOLETIN DE OCTUBRE

CON EL EQUIPO DE SALUD



Semana Nacional de Prevención del Envenenamiento por Plomo

- El plomo es un metal tóxico que se encuentra en la pintura y en diversas fuentes contaminadas como el polvo, el suelo y el agua.
- Si consumes agua o alimentos contaminados, o inhalas vapores o polvo que contengan plomo, este puede ingresar a tu organismo.
- Los niveles de plomo en tu cuerpo se miden mediante simples análisis de sangre cuando visitas a tu médico y te haces la prueba de plomo.

Haz clic en el enlace a continuación y descubre cómo reducir el riesgo de exposición al plomo.

Semana Nacional de Prevención de Envenenamientos

Recursos de Salud Pública de Los Ángeles

Riesgo Común Para la Salud

El plomo es un tóxico acumulativo que afecta múltiples sistemas del cuerpo y es particularmente perjudicial para los niños pequeños. ¡Ningún nivel es seguro!



- Los niños pequeños son los más vulnerables a los efectos tóxicos del plomo. Afecta el desarrollo de su cerebro y sistema nervioso.
- En los adultos, puede aumentar el riesgo de hipertensión arterial y daño renal.
- En mujeres embarazadas, niveles elevados de plomo pueden causar aborto espontáneo, muerte fetal, parto prematuro y bajo peso al nacer.

Por favor, haga clic en el enlace a continuación y aprenda cómo mantenerse seguro frente a la exposición al plomo.

https://www-cdc-gov.translate.google/lead-prevention/risk-factors/children.html?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=en-US&_x_tr_pto=wapp

Ejemplos de plomo

Requisitos de prueba de plomo para VOALA Head Start

Como parte del apoyo al desarrollo saludable de su hijo/a, nuestro programa Head Start requiere que todos los niños completen

- una evaluación de riesgo de plomo o
- un análisis de sangre a los 12 y 24 meses de edad

para continuar en nuestro programa escolar. Por favor, también participe activamente en la salud de su hijo/a. Manténgase al día con todos los requisitos de salud de su hijo/a. Haga clic en el siguiente enlace.

Formularios de salud para niños de 0 a 2 años

Formularios de salud para niños de 3 a 5 años

Festividades del Mes de Octubre

Según Safe Kids Worldwide, el riesgo de ser atropellado por un automóvil es mayor en Halloween que en cualquier otro día del año. Por lo tanto, asegúrese de que todos los niños:

- caminen por las aceras en calles iluminadas
- caminen de casa en casa (y siempre de frente al tráfico cuando estén en carreteras)
- crucen la calle por los pasos de peatones y nunca asuman que los vehículos se detendrán
- que los niños lleven linternas o varitas luminosas como pulseras o collares,
- limiten el truco o trato a su vecindario y a personas que conozcan.

Si desea obtener más información sobre cómo mantener a sus hijos seguros durante las festividades de Octubre, haga clic en el enlace a continuación.

https://kidshealth-org.translate.google/en/parents/halloween.html?ref=search&_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=en-US&_x_tr_pto=wapp



El lavado adecuado de manos es la primera defensa contra la propagación de muchas enfermedades, desde el resfriado común hasta infecciones más graves, como la meningitis, la bronquiolitis, la gripe, la hepatitis A y muchos tipos de diarrea.

¡Por lo tanto, no subestime el poder del lavado de manos! El tiempo que pase en el lavabo podría ahorrarle visitas al consultorio médico. Por favor, haga clic en el enlace para ver un excelente video que enseña la manera correcta de lavarse las manos.

<https://kidshealth.org/es/parents/hand-washing.html>



OCTOBER NEWSLETTER

Con el Equipo de Salud

Pantallas abajo, libros arriba

Crea un rincón sensorial para calmarse:

Prepara una zona tranquila con iluminación suave, una manta acogedora y una pequeña cesta con libros táctiles.

Cambia las pantallas por actividades táctiles:

Mientras le lees en voz alta a tu hijo, anímalo a realizar una actividad manual tranquila, como colorear, jugar con plastilina o con bloques de construcción. Esto mantiene sus manos ocupadas mientras su mente se concentra en la historia.

Utiliza la "microlectura" para las transiciones diarias:

Usa los libros para suavizar los momentos difíciles de la rutina diaria. Ten a mano algunos libros para leer durante solo 5 minutos mientras se prepara la cena o al llegar a casa de la escuela. Estos breves momentos sin pantallas ayudan a "reiniciar" un cerebro sobreestimulado.

Establece una rutina de "hora de dormir" para los dispositivos:

Elige una hora cada noche para llevar físicamente todos los teléfonos, tabletas y mandos a distancia a "dormir" a una caja o habitación designada. Esto eliminará las luchas de poder y convertirá el hecho de desconectarse en un ritual en lugar de un castigo.



Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer de Mama

Se llama "Octubre Rosa" porque personas de todo el mundo adoptan el color rosa y muestran un lazo rosa para generar conciencia sobre la importancia de la prevención y la detección sistemática para el diagnóstico temprano del cáncer de mama, actualmente el segundo cáncer más comúnmente diagnosticado a nivel mundial.

www-nationalbreastcancer-org/mes/de/concientizacion/sobre/el/cancer

Recordatorio

- Los exámenes físicos deben realizarse 30 días después del primer día de clases.
 - Los exámenes dentales deben realizarse 90 días después del primer día de clases.
- Para descargar los formularios, haga clic en el enlace a continuación.

<https://voalacs.org/health/>

Semana de Prevención de Incendios

La campaña del Mes de la Prevención de Incendios de este año, "Cargue hacia la Seguridad contra Incendios™: Baterías de Iones de Litio en su Hogar", busca educar a todos sobre el uso seguro de estas baterías. La campaña enfatiza la importancia de COMPRAR, CARGAR y RECICLAR baterías de iones de litio de forma segura. <https://firelacountygov.translate/Semana/de/prevension/de/incendios>

