

All in for Kids

Boletín familiar del programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3)

All in for Kids (Todo por los niños) es un boletín creado para mantenerlos a usted y a su familia informados sobre los servicios disponibles a través del programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3). Este boletín es publicado por el Department of Health Services (Departamento de Servicios de Salud) de Wisconsin.



¡Gáñele a la melancolía invernal! (Beat the Winter Blues!)

En esta época del año, muchas personas experimentan la melancolía invernal: se sienten tristes, con poca energía o irritables. Tanto adultos como niños pueden sufrir la melancolía invernal. Pero no tiene que esperar a que llegue la primavera, usted puede tomar medidas para aliviar la melancolía invernal.

Nota: La melancolía invernal no es un diagnóstico médico. Si tiene un cambio de estado de ánimo grave, que dura más de unos días o que afecta todos los aspectos de su vida, desde el trabajo hasta las relaciones personales, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

5

La información provista en este boletín se publica de acuerdo con el U.S. Department of Education (Departamento de Educación de los EE. UU.), Individuals with Disabilities Education Act (Ley de Educación de Personas con Discapacidades) (IDEA), Regulaciones de la Parte C—Programa de intervención temprana para bebés y niños pequeños con discapacidades.

¿Qué causa la melancolía invernal?

Durante el invierno, hay menos horas de luz diurna y no tantos días de sol. La luz del sol afecta su cuerpo y su “reloj interno”. Muy poca luz del sol puede causar que su cuerpo:

- Produzca una cantidad excesiva de la hormona que causa el sueño.
- Produzca menos vitamina D. La vitamina D influye en su estado de ánimo, sueño, apetito y niveles de energía.

Estos cambios en el cuerpo pueden hacer que pierda el interés en sus pasatiempos o en pasar tiempo con sus amigos o familia, lo que puede contribuir a que se sienta solo y triste.

¿Cómo puedo aliviar la melancolía invernal?

Si la melancolía invernal lo tiene decaído, aquí hay algunas cosas que puede probar:

- Planifique una actividad cada semana que entusiasme a toda su familia. Por ejemplo, pida la comida favorita de su familia para cenar, realice una noche de juegos o haga palomitas y vea una serie favorita de la familia. Tener algo que espera con ansias puede mejorar su estado de ánimo.
- Obtenga más vitamina D a través de suplementos (pastillas de vitaminas) o alimentos como:
 - Yemas de huevo.
 - Leche, jugo de naranja o cereales que tengan vitamina D añadida (revise la etiqueta nutricional).
 - Atún o salmón (en conserva o fresco).
- Obtenga más luz:
 - Salga a pasear en familia, especialmente en un día soleado.
 - Abra completamente las cortinas o persianas.
 - Encienda las luces para que la habitación esté iluminada. Es posible que desee utilizar bombillas de espectro completo, que emiten el mismo tipo de luz que el sol.
- Haga algo activo. Ya sea hacer ejercicio, ponerse ropa abrigada para dar un paseo en familia por la nieve fresca o incluso hacer las tareas domésticas moviéndose al son de su música favorita, ¡todo ayuda!
- Siga buenos hábitos de sueño, como:
 - Acostarse y levantarse cada día a la misma hora. ¡Esto es importante tanto para los niños como para los adultos!
 - Mantenerse alejado de las pantallas durante al menos 30 minutos antes de acostarse. (Las pantallas emiten una luz que puede engañar a su cerebro y hacerle creer que es de día).

Prestar atención a su estado de ánimo y tener un plan para manejar la melancolía invernal puede ayudar a que usted y su familia se mantengan más felices y saludables esta temporada. ❖



La información provista en este boletín se publica de acuerdo con el U.S. Department of Education (Departamento de Educación de los EE. UU.), Individuals with Disabilities Education Act (Ley de Educación de Personas con Discapacidades) (IDEA), Regulaciones de la Parte C—Programa de intervención temprana para bebés y niños pequeños con discapacidades.

Qué debe tener en cuenta a medida que se desarrolla la visión de su hijo

Desde el día en que nacen, los bebés empiezan a aprender sobre el mundo a través de sus sentidos: visión (vista), audición, olfato, gusto y tacto. Si uno de sus sentidos está retrasado o deteriorado, recibir apoyo temprano puede ayudar.

Los niños con diferencias en la visión pueden aprender sobre el mundo de maneras diferentes a las de los niños con visión típica. El Programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3) puede ayudar a encontrar maneras de explorar y aprender sobre el mundo que se adapten a las capacidades únicas de cada niño.

La visión puede desempeñar un rol fundamental en las relaciones de su hijo con los demás y en su futuro éxito escolar. Como padre o cuidador, usted puede ayudar a asegurarse de que los ojos y la vista de su hijo se desarrollan adecuadamente.

La visión se desarrolla a medida que un niño crece

Los bebés no ven bien al nacer. La visión de un bebé experimenta muchos cambios durante el primer año de vida. El proveedor de cuidados de la salud de su hijo debe revisar su visión al nacer, antes de su primer cumpleaños y una vez más antes de que cumpla 3 años. Estas pruebas de visión normalmente se realizan durante un control rutinario.

Su hijo puede tener problemas de visión si sus ojos:

- No siguen un objeto en movimiento, como un juguete o su dedo, cuando pasa frente a su cara (para bebés mayores de 3 meses).
- Se cruzan hacia dentro o se desvían hacia fuera (para bebés mayores de 4 meses).
- Parpadean más rápido o más de lo normal.
- Parecen muy sensibles a la luz.
- Tienen problemas como:
 - Enrojecimiento que no desaparece en unos pocos días.
 - Hinchazón.
 - Color blanco o grisáceo en la pupila (el centro negro del ojo).
 - Lagrimeo.

Si tiene dudas sobre la visión de su hijo, puede:

- Informar al proveedor de cuidados de la salud de su hijo sobre lo que nota en los ojos o la visión de su hijo y por qué está preocupado. Pueden recomendar una cita con un oftalmólogo.
- Solicite al coordinador de servicios del Programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3) que examine la visión de su hijo. Los exámenes mostrarán si existen señales de advertencia que deban ser examinadas por un oftalmólogo. ❖

ÚNASE A NUESTRA LISTA DE CORREO ELECTRÓNICO

Para una entrega más rápida, regístrese para recibir la versión electrónica de este boletín y otros correos electrónicos sobre el programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3).

Vaya a www.dhs.wisconsin.gov/aboutdhs/alerts.htm y luego desplácese hacia abajo y haga clic en el enlace “Birth to 3 Program Information for Families” (Información para las familias sobre el Programa Del nacimiento a los 3) en el lado izquierdo.

La información provista en este boletín se publica de acuerdo con el U.S. Department of Education (Departamento de Educación de los EE. UU.), Individuals with Disabilities Education Act (Ley de Educación de Personas con Discapacidades) (IDEA), Regulaciones de la Parte C—Programa de intervención temprana para bebés y niños pequeños con discapacidades.

Se necesitan padres miembros para el Interagency Coordinating Council (Consejo de Coordinación Interagencias) del programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3)

¿Qué es el Interagency Coordinating Council (Consejo de Coordinación Interagencias)?

El Interagency Coordinating Council (Consejo de Coordinación Interagencias) (ICC) comparte ideas y recomendaciones sobre cómo el Programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3) puede ayudar a los niños con retrasos y discapacidades, y a sus familias.

Algunos miembros del consejo son padres de diferentes procedencias que tienen hijos con retrasos o discapacidades. Los padres son miembros valiosos que brindan información sobre sus experiencias y las necesidades de las familias. Sus ideas ayudan a determinar las prácticas y políticas del programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3).

Otros miembros del consejo incluyen grupos de defensa, personal del programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3) y otras agencias estatales y del condado.

Únase al Interagency Coordinating Council (Consejo de Coordinación Interagencias)

El ICC está buscando padres miembros. El mandato de los miembros dura 3 años.

El ICC se reúne cuatro o cinco veces al año. En este momento, las reuniones se realizan de forma remota (en línea o por teléfono). Las reuniones futuras se pueden llevar a cabo en persona en Madison, Wisconsin, con la opción de asistir de forma remota.

Si está interesado en ser miembro del consejo, vaya a la página web para miembros del ICC para obtener más información sobre el consejo en www.dhs.wisconsin.gov/b3icc/members.htm, luego desplácese hasta el enlace para encontrar la solicitud en línea.

Participe en una reunión del Interagency Coordinating Council (Consejo de Coordinación Interagencias)

Puede participar en una reunión del ICC incluso si no es miembro. En la reunión, puede compartir con el ICC sus ideas y comentarios sobre el programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3).

Para conocer las fechas y las agendas de las próximas sesiones, visite la página web de las reuniones del ICC en www.dhs.wisconsin.gov/b3icc/meetings.htm. Para obtener el enlace de la próxima reunión en línea o más información sobre el consejo, vaya a la página web del ICC en www.dhs.wisconsin.gov/b3icc/index.htm. ❖

CORRA LA VOZ

Si conoce a un niño que podría beneficiarse del Programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3), ¡corra la voz! Hable con otros padres sobre el programa, comparta este boletín informativo o la dirección del sitio web con ellos.

La información provista en este boletín se publica de acuerdo con el U.S. Department of Education (Departamento de Educación de los EE. UU.), Individuals with Disabilities Education Act (Ley de Educación de Personas con Discapacidades) (IDEA), Regulaciones de la Parte C—Programa de intervención temprana para bebés y niños pequeños con discapacidades.

¡El Programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3) quiere las historias y fotos de su familia!

¡El boletín informativo All in for Kids (Todo por los niños) es para las familias y queremos presentar sus fotos y experiencias para que otros lectores las disfruten!

Puede compartir cosas como:

- Una experiencia positiva con el Programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3) o un ejemplo de cómo el programa ha ayudado a su familia o hijo/a.
- Una foto o historia de una actividad que haya realizado con su hijo/a.
- Una foto de una obra de arte u otra creación que haya hecho su hijo/a.

Envíe la historia o fotografía de su familia por correo electrónico a dhsbirthto3@dhs.wisconsin.gov y escriba "All in for Kids" (Todo por los niños) en la línea de asunto. También puede enviar ideas para artículos que le gustaría ver en el boletín. ¡Esperamos tener noticias tuyas! ❖

Ya está disponible la información con los resultados de los niños del Programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3)

El Programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3) está aquí para ayudar a los niños a crecer y aprender al máximo de su potencial. Una manera de saber qué tan bien el Programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3) ayuda a los niños de Wisconsin es observar estos tres **resultados de los niños**:

- Habilidades socioemocionales positivas
- Obtener y utilizar conocimientos y habilidades
- Utilizar comportamientos saludables para satisfacer las necesidades

Observamos estos resultados cuando los niños entran al programa y cuando lo abandonan. Cada año combinamos todos los resultados de los niños y los estudiamos. Esto muestra cómo el Programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3) ayuda a los niños a crecer. También nos ayuda a saber cómo podemos mejorar el programa.

El sitio web del Department of Health Services (Departamento de Servicios de Salud) (DHS) de Wisconsin ahora tiene la información con los resultados de los niños en tablas y gráficos llamados panel de control. Compartimos esta información para ayudar a las familias, socios y proveedores de servicios del Programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3) a entender cómo se desempeña cada programa del condado para ayudar a los niños a desarrollarse, aprender y prosperar.

Para utilizar el panel de control, vaya a www.dhs.wisconsin.gov/birthto3/reports/child-outcomes.htm. Desplácese hacia abajo hasta el apartado How To Use the Dashboard (Cómo utilizar el panel de control) para obtener instrucciones. El panel de control se encuentra justo debajo de ese apartado, bajo el anuncio Resultados de los niños del Programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3). Puede utilizar el panel de control para ver:

- Objetivos estatales que se esperan ver como resultados de los niños. (Estas son las metas estatales que esperamos ver en los resultados de los niños).

PARA SU INFORMACIÓN

Para obtener más información sobre los resultados de los niños, vea este breve video en ectacenter.org/eco/pages/videos.asp.

La información provista en este boletín se publica de acuerdo con el U.S. Department of Education (Departamento de Educación de los EE. UU.), Individuals with Disabilities Education Act (Ley de Educación de Personas con Discapacidades) (IDEA), Regulaciones de la Parte C—Programa de intervención temprana para bebés y niños pequeños con discapacidades.

- Logros de los niños de todo el estado en los resultados de los niños.
- Logros de los niños de cada condado de Wisconsin en los resultados de los niños. ❖

Recursos útiles para las familias

La información más reciente sobre el COVID-19, incluida la información sobre las vacunas para los niños, las dosis de refuerzo de las vacunas y las pruebas de detección: www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/index.htm

Todas las personas de **6 meses de edad o más** pueden obtener una vacuna contra el COVID-19 de forma gratuita a través de su proveedor de cuidados de la salud, clínica de vacunación comunitaria, departamento de salud local y tribal o farmacia. Descubra cómo en:

www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/vaccine-get.htm

¡Nuevo! Todas las personas de 5 años o más necesitan una dosis de refuerzo actualizada (bivalente) para estar al día con las vacunas contra el COVID-19.

La dosis de refuerzo actualizada protege contra las variantes del virus que causan la mayoría de los casos actuales de COVID-19. Información sobre las dosis de refuerzo: www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/vaccine-booster.htm

¡Nuevo! Programa de pruebas de detección de COVID-19 en el hogar. Reciba pruebas de detección rápida de COVID-19 de forma gratuita en su hogar.

Obtenga más información en:

<https://www.dhs.wisconsin.gov/news/releases/111722.htm>

Cómo prevenir la gripe: www.dhs.wisconsin.gov/influenza/prevention.htm

Información sobre la salud ocular de los niños, visión y exámenes:

www.aao.org/eye-health/tips-prevention/tips-children-eyes-vision

www.aao.org/eye-health/tips-prevention/children-eye-screening

Señales de advertencia de problemas de visión en bebés y niños:

[www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/eyes/Pages/](http://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/eyes/Pages/Warning-Signs-of-Vision-Problems-in-Children.aspx)

[Warning-Signs-of-Vision-Problems-in-Children.aspx](http://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/eyes/Pages/Warning-Signs-of-Vision-Problems-in-Children.aspx)

PARA SU INFORMACIÓN

La vacunación es la forma más efectiva de prevenir el COVID-19. También puede ayudar a detener la propagación de la siguiente manera:

- Use una mascarilla en el transporte público o en reuniones con aglomeraciones de gente. Puede usar una mascarilla incluso si no es obligatorio.
- Quédese en casa cuando se sienta enfermo.
- Hágase la prueba de detección si tiene síntomas o después de un contacto estrecho con alguien con COVID-19.

La información provista en este boletín se publica de acuerdo con el U.S. Department of Education (Departamento de Educación de los EE. UU.), Individuals with Disabilities Education Act (Ley de Educación de Personas con Discapacidades) (IDEA), Regulaciones de la Parte C—Programa de intervención temprana para bebés y niños pequeños con discapacidades.

All in for Kids (Todo por los niños) es un boletín publicado por el Department of Health Services (Departamento de Servicios de Salud) de Wisconsin para los niños y las familias en el programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3) de Wisconsin.

El programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3) de Wisconsin es un programa de intervención temprana comprometido a servir a los niños menores de 3 años con discapacidades y retrasos en el desarrollo y sus familias. El programa se asocia con las familias para ayudar en el desarrollo del niño y apoyar el conocimiento, las habilidades y las destrezas de la familia a medida que interactúan y crían a sus hijos. Para obtener más información, visite www.dhs.wisconsin.gov/children/index.htm.

Para leer este boletín en español, visite www.dhs.wisconsin.gov/library/akidsb-3-2022.htm.

Xav nyeem tsab ntawv xov xwm no ua Lus Hmoob, mus xyuas www.dhs.wisconsin.gov/library/akidsb-3-2022.htm.

Para otros idiomas (繁體中文, 简体中文, Deutsch, العربية, русский, 한국어, Tiếng Việt, Deutsch, ພາສາລາວ, Français, Polski, हिंदी, Shqip, Tagalog, Soomaali): 608-266-8560.

