

# Notas Para Padres

## Noviembre 2022

### Actividades Preescolares Para la Salud Mental

Cuando los niños pequeños se sienten molestos, las actividades sensoriales pueden ayudar a calmarlos y regular sus emociones. Estas actividades animan a los niños estar presentes en el momento.

#### #1: Hagan una Botella Relajante Para Calmarse Juntos

Las Botellas relajantes o brillantes son divertidas de hacer y fáciles de transportar! Esto significa que son una herramienta divertida para los niños que pueden usar en cualquier lugar. Ayudara para manejar las emociones y el estrés. Actividades como esta para los niños en edad preescolar ayuda a fomentar una conciencia y regulación emocional saludable.

##### Lo Que Necesitarás:

- Una botella vacía de plástico transparente
- Pegamento transparente o de color
- Combinaciones: Brillos, lentejuelas, juguetes pequeños. Cuanto más ligero, mejor.
- Agua
- Kola loka
- Colorante comestible



#### #2: Hagan Juntos un Objeto de Consuelo

Muchos niños se encariñan con objetos cuando son pequeños: una cobija, un peluche o un juguete que llevan a todas partes. Estos objetos se llaman "objetos de transición".

Los pequeños artículos de consuelo son otro tipo de objeto de transición. Estos objetos ayudan a los niños centrarse cuando se sienten ansiosos. Su hijo puede llevar el objeto de consuelo en su bolsillo o mochila y sostenerlo cuando se sienta ansioso. Los objetos de consuelo ayudan a su hijo a conectarse consigo mismo y con usted.

##### Lo Que Necesitarás:

- Piedras lisas
- Pintura/ marcadores

#### #3: Hacer un Álbum de Amigos Juntos

En preescolar y en la primera etapa de infancia, los niños pueden estar emocionados de ver amigos pero no están seguros de cómo participar. Usted y su hijo pueden hacer un álbum de fotos de sus amigos para apoyar su confianza al relacionarse con otros niños.

##### Lo Que Necesitarás:

- Papel
- Artículos de arte de colores
- Marcadores/crayones
- Pegamento en barra/cinta
- Engrapadora
- Fotos de amigos



Para leer el artículo visita: <https://bit.ly/3q5LpEO>

Para descargar las instuccionas, visita: <https://bit.ly/3T24qFO>



# Seguridad en Las Compras en Línea

Comprar en línea lleva cierto riesgo y podría provocar el robo de identidad. Puede estar razonablemente seguro de que tendrá una experiencia segura al comprar en línea siempre que siga algunas guías básicas.

## Use Páginas en Línea Que Son Familiares

Comience en un sitio confiable en lugar de comprar motor de búsqueda. Los resultados de la búsqueda pueden manipularse para desviarlo, especialmente cuando pasa por las primeras páginas de enlaces.

## Busque el Logotipo de un Candado Cerrado en un Sitio Web

Nunca, nunca, compre nada en línea con su tarjeta de crédito en un sitio que no tenga instalado el cifrado SSL (capa de conexión segura). Sabrá si el sitio tiene SSL porque la URL del sitio comenzará con HTTPS:// (en lugar de solo HTTP://). Aparecerá un icono de un candado cerrado, generalmente en la barra de estado en la parte inferior de su navegador web, o justo al lado de la URL en la barra de direcciones. Y, NUNCA de su número de tarjeta de crédito por correo electrónico.

## No de Información Personal

Ninguna tienda de compras en línea necesita su número de seguro social o su fecha de nacimiento para hacer negocios.

## Receta de Pizzadilla

Nota: Estos son excelentes calientes de el sartén o fríos, empacados para el almuerzo con un recipiente de salsa.

Tiempo de preparación: 10–15 minutos

Lo Que Necesitarás:

- 4 tortillas de trigo integral (8 pulgadas)
- 2/3 taza de espinacas frescas o congeladas, finamente picadas
- 2/3 taza de queso mozzarella, rallado
- 1 taza de salsa marinara (comprada en la tienda o hecha en casa)
- Spray para cocinar

Suministros

Un sartén de 10 a 12 pulgadas

- Espátula delgada (de preferencia de metal)



**Verifique su tarjeta de crédito o estados de cuenta bancarios**  
Conéctese en línea regularmente y vea los estados de cuenta electrónicos de su tarjeta de crédito, tarjeta de débito y cuentas corrientes. Asegúrate de no ver ningún cargo fraudulento. Si lo hace, llame a la institución financiera de inmediato para que puedan detener su cuenta.

## Instale un Anti-virus en su Computadora

## Utilice Contraseñas Seguras Para Acceder a Las Cuentas

Es importante utilizar contraseñas imposibles de descifrar, pero nunca es más importante que cuando se realizan operaciones bancarias y compras en línea.

## Privatiza Tu Conexión Wi-Fi en Tu Hogar

Si decide salir con la computadora portátil para comprar, necesitará una conexión Wi-Fi. Solo use la conexión si accede a la web a través de una conexión de red privada.

Si presta atención a estos consejos, las probabilidades de que sea víctima de un fraude en línea son bastante bajas. Esto es para una experiencia de compra en línea feliz y segura!

Recurso: [How to Protect Your Credit Information When Shopping Online \(creditinfocenter.com\)](http://www.creditinfocenter.com)

Instrucciones:

1. Coloque 2 tortillas en una superficie plana. Divide las espinacas y el queso entre las tortillas.
2. Cubra con las 2 tortillas quedan.
3. Coloque el sartén a fuego medio. Cubra ligeramente el sartén con spray para cocinar.
4. Coloque una pizzadilla en el sartén y cocine hasta que esté un poco dorado por un lado (alrededor de 1 a 2 minutos).
5. Con una espátula delgada, voltee suavemente la pizzadilla y cocine durante 30 a 60 segundos más o hasta que el queso se derrita por completo.
6. Retire la pizzadilla y córtela en triángulos. Repita con la segunda pizzadilla.
7. Sirve con salsa marinara.
8. Puede envolver y refrigerar las sobras para llevarlas a la escuela para el almuerzo.

Recurso: [kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)



Preguntas o comentarios? Contacte:

Correo electrónico: [asorg18@purdue.edu](mailto:asorg18@purdue.edu)

Teléfono: 260-925-2562

Angela Sorg, Purdue Extension—HHS Educator

[www.purdue.edu/extension/dekalb](http://www.purdue.edu/extension/dekalb)

215 E. 9th Street, Ste. 300 Auburn, IN 46706

## News Notes to Parents es producto de Purdue Extension.

Es política del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Purdue que todas las personas tengan igualdad de oportunidades y acceso a sus programas educativos, servicios, actividades y instalaciones sin tener en cuenta la raza, la religión, el color, el sexo, la edad, el origen nacional o la ascendencia, el estado civil, el estado parental, la orientación sexual, la discapacidad o el estado como veterano. La Universidad de Purdue es una institución de Acción Afirmativa. Este material puede estar disponible en formatos alternativos.