

# NOTICIAS PARA PADRES

Semana del  
Noviembre 11, 2024

Henry Head Start  
(616)774-8822

## ¿Qué hay de nuevo?

Las conferencias de padres y maestros han comenzado. El maestro de su hijo se comunicará con usted para programar una conferencia. Ven a descubrir cómo brillan tus estrellitas.



## Eventos

### Evento de Participación Familiar

Ven y diviértete en el "FALL FEST"

Habrán juegos, obsequios y comida.

Se servirá sopa de papa, pan de maíz y sidra de manzana.

Jueves, 21 de noviembre 5p-6p @ Henry Head Start 551 Henry Ave. SE

## Recordatorios

A medida que los resfriados y la tos se vuelven más frecuentes, solo queremos recordarles a los padres que se protejan a sí mismos y a sus hijos contra la gripe. **Los niños con enfermedades preexistentes, como asma, diabetes y otros problemas de salud corren un alto riesgo de sufrir complicaciones por la influenza.** Obtenga más información en esta edición del boletín leyendo el artículo: "**La gripe: una guía para los padres**"

<https://www.facebook.com/pg/hs4kc/events>  
[www.hs4kc.org](http://www.hs4kc.org)

Estos materiales fueron desarrollados gracias a una subvención otorgada por el Departamento de Educación, Avance y Potencial Permanente de Michigan".

 **Head Start**  
for Kent County  
Connecting Families and Community Resources

 **Readiness Program**  
Michigan's Nationally Recognized Pre-K Program

These materials were created under a grant awarded by the Michigan Department of Education, Advancement and Potential.

**Colaboraciones familiares:** estas actividades mensuales ayudan a los padres de Head Start para el condado de Kent a defender y promover transiciones exitosas al jardín de infantes para sus hijos.

## Noviembre



### Actividades preescolares

Pregunte al educador cómo usted o su familia podrían ayudar con un proyecto o alguna actividad.

Comparta una de las canciones o historias favoritas de su familia (en su idioma) durante la actividad del círculo.

### Actividades familiares

Pase tiempo en familia leyendo libros de la biblioteca o de la escuela preescolar (en inglés o en el idioma del hogar). Pregunte: "¿Qué ves en el dibujo?" ¡Inventen juntos la historia! O traten de crear voces para los distintos personajes y apuntar a las palabras a medida que leen.

### Actividades de kindergarten

Llame a la escuela para preguntar cuándo se abre la matrícula para kindergarten. ¿Hay algún evento especial planificado para los alumnos nuevos y sus familias?

Ayude a su niño a tener éxito en la preescuela y en kindergarten

Desarrolle la costumbre de una buena asistencia escolar

**USTED SABÍA QUE...**

¡Una preescuela y un kindergarten de alta calidad tienen muchos beneficios!

**QUÉ PUEDE HACER USTED**

Comparta ideas con otros padres para salir de casa en hora.

Visite "Attendance Works" (La Asistencia Escolar Funciona) en [www.attendanceworks.org](http://www.attendanceworks.org) para hacer la descarga de recursos y herramientas gratis.

NOVIEMBRE ES



# Mes de la Herencia Nativa Americana

Cada año, el 1 de noviembre, se celebra el Mes de la Herencia Nativa Americana para honrar a los notables nativos americanos que han contribuido mucho a mejorar el carácter de la nación. Este mes también se conoce como el Mes de la Herencia de los Indios Americanos y los Nativos de Alaska. Noviembre es el momento de celebrar la diversidad y riqueza de culturas, historias y tradiciones, y de apreciar las grandes contribuciones de los nativos americanos. Este mes nos permite difundir la conciencia sobre las tribus o educar a las personas sobre los diversos desafíos que enfrentaron los nativos americanos en el pasado y en la actualidad. A lo largo de este mes, nos comprometemos a seguir apoyando a las tribus nativas americanas restantes y a dar a conocer al mundo sus sacrificios.

## ¿Por qué es importante el Mes Nacional de la Herencia Nativa Americana?

### Tienen una rica historia

- Los nativos americanos han vivido en América durante mucho tiempo. No eran una sola nación, sino que incluían una variedad de culturas, naciones e idiomas. Algunas personas creen que han vivido en el subcontinente durante más de 30.000 años.

### Los nativos americanos han contribuido mucho

- Los nativos americanos han hecho muchas contribuciones, como el descubrimiento de plantas comestibles, que son consumidas ampliamente por personas de todo el mundo. Fueron los primeros en criar pavos, conejillos de indias y abejas.

### Establecieron el sistema de gobierno

- El gobierno de los nativos americanos sirve como modelo de democracia representativa federada. El sistema de gobierno de los EE. UU. se basa en un sistema en el que el poder se distribuye entre la autoridad central y unidades políticas más pequeñas.



# La influenza:

## una guía para los padres



### ¿Qué es la influenza?

La influenza (también conocida como gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza, que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. La influenza es diferente a un resfriado y generalmente se presenta de manera repentina. Cada año, los virus de la influenza hacen que millones de personas se enfermen y cientos de miles sean hospitalizadas, y causan miles —o decenas de miles— de muertes en los Estados Unidos.

La influenza puede ser muy peligrosa para los niños. Los CDC estiman que se ha hospitalizado a entre 6000 y 26 000 niños menores de 5 años por la influenza cada año en los Estados Unidos. La vacuna contra la influenza es segura y ayuda a proteger a los niños contra la enfermedad.

### Lo que deben saber los padres

#### ¿Qué tan grave es la influenza?

Aunque la enfermedad de la influenza puede variar entre leve y grave, es frecuente que los niños necesiten atención médica. Los niños menores de 5 años y los de cualquier edad con ciertos problemas de salud de largo plazo tienen alto riesgo de presentar complicaciones por la influenza como neumonía, bronquitis e infecciones de oído o infecciones sinusales. Algunos de los problemas de salud que se sabe que hacen que los niños sean más vulnerables a la influenza incluyen el asma, la diabetes y los trastornos del cerebro o del sistema nervioso.

#### ¿Cómo se propaga la influenza?

Se cree que los virus de la influenza se propagan principalmente a través de las gotitas que se forman cuando una persona con la enfermedad tose, estornuda o habla. Estas gotitas pueden llegar a la boca o la nariz de las personas que estén cerca. Una persona también puede contraer la influenza al tocar algo que tenga el virus y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.

#### ¿Cuáles son los síntomas de la influenza?

Los síntomas de la influenza pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, moqueo o congestión nasal, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos, cansancio y, en algunos casos, vómitos y diarrea (más frecuentes en los niños que en los adultos). Algunas personas con influenza no presentan fiebre.



### Proteja a su hijo

#### ¿Cómo puedo proteger a mi hijo de la influenza?

La primera y mejor manera de protegerse contra la influenza es ponerse la vacuna anual contra la influenza y ponérsela a su hijo.

- La vacunación contra la influenza se recomienda para todas las personas de 6 meses en adelante todos los años. Tanto la vacuna

inyectable como la vacuna en atomizador nasal existen como opción para la vacunación contra la influenza.

- Es particularmente importante que se vacunen los niños pequeños y los que tengan ciertos problemas de salud de largo plazo.
- También se deben vacunar las personas que cuiden a niños que estén en alto riesgo de presentar complicaciones por esta enfermedad. (Los bebés con menos de 6 meses de edad tienen un alto riesgo de presentar complicaciones graves, pero son demasiado pequeños para ser vacunados contra la influenza).
- Las mujeres embarazadas también deben vacunarse para protegerse y proteger al bebé. Las investigaciones han mostrado que la vacunación contra la influenza protege al bebé durante varios meses después de que nace.
- Los virus de la influenza cambian constantemente, por lo tanto, las vacunas son actualizadas para que protejan contra los virus que, según indiquen las investigaciones, tengan mayores probabilidades de causar la enfermedad durante la siguiente temporada de influenza.

#### ¿Son seguras las vacunas contra la influenza?

Las vacunas contra la influenza se hacen usando estrictas medidas de seguridad y producción. Millones de personas las han recibido de forma segura durante décadas. Tanto la vacuna inyectable como la vacuna en atomizador nasal existen como opción para la vacunación. Diferentes tipos de vacunas contra la influenza están autorizadas para diferentes edades. Cada persona debe ponerse la vacuna que sea adecuada para su edad. Los CDC y la Academia Estadounidense de Pediatría recomiendan que todos los niños de 6 meses de edad en adelante reciban una vacuna anual contra la influenza.

#### ¿Cuáles son los beneficios de recibir una vacuna contra la influenza?

- La vacunación contra la influenza puede prevenir que usted y su hijo se enfermen. Cuando los virus de la vacuna coinciden con los que están circulando, la vacunación ha mostrado reducir en aproximadamente la mitad el riesgo de enfermarse.
- Las vacunas contra la influenza pueden prevenir que su hijo sea hospitalizado por esta enfermedad. Un estudio reciente mostró que la vacunación redujo en un 74 % el riesgo de hospitalizaciones de niños en la unidad de cuidados intensivos pediátricos relacionadas con la influenza.
- La vacunación contra la influenza puede prevenir que su hijo muera por esta enfermedad. En un estudio en el que se usaron los datos de temporadas de influenza recientes se halló que en los niños con afecciones de alto riesgo la vacuna redujo en la mitad el riesgo de muerte asociada a la influenza y que en aquellos sin afecciones lo redujo en casi dos tercios.
- En caso de contraer la influenza, la vacunación también puede hacer que la enfermedad sea más leve.

- Si usted y su hijo se vacunan, también pueden proteger a otras personas que quizás sean más vulnerables a enfermarse gravemente, como los bebés y niños pequeños, las personas mayores y las personas que tengan ciertos problemas de salud de largo plazo.

## ¿De qué otras maneras puedo proteger a mi hijo contra la influenza?

Además de ponerse una vacuna contra la influenza, usted y su hijo deben tomar medidas cotidianas para ayudar a prevenir la propagación de los microbios.

Dentro de lo posible, manténganse alejados de las personas que estén enfermas para evitar enfermarse. Si usted o su hijo están enfermos, eviten estar con otras personas lo más posible para no contagiarlas. Además, recuerden cubrirse la nariz y la boca cuando tosan o estornuden, lavarse las manos frecuentemente, limpiar las superficies que puedan estar contaminadas con virus de la influenza y evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Estas medidas cotidianas pueden ayudar a reducir sus probabilidades de enfermarse y prevenir la propagación de microbios a otras personas. Sin embargo, la vacunación anual contra la influenza es la mejor forma de prevenir esta enfermedad.

## Si su hijo está enfermo

### ¿Qué puedo hacer si mi hijo se enferma?

**Hable con el médico pronto si le preocupa la enfermedad de su hijo.**

Asegúrese de que descance mucho y tome suficientes líquidos. Si su hijo tiene 5 años o más y no tiene problemas de salud de largo plazo, pero presenta síntomas de influenza (como fiebre o tos) consulte con su médico según sea necesario.

Los niños menores de 5 —especialmente los que tienen menos de 2 años— y los que tienen ciertos problemas de salud de largo plazo (como asma, diabetes, o trastornos del cerebro o del sistema nervioso) están en alto riesgo de presentar complicaciones graves relacionadas con la influenza. Llame o lleve a su hijo al médico de inmediato si el niño tiene síntomas de influenza.

### ¿Qué debo hacer si mi hijo parece estar muy enfermo?

Incluso los niños sanos pueden enfermarse gravemente por la influenza. Si su hijo tiene alguna de las siguientes señales de advertencia que indiquen que se trata de una emergencia debe llevarlo a la sala de emergencias:

- Respiración rápida o dificultad para respirar
- Coloración azulada o grisácea de la piel
- No tomar suficientes líquidos (no ir al baño o no orinar en cantidades normales)
- Vómitos intensos o persistentes
- No despertar o no interactuar
- Estar tan molesto que no quiere que lo tengan en brazos
- Síntomas de influenza que mejoraron, pero que luego regresaron con fiebre y una tos peor
- Fiebre con sarpullido

## ¿Hay algún medicamento para tratar la influenza?

Sí. Los antivirales son medicamentos recetados que se pueden usar para tratar la influenza. Pueden reducir la duración de la enfermedad y hacerla más leve. También pueden prevenir las complicaciones graves que podrían llevar a una hospitalización. Los medicamentos antivirales son más eficaces si se comienza a tomarlos en los primeros 2 días de la enfermedad. Los medicamentos antivirales se recomiendan para tratar la influenza en las personas muy enfermas (por ejemplo, las personas que están en el hospital) o que tengan alto riesgo de presentar complicaciones graves. Los medicamentos antivirales pueden darse a los niños y a las mujeres embarazadas.



## ¿Por cuánto tiempo puede una persona enferma transmitir la influenza a otras personas?

Las personas que tengan influenza pueden infectar a los demás desde 1 día antes de enfermarse hasta 5 a 7 días después. Las personas que estén muy enfermas y los niños pequeños podrían transmitirla durante más tiempo, especialmente si todavía tienen síntomas.

## ¿Mi hijo puede ir a la escuela, la guardería o el campamento si está enfermo?

No. Su hijo debe quedarse en casa para descansar y evitar contagiarles la influenza a los otros niños y a las personas que lo cuiden.

## ¿Cuándo puede regresar mi hijo a la escuela después de haber tenido la influenza?

Mantenga a su hijo en casa y espere al menos 24 horas después de que ya no tenga fiebre para llevarlo a la escuela, la guardería o el campamento. (La fiebre debe haber desaparecido sola, sin el uso de medicamentos que reduzcan la fiebre). La fiebre se define como una temperatura de 100 °F (37.8 °C) o mayor.

**Para obtener más información, visite**  
[espanol.cdc.gov/enes/flu](http://espanol.cdc.gov/enes/flu)  
 o llame al 800-CDC-INFO



U.S. Department of  
 Health and Human Services  
 Centers for Disease  
 Control and Prevention