

- Consejos para viajar en los días Festivos
- Coma saludable durante los días Festivos



EN ESTE  
TOMO

Temporada 2  
de Gripe

El Crédito 2  
Compromete  
su Ingreso  
Futuro

Detergente 2  
Hipo  
Alergénico

Ideas de 3  
Regalos  
Hechos en  
casa

Biblioteca 4  
FACS

Grupo de 4  
Apoyo

# Proyecto Idaho KinCare

VOLUMEN III, TOMO I

DICIEMBRE 2012

## Consejos para Viajar en los Días Festivos

Más y más gente toma vacaciones familiares en las próximas semanas. Si va a viajar en avión en estos días festivos, la Administración de Seguridad de Transporte (TSA) es el mejor lugar para encontrar información precisa de vuelos. Antes de salir de casa, confirme el tipo adecuado de identificación que le permitirá pasar a través de la seguridad, si es elegida para una inspección al azar, y [respuesta a las preguntas que usted tiene sobre el viaje](#).

TSA también proporciona opciones para acelerar el tiempo de viaje. [TSA Pre-Check](#) es un programa nuevo que se usa en algunos aeropuertos de todo el país para acelerar su tiempo a través de los controles de seguridad. Por medio de TSA PreCheck usted no tiene que quitarse los zapa-

tos o sacar sus líquidos, y niños de 12 años o menos, se les permite automáticamente a pasar con usted. TSA También ofrece una aplicación, [MyTSA](#), se pue-



de utilizar para comprobar verdaderos estados operativos de tiempo en los aeropuertos de Estados Unidos. Si va a pasar mucho tiempo en la carretera esta temporada de vacaciones, la [Administración Nacional de Seguridad de Trafico en las Carreteras](#) tiene un montón de información sobre seguridad infantil adecuada para el

tiempo que esta conduciendo, así como información específica de carreteras durante los días festivos y consejos para manejar con seguridad durante los viajes de vacaciones.

Antes de salir a la carretera, también se puede encontrar información sobre [el cierres de carreteras e información del tráfico nacional](#) del Departamento de Transporte. Si va a viajar al extranjero, el Departamento del Estado ofrece un servicio gratuito para los ciudadanos de EE.UU.: [Inscripción del Programa del viajero inteligente de \(STEP\)](#). STEP le permite ingresar la información de su viaje antes de viajar, por lo que en caso de una emergencia en el extranjero, el Departamento de Estado puede ayudarlo más rápido y más fácilmente.

USA.gov

## Coma Saludable Durante los Días Festivos

- Si tienes una fiesta grande, come desayuno y las comidas regulares durante el día. De esta forma, no estarás muerto de hambre, para el tiempo de fiesta.
- Coma muchas frutas, verduras y granos ricos en fibra integrales que le harán sentirse lleno, sin las calorías extra.
- Coma con moderación, en alimentos saludables y postres indulgentes.
- Use un plato más pequeño, y primero llénelo con verduras antes de probar el plato principal o postres.
- Coma su comida poco a poco tomando su tiempo para saborear cada bocado. Tome una pausa antes de dirigirse a segundos, para asegurarse de que está realmente con hambre.
- Tome un paseo después de la cena.



No omita ninguna comida

By Diana Kohnle

# Temporada de Gripe



By Vincent Iannelli, M.D

Si usted está preocupado acerca de la época de gripe o H1N1, los padres de familia deben tomar medidas para ayudar a [evitar la gripe](#) para mantener a su familia sin enfermarse. Además de obtener una [vacuna para la gripe](#), usted puede incluir el [lavado frecuente de las manos](#), evitar el contacto cercano con personas que están enfermas con la gripe, desinfecte superficies contaminadas, incluyendo juguetes y los mostradores de la cocina. Las recomendaciones para obtener la vacuna contra la gripe esta temporada de gripe

2012-13 no han cambiado mucho de el año pasado a ahora. Los expertos siguen recomendando la vacunación de todas las personas que tienen por lo menos seis meses de edad. Dado a "la disminución del título anticuerpos después de la vacunación en el transcurso de un año," todo el mundo todavía tiene que recibir la vacuna contra la gripe este año, sin embargo. La disponibilidad de 135 millones de dosis lo hace mas fácil. Y los niños que tienen menos de nueve años de edad, todavía necesitan dos dosis de

la vacuna contra la gripe si esta es la primera vez que se vacunan. Sus hijos también puede ser que necesiten dos dosis si son menos de nueve años de edad y no han tenido por lo menos dos dosis de la vacuna contra la gripe desde 01 de julio 2010.

Recuerde que los niños pueden vacunarse tan pronto como la vacuna contra la gripe este disponible, este es un gran momento para vacunarse contra la gripe, la vacuna contra la gripe esta disponible en aerosol nasal (FluMist).

Conozca exactamente cuánto le cuesta comprar con crédito a largo plazo.

Total del préstamo X Tasa de interés anual = Costo anual  
 $\$1,000 \times .07 = \$70$

La mayoría de las tarjetas de crédito tienen un APR del 28%

# El Crédito Compromete su Ingreso Futuro

Comprar a crédito nos permite disponer de bienes o servicios antes de pagarlos. Sin embargo, es importante recordar que el crédito no es gratis. En general, por las compras en cuotas hay que pagar intereses y otros recargos. Estos costos se suman rápidamente. Puede ahorrar al comprar

a crédito si antes compara las tasas de interés. Es posible que una cuota mensual a una tasa de interés más alta no parezca mucho más cara que una cuota mensual a una tasa de interés más baja, pero puede haber una gran diferencia en el costo total de lo adquirido. Es aconsejable analizar

los diferentes términos de contratos comparando las tasas de interés anuales. Hay que averiguar cuál será el costo del préstamo y comprender el contrato antes de firmarlo. Un contrato firmado es un documento legal.

En esta temporada festiva compre inteligentemente, y no reciba el Año Nuevo 2013 con una gran deuda.

# Detergente Hipo Alergénico

## Detergente en Polvo

Hipo alergénico (como Dreft).  
 Puede usarse en lavadoras HE

### Ingredientes:

- 1 barra de Ivory (también puede usar Fels Naptha)
- 2 Tazas de súper soda para lavar
- 2 Tazas de cups of bórax
- Oxyclean (opcional)

1. Tendrá que rallar el jabón Ivory. Use un rallador de queso, o, utilicé el horno microondas, por 60-90 segundos. Se expande y se convierte en seco y quebradizo. Luego, rállelo o ponga en la licuadora o procesador de alimentos. El jabón Fels Nafta se ablanda, y luego puede cortarlo en cuadritos y poner en la licuadora.

2. Ponga 2 tazas de soda en la licuadora/procesador de alimentos y mezcle hasta que se mezcle bien. Enseguida, añada el bórax, mezcle hasta que esté bien mezclado.

3. Uso: carga ligera- 1 cucharada. Carga pesada - 2 cucharadas

(Costo por carga= \$.03 - \$.06 vs Dreft at \$.30)



# Ideas de Regalos Hechos en Casa con bajo costo

## Posavasos de Azulejos



Hacer un juego de posavasos de azulejos utilizando 4-inch azulejos de cerámica. Pinte un diseño simple o servilletas decoradas, papel o fotografías. Pegue fieltro en la parte de atrás para proteger las superficies de los muebles. Ate con una cinta navideña.

[curbly.com](http://curbly.com)

## Crayones



¿Tienen un montón de crayolas de colores en pedazos que son demasiado pequeños para que sus hijos coloreen? ¡No los tire!

Recíclelos en [crayones](#) grandes y gruesos que son el tamaño perfecto para manos pequeñas. Aparéjelos con un libro para colorear, y obtendrá un regalo en total de \$1.

Erinn Huffstetler

# Servilletas Decoradas con Botones

Hacer un juego de servilletas de tela para un regalo especial y le permite añadir un toque personal. Puede añadir un monograma en punto de cruz, bordado, o adornar con botones,

aplicaciones. Incluya un juego de anillos para servilletas hechos a mano.



*“La intención es lo que cuenta”*

[marthastewart.com](http://marthastewart.com)

## Botella para Aceite



Pinte una botella de vino vacía con pintura no tóxica y llene con aceite de oliva. Coloque un pico vertedor para aceite, lo puede encontrar en una tienda de productos de cocina gourmet.

[charliescraftroom.com](http://charliescraftroom.com)

## Manualidad: Perro de Pelotas de Golf



Usted puede utilizar bolitas de Hielo seco pintadas como las bolas de su deporte favorito, como pelotas de baloncesto, béisbol, o de fútbol.

Idaho CareLine • IDHW 

**2-1-1**™

**Get Connected. Get Answers.**

Dial 2-1-1 or 1-800-926-2588

**2-1-1 Idaho CareLine es información integral de la comunidad y referencia de servicios a nivel estatal en Idaho. Dedicado a proporcionar una amplia gama de servicios de salud y recursos humanos a bajo costo o gratuitos para los habitantes de Idaho. Marque: 2-1-1 o**

**1-800-926-2588**

**[www.211.idaho.gov](http://www.211.idaho.gov)**



Find us on  
**Facebook**



Visite la Biblioteca FACS  
**[www.211.idaho.gov](http://www.211.idaho.gov)**



Puede ser abrumador el ser el cuidador principal de los niños en el mundo de hoy. Cuando se sienta como si no puede hacerlo más, podría ayudarle al recordar este refrán anónimo.

*“Puede que no puedas cambiar el mundo entero, pero puedes cambiar el mundo entero de un niño”*

**Grupo de Apoyo**

**Kinship Plus**

**Caldwell, ID**

**Linda Dripps: (208) 919-4731**

## Proyecto Idaho KinCare

Un proveedor de KinCare es el abuelo u otro miembro de la familia quien cría al niño de un pariente. Este convenio puede ser desafiante en los puntos de vista legales, financieros, y emocionales. Si usted es uno de los 10,000 proveedores KinCare en Idaho, este boletín de noticias es para usted.

## Idaho KinCare Project

823 Parkcentre Way

Nampa, Idaho 83651

Teléfono: (208) 442-9977

Correo electrónico: [barrienn@dhw.idaho.gov](mailto:barrienn@dhw.idaho.gov)

