Boletín de Noviembre

Con el Equipo de Salud

Pantallas abajo, libros arriba

Disfruten de un paseo activo en la naturaleza: Aprovechen el clima más fresco para salir y caminar por el vecindario. Observen los cambios en las hojas y los árboles, y fíjense en los animales que encuentren a su paso.

Preparen las comidas sin pantallas: Aprovechen el cambio de horario para involucrar a sus hijos en la preparación de la cena. Pídales que laven las verduras, midan los ingredientes o mezclen los alimentos en un recipiente. Esto, además, ayudará a desarrollar sus habilidades motoras finas y a reforzar rutinas saludables en el hogar.

Acampen» en casa mientras leen: Aprovechen que oscurece más temprano para construir un refugio sencillo y leer a la luz de una linterna.

Lo que hay que saber de VRS

- El VRS puede transmitirse por contacto directo cuando una persona infectada tose o estornuda.
- Al tocar una superficie contaminada.
- El VRS puede ser peligroso para los bebés y los niños.
- El VRS es la principal causa de hospitalización infantil en los Estados Unidos.
- El VRS puede ser peligroso para los adultos mayores, especialmente para aquellos que tienen ciertas condiciones médicas.

Recursos

- ¿Qué es el virus respiratorio sincitial? | Conozca el VRS
  - Virus respiratorio sincitial (VRS) | VRS | CDC
  - El VRS en los bebés y niños pequeños

¿Qué es el VRS?

- Es un virus respiratorio común que suele causar síntomas leves parecidos a los del resfriado. Sin embargo, también puede causar enfermedades graves, como
- Bronquiolitis (inflamación de las vías respiratorias pequeñas en el pulmón) y
- Neumonía (infección de los pulmones) en niños menores de 1 año de edad

¿Cuándo es la temporada de VRS?

- La temporada de VRS generalmente comienza durante el otoño y alcanza su punto máximo en invierno.
- En el transcurso de cada otoño e invierno, el VRS llega a todos los rincones de los Estados Unidos.
- Por estas razones, es importante estar al tanto de la actividad local del VRS en su área.
- Si desea leer más sobre cómo protegerse y aprender formas de prevenir el VRS, haga clic en los enlaces de recursos.

Boletín de Noviembre

Con el Equipo de Salud

Mes Nacional de la Diabetes

Esta campaña, que dura un mes y se celebra del 1 al 30 de noviembre, tiene como objetivo educar al público sobre la diabetes, incluidos sus tipos, factores de riesgo y estrategias de prevención. También brinda apoyo a las personas que viven con diabetes, sus familias y los proveedores de atención médica.

- diabetes.org/espanol
- worlddiabetesday.org/es/

Cuidado de los Alimentos

¡Asegúrese de repasar los consejos de seguridad alimentaria para las fiestas! Cuatro sencillos pasos en casa puede ayudar a protegerlo a usted y a sus seres queridos de la intoxicación alimentaria. Prevenga la intoxicación alimentaria: limpie, separe, cocine y enfríe. Para obtener más información, haga clic

- https://www.cdc.gov



Neumonia errante

¿Qué es la neumonía atípica? ¿En qué se diferencia de una neumonía más grave?
La "neumonía atípica" es un término informal para referirse a una afección bacteriana común. Produce síntomas más leves que aparecen de forma más gradual que otros tipos de neumonía más graves.

https://www.mayoclinic.org

Recursos

- Banco de alimentos: www.lafoodbank.org

Clases de primeros auxilios

- https://acls123-com.translate.goog/free-cpr/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=en-US&_x_tr_pto=wapp

Línea directa de violencia doméstica

- espanol.thehotline.org/

Línea directa de abuso infantil

- https://www-childhelphotline-org

Recordatorio

Por favor asegurese que aya entregado los examenes fisico y dental. **Examenes faltantes resultaran en que su nino/a sea excluido , hasta que esten en cumplimiento**.

- https://voalacs.org/health
- Early Head State Physical 0-2 yr olds
- Head Start Physical 3-5 years old