BOLETÍN TRIMESTRAL

VISITAS DOMICILARIAS

FEBRERO - ABRIL

ESTA EDICIÓN

NUEVO MIEMBRO DEL EQUIPO

SALUD PULMONAR

PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

COMO MANTENERSE ACTIVOS EN EL FRÍO

DIGAN HOLA AL NUEVO MIEMBRO DEL EQUIPO

Mi nombre es Rachel Simmons y llevo 5 meses siendo Educadora de Padres en CSS. Crecí en la costa de Oregón y tengo un profundo amor por la naturaleza y las actividades al aire libre. También tengo una pasión por viajar y conocer diferentes culturas, y uno de mis lugares favoritos para visitar es México, la tierra natal de mi madre. Antes de unirme a CSS, obtuve mi licenciatura en Sociología en BYU. Aunque esta es mi primera experiencia laboral en el desarrollo infantil, anteriormente trabajé como mentora y consejera de adolescentes y niños en entornos terapéuticos. Amo CSS y estoy emocionada por aprender y crecer con cada interacción con aquellos a quienes servimos.

CONEXIONES DE GRUPO

FEBRUARY 21
Development & Sensory Games
CSS Office, 12pm-4pm

MARCH 21
Financial Wellness Class
CSS Office, 12pm-1pm

APRIL 3
Book Baby Story Time
Chapman Library, 10-10:30am

POR QUÉ EL AIRE ES TAN MALO EN SLC

El aire frío es más denso y se mueve más lentamente que el aire cálido. Esta densidad significa que el aire frío atrapa la contaminación y tampoco la arrastra. La contaminación del aire en invierno permanece en su lugar mucho más tiempo que lo normal y, por lo tanto, se inhala a una tasa más alta que durante las estaciones más cálidas. Esto, junto con las montañas altas que atrapan el aire, hace que el aire permanezca alrededor durante mucho más tiempo.

EL PELIGRO DE LA CONTAMINACIÓN

- Las partículas suspendidas (PM2.5) son la principal causa de irritación respiratoria durante las inversiones.
  - El 2.5 se refiere al tamaño de las partículas en micrómetros, lo suficientemente pequeñas como para infiltrarse en nuestros pulmones.
- La mala calidad del aire es especialmente perjudicial para personas con condiciones de salud, como enfermedades cardíacas o pulmonares, así como para niños, bebés y viejitos.

LA SALUD PULMONAR Y LO QUE PUEDES HACER

Puede ser aterrador escuchar sobre la contaminación y lo perjudicial que puede ser para tu salud. Aunque es algo que puede tener graves efectos en la salud, hay cosas que puedes hacer para ayudar a mitigarlo y mantener la salud. A continuación, se presenta una lista de cosas que puedes hacer para mantenerte a ti y a tu familia seguros

- Verifique los niveles de calidad del aire todos los días (especialmente cuando el cielo esté particularmente brumoso o con neblina).
  - Las fuentes incluyen la radio local y los informes meteorológicos de televisión.
- Evita hacer ejercicio al aire libre en los días en que las tasas de inversión son peores.
  - Hacer ejercicio en interiores en casa o en un centro recreativo te permite respirar aire más limpio.
- Limita el tiempo de juego al aire libre de tus hijos.
  - Encontrar formas de participar en actividades divertidas en un centro recreativo local o en casa puede ayudar a liberar su energía sin exponerlos a aire no seguro.

MANERAS EN QUE PUEDES AYUDAR

- Limita el uso de chimeneas de leña. Los estudios muestran que quemar madera emite miles de veces más material particulado que el gas natural
- Evita conducir en días de inversión máxima.
  - Comparte vehículo con familiares o compañeros de trabajo.
  - Usa TRAX o el autobús.
- Revisa los planes de contaminación del aire de tu comunidad y sigue las pautas recomendadas.

¿SABES QUÉ HACER EN UNA EMERGENCIA?

El invierno puede ser una época divertida y emocionante llena de deportes de invierno y noches acogedoras en casa. A veces es fácil olvidar que también puede ser una época peligrosa. Tomarse el tiempo para asegurarse de que usted y sus seres queridos sepan qué hacer durante una emergencia puede salvar vidas.

MANEJANDO EN MAL TIEMPO

Si has vivido en Utah durante el invierno, sabes que en cualquier momento el clima puede empeorar. Asegurarte de que tu vehículo esté equipado para manejar las carreteras es clave para mantenerte seguro. A continuación, se presenta una lista de artículos útiles para llevar en tu automóvil para asegurarte de estar preparado si te sorprende una tormenta de nieve.

- Cargador de teléfono adicional
- Agua y bocadillos adicionales
- Linterna
- Botas, guantes y ropa abrigada
- Botiquín de primeros auxilios
- Cables de arranque
- Cadenas para neumáticos
- Bengalas
- Tanque de gasolina lleno
- Bolsa de arena o arena para gatos
- Pala y raspador de hielo
- Cuerda de remolque
- Manta

CÓMO MANTENERSE SEGURO EN CASA

A veces, nuestro hogar puede pasarse por alto al pensar en cómo estar preparado para una emergencia. Puede ser fácil asumir que tiene todo lo que necesita, pero nunca está de más revisar. Consulte la lista a continuación para ver si falta algo. ¡Algunos pueden sorprenderle!

- Asegúrese de que al menos un miembro de la familia conozca primeros auxilios y RCP.
- Tenga un plan de comunicación familiar.
- Tenga los números de teléfono escritos o memorizados de todos los miembros de la familia y otros números importantes.
- Tenga un kit de emergencia y al menos tres días de alimentos y agua.
- Asegúrese de que todos los documentos importantes, como certificados de nacimiento, pólizas de seguro, etc., estén en un contenedor a prueba de fuego/agua.
- Sepa cómo apagar los servicios públicos.

COMO MANTENERSE ACTIVOS EN EL FRÍO

POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE MANTENERSE ACTIVO AUNQUE NO TENGAS MOTIVACIÓN

Mantenerse activo durante los meses más fríos puede ser difícil. La incomodidad de sentir frío a menudo dificulta encontrar la motivación para participar en actividad física. Irónicamente, es durante estos momentos de baja motivación cuando es más crucial levantarse y moverse. Si la idea de salir parece poco atractiva, hay numerosas actividades familiares que se pueden hacer en interiores para poner en movimiento tu cuerpo. Prueba estas sugerencias y observa el impacto positivo en tu estado de ánimo. Mantenerse activo de manera constante puede desempeñar un papel significativo en aliviar el trastorno afectivo estacional y también fomentar el tiempo de calidad juntos como familia. ¡No te arrepentirás!

Actividades al aire libre

- Caminar por el vecindario con tu familia
  - Buscar autos de ciertos colores o contar las farolas que ves para entretener a los niños
- Ir de excursión
- Quitar la nieve con una pala
  - Intenta hacerlo divertido creando caminos para que los niños (o animales) corran
- Hacer un muñeco de nieve
- Ir en trineo
- Patinaje sobre hielo
- Esquí de fondo
- Raquetas de nieve
- Tener una batalla de bolas de nieve
- Hacer un iglú
- Beber chocolate caliente en él

Actividades en el interior

- Circuito de ejercicios en casa
- Bailar
- Ir a bolos
- Patinaje sobre ruedas
- Parque de camas elásticas
- Yoga u otras clases grupales divertidas en un gimnasio local o centro comunitario
- Subir escaleras
- El suelo es lava
- Escondite
- Tener una pelea de pistolas nerf