

National Centers for Learning Excellence



Monthly Newsletter April 2024

A RESOURCE OF INFORMATION FOR YOUR FAMILY!

Head Start Calendar...

April

1.....No Head Start Classes

2.....Head Start Resumes

10.....Family Learning Together Activity
Art Stroll

May

TBD.....Head Start Graduation (Waukesha) for those Entering 5K

TBD.....Head Start Graduation (Oconomowoc) for those Entering 5K.



6 Key Areas of Support

Search Institute researchers have identified six specific assets in the support category that are crucial for helping young people grow up healthy.

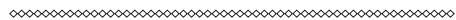
Check the areas of strength in your child's life:

1. Family support—Family life provides high levels of love and support.
2. Positive family communication—You and your child communicate positively, and your child is willing to seek you out for advice and counsel.
3. Other adult relationships—Your child receives support from three or more non-parent adults.
4. Caring neighborhood—Your child experiences caring neighbors.
5. Caring school climate—School provides a caring, encouraging environment for your child.
6. Parent involvement in schooling—You are actively involved in helping your child succeed in school.

Monthly Parent Self-Care Tip:

Play more.

When was that last time you played? Children are always a good reminder of the joy that comes from play. At the same time, caring and providing for our children can often feel like it leaves little time for our own play on top of life stress, it can just feel hard to access our playful side. However, playfulness creates feel good chemicals in our brain which can actually help balance out that stress! Playful situations can improve our well-being in several ways, such as strengthening our connections with others, increasing our energy and improving our sleep. Playfulness is a great way to balance the stress from the outside world with interactions that create joy and positivity in our lives. This month focus on being playful for self-care and to bring fun connection in all your relationships.



Father Involvement in Children's Education, Care, and Support

Fathers who have positive relationships with their children can have positive effects on their social, cognitive, and academic achievement and their behavior. Children with involved fathers tend to do better in school, have better grades, and are less likely to be expelled and/or repeat grades.

For young children, good fathering contributes to emotional development because fathers offer emotional security. Involved fathers also help young children develop their math and verbal skills and develop their curiosity.

While there are clear benefits to the involvement of fathers in children's lives, many barriers prevent their involvement remain.

Caring for Children with Food Allergies

A food allergy is a reaction to food or drink where the body mistakenly interprets some part of it as a danger and activates the immune system. Between 4% and 8% of children in the United States have at least one food allergy, and although the exact reason is unknown, they are on the rise in the U.S. and other parts of the world.

Some children are more prone to food allergies than others, such as those who have eczema or asthma. The tendency to be allergic also seems to run in families. Children who are severely allergic don't have to eat a certain food to have a reaction. They can have reactions to food particles in the air or on surfaces that they touch. This is why some situations require a complete ban on a specific type of food.

Not all food allergies are the same. Some are more common than others, and some lead to severe reactions like anaphylaxis while others usually do not. Learn more about specific kinds of food allergies and how to care for children who have them in this resource.

IgE-mediated Food Allergies

IgE is an antibody that, when working properly, helps the body respond to parasites or other harmful organisms. IgE tells the body to release histamine, which causes sneezing or hives. When the body releases too much histamine, a child may experience:

- Itching
- Swelling of the mouth and throat
- Trouble breathing
- Anaphylaxis, which includes the symptoms above as well as low blood pressure and faintness/ unconsciousness
- Anaphylaxis is a medical emergency. Train staff to call 911 and refer to the child's care plan.
- Other serious issues

Children can react differently to the same foods on different days. The response depends on how the food was prepared, how much the child eats, or whether the child is ill or not. For example, a child who is allergic to eggs may have a runny nose one day and experience swelling of the throat and difficulty breathing on another.

Many children who are allergic to milk, eggs, soy, and wheat lose their food allergy — some by age 3 and 85% by age 10. A smaller number of children with food allergies never lose their allergy. Most often these are children with allergies to tree nuts, fish, shellfish, and peanuts.

The Truth About Nuts

Although it may be safest to have a “no nut” policy, only about 30% of children who are allergic to peanuts are allergic to tree nuts. And children who are allergic to tree nuts are often not allergic to peanuts or even all tree nuts.

Some tree nuts are closely related. Children who are allergic to walnuts are often also allergic to pecans. The same goes for pistachios and cashews. Children with tree nut allergies can usually eat sesame, sunflower, and pumpkin seeds. Typically, they can also eat macadamia and pine nuts because these are also seeds.

Common Food Allergens

About 90% of all allergies are responses to eight foods:

- | | |
|-----------|---|
| ■ Peanuts | ■ Tree nuts |
| ■ Eggs | (e.g., almonds, Brazil nuts, cashews, hazelnuts, pecans, pistachios, and walnuts) |
| ■ Milk | ■ Fish |
| ■ Wheat | ■ Shellfish |
| ■ Soy | (e.g., shrimp, crab, crayfish, lobster, oysters, clams) |



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety

1-888-227-5125
health@ecetta.info
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>

National Centers for Learning Excellence



Carta de Noticias Abril 2024

UN RECURSO DE INFORMACIÓN PARA SU FAMILIA!

Calendario de Head Start

Abril

1.....No Hay Clases en Head Start

2.....Regreso a Clases

10.....Actividad La Familia Aprendiendo Juntos
Art Stroll

Mayo

???.....Head Start Graduaciones (Waukesha) para los niños que van a entrara a kinder.

???.....Head Start Graduación (Oconomowoc) para los niños que van a entrara a kinder.



6 Claves para el Apoyo

Un instituto de investigación identificó 6 específicas ventajas de apoyo, que son cruciales para ayudar a los pequeños a crecer saludables.

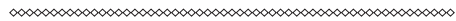
Marque las áreas fuertes en la vida de su niño:

1. Apoyo Familiar—La familia provee alto nivel de amor y apoyo.
2. Comunicación familiar positiva—Usted y su niño se comunican positivamente, y su niño espera verlo para algún consejo o consuelo.
3. Relación con otros adultos—Su niño recibe apoyo de tres o mas adultos aparte de los padres.
4. Vecindario seguro—Su niño tiene buena relación con los vecinos.
5. Clima de seguridad en la escuela — La escuela provee un ambiente seguro para su niño.
6. Padres involucrados en la escuela—Usted esta activamente involucrado para ayudar al éxito del niño en la escuela.

Consejo del Mes para el Cuidado Personal de los Padres

Juega más.

¿Cuándo fue la última vez que jugaste? Los niños siempre son un buen recordatorio de la alegría que surge del juego. Al mismo tiempo, cuidar y mantener a nuestros hijos a menudo puede parecer que nos deja poco tiempo para nuestro propio juego además del estrés de la vida, puede resultar difícil acceder a nuestro lado lúdico. Sin embargo, la alegría crea sustancias químicas que nos hacen sentir bien en nuestro cerebro y que en realidad pueden ayudar a equilibrar ese estrés. Las situaciones lúdicas pueden mejorar nuestro bienestar de varias maneras, como fortalecer nuestras conexiones con los demás, aumentar nuestra energía y mejorar nuestro sueño. La alegría es una excelente manera de equilibrar el estrés del mundo exterior con interacciones que crean alegría y positividad en nuestras vidas. Este mes concéntrate en ser divertido para el cuidado personal y para generar una conexión divertida en todas tus relaciones.



Papá Involucrado en la Educación, Cuidado y Apoyo del Niño

El papá que tiene una relación positiva con sus niños, puede tener un efecto positivo en la realización social, cognitiva y académica del niño, así como en su conducta. Los niños con padres que se involucran tienden a ser mejores en la escuela, tiene mejores calificaciones y están menos expuestos a ser expulsados o a repetir grados.

Para los niños pequeños, un buen padre contribuye al desarrollo emocional porque el papá ofrece seguridad emocional. El papá que participa también ayuda al niño pequeño a desarrollar vocabulario, las matemáticas, así como su curiosidad.

Mientras hay beneficios claros para la participación del papá en la vida del niño, existen muchos obstáculos que impiden la participación permanente.

Cuidado de niños con alergias alimentarias

Una alergia alimentaria es una reacción a alimentos o bebidas en la que el cuerpo interpreta erróneamente alguna parte de ellos como un peligro y activa el sistema inmunológico. Entre el 4 % y el 8 % de los niños en Estados Unidos tienen al menos una alergia alimentaria y aunque se desconoce la razón exacta, están en aumento en Estados Unidos y otras partes del mundo.

Algunos niños son más propensos a las alergias alimentarias (en inglés) que otros, como aquellos que tienen eczema o asma. La tendencia a ser alérgico también parece ser hereditaria. Los niños que son gravemente alérgicos no tienen que consumir un alimento específico para tener una reacción. Pueden tener reacciones a las partículas de alimentos que se encuentran en el aire o en las superficies que tocan. Esta es la razón por la cual algunas situaciones requieren una prohibición completa de un tipo específico de alimento.

No todas las alergias alimentarias son iguales. Algunas son más comunes que otras y algunas generan reacciones graves como la anafilaxia, mientras que otras generalmente no lo hacen. A continuación, encontrará más información sobre los tipos específicos de alergias alimentarias y cómo cuidar a los niños que las tienen.

Alergias alimentarias mediadas por IgE

La inmunoglobulina E (IgE) es un anticuerpo que, cuando funciona correctamente, ayuda al cuerpo a responder a los parásitos u otros organismos nocivos. La IgE le dice al cuerpo que libere histamina, lo que causa estornudos o urticaria. Cuando el cuerpo libera demasiada histamina, un niño puede presentar:

- Picazón
- Hinchazón de la boca y la garganta,
- Dificultad para respirar,
- Anafilaxia, que incluye los síntomas anteriores, así como presión arterial baja y desmayos o pérdida del conocimiento,
- La anafilaxia es una emergencia médica. Capacite al personal para que llame al 911 y consulte el plan de cuidado del niño
- Otros signos o síntomas graves

Los niños pueden reaccionar de manera diferente a los mismos alimentos en diferentes días. La respuesta depende de cómo se preparó la comida, cuánto comió el niño o si el niño está enfermo o no. Por ejemplo, un niño que es alérgico a los huevos puede tener secreción nasal un día, y presentar hinchazón de la garganta y dificultad para respirar otro día.

Muchos niños que son alérgicos a la leche, los huevos, la soya y el trigo dejan de ser alérgicos; algunos a los 3 años y el 85 % a los 10 años. Un número menor de niños con alergias alimentarias continúan siendo alérgicos. La mayoría de las veces, estos son niños con alergias a las nueces de árbol, pescado, mariscos y cacahuates.

La verdad sobre las nueces

Aunque puede ser más seguro aplicar la regla de "no consumir nueces", solo alrededor del 30 % de los niños que son alérgicos a los cacahuates son alérgicos a las nueces de árbol. Y los niños que son alérgicos a las nueces de árbol a menudo no son alérgicos a los cacahuates y ni siquiera a todas las nueces de árbol.

Algunas nueces de árbol están estrechamente relacionadas. Los niños que son alérgicos a las nueces del nogal a menudo también son alérgicos a los pecanes. Lo mismo ocurre con los pistachos y anacardos. Los niños con alergias a las nueces de árbol generalmente pueden comer semillas de sésamo, girasol y calabaza. Por lo general, también pueden comer macadamia y piñones porque también son semillas.

Alergias Comunes a Alimentos

Alrededor del 90 % de todas las alergias son respuestas a ocho alimentos:

- Cacahuates,
- Huevos
- Leche
- Trigo
- Soya
- Nueces de árbol
(por ejemplo, almendras, nueces de Brasil, anacardos, avellanas, pecanes, pistachos y nueces del nogal),
- Pescado
- Mariscos
(por ejemplo, camarones, cangrejos, cangrejos de río, langostas, ostras, almejas).



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety

1-888-227-5125
health@ecetta.info
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>