

FAMILY CHILD CARE HEALTH & SAFETY BULLETIN

...a newsletter for family child care providers and SFCCN Staff
April 2024

Spring is here!

Allergies: What FCC Providers Need to know

Spring is here and outdoor play is exciting for children! Here are a few reminders about allergies, what to expect, and symptoms, to prepare for outdoor activities.

What causes allergies?

- Allergies are caused by the body's reaction to substances called "allergens." Allergies trigger the immune system to react to harmless substances as though they were attacking the body.
- Some allergies are easy to identify by the pattern of symptoms that follows exposure to a particular substance. But others are subtler and may look like other conditions. Here are some common clues that could lead you to suspect a child may have an allergy.

When to suspect an allergy

- Repeated or chronic cold-like symptoms that last more than a week or two, or that develop at about the same time every year.

Allergy symptoms could include:

- Runny nose
- Nasal stuffiness
- Sneezing
- Throat clearing
- Nose rubbing
- Sniffing
- Snorting
- Sneezing
- Itchy, runny eyes
- Itching or tingling sensations in the mouth and throat
- Coughing, wheezing, difficulty breathing, and other respiratory symptoms.
- Recurrent red, itchy, dry, sometime scaly rashes in the creases of the skin, wrists and ankles

Reference: <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/allergies-asthma/Pages/Seasonal-Allergies-in-Children.aspx>

BOLETÍN SOBRE SALUD Y SEGURIDAD EN LA GUARDERÍA FAMILIAR

... un boletín para proveedores de servicio de guardería familiar (FCC en inglés) y Personal de SFCCN

April 2024

¡La primavera está aquí!

Alergias: lo que los proveedores de la FCC necesitan saber

¡La primavera ya está aquí y jugar al aire libre es emocionante para los niños! Aquí hay algunos recordatorios sobre las alergias, qué esperar y síntomas para prepararse para las actividades al aire libre.

¿Qué causa las alergias?

- Las alergias son causadas por la reacción del cuerpo a sustancias llamadas "alérgenos". Las alergias hacen que el sistema inmunológico reaccione ante sustancias inofensivas como si estuvieran atacando el cuerpo.
- Algunas alergias son fáciles de identificar por el patrón de síntomas que sigue a la exposición a una sustancia en particular. Pero otras son más sutiles y pueden parecerse a otras afecciones. A continuación se presentan algunas pistas comunes que podrían hacerle sospechar que un niño puede tener una alergia.

Cuándo sospechar una alergia

- Síntomas repetidos o crónicos parecidos a los del resfriado que duran más de una semana o dos, o que se desarrollan aproximadamente al mismo tiempo todos los años.

Los síntomas de alergia podrían incluir:

- Rinorrea
- Congestión nasal
- Estornudos
- Limpieza de garganta
- Frotarse la nariz
- Sollozando
- Bufido
- Estornudos
- Ojos llorosos y con picazón
- Sensaciones de picazón u hormigueo en la boca y garganta
- Tos, sibilancias, dificultad para respirar y otros síntomas respiratorios
- Erupciones rojas recurrentes, con picazón, secas y a veces escamosas en los pliegues de la piel, muñecas y tobillos

Reference: <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/allergies-asthma/Pages/Seasonal-Allergies-in-Children.aspx>



TAKE IT OUTSIDE!

10 TIPS TO ENHANCE YOUR OUTDOOR PLAY SPACE

Did you Know?

9% of the population or 7.6 million children between ages 1 and 21 is deficient in Vitamin D, which can cause a host of health problems.

Increasing children's time outdoors can also increase their levels of Vitamin D.

Enhancing the environment at your center will not only increase children's physical activity but will increase their Vitamin D levels.

1. **Build a Sunflower House:** Plant sunflowers in a square, circle, or any other shape you'd like to create a living playhouse for hiding and hanging out.

2. **Willow Dome:** Create a permanent 'living' room for children to play in outdoors. Plant it in the winter to when spring comes the willow will start sprouting new roots and leaves.

3. **Mow a Meadow Maze:** Let your lawn grow. You can create a fun, natural playspace for your children to play. With the lawnmower carve out a maze or zigzag path.

4. **Plant Some Bulbs:** A strange and mysterious experience for children. Plant the bulbs in strategic, fun ways that act as colorful accents to your playspace features and pathways.

5. **Boom Drums:** Use plastic barrels and trim them to whatever size you want. Bolt them to the ground or not and let kids bang on them.

* Instructions for all of these enhancements can be found in Rusty Keeler's book, *Natural Playscapes*. A 26 page excerpt, including the above Do-It-Yourself Playscape Projects can be found at: www.earthplay.net.

6. **Pumpkins:** Place small pumpkins outside for children to touch, carry, and explore. Encourage children to take turns carrying and pushing them in a wheel barrel.

7. **Loose Parts:** Use blocks, boards, "tree cookies" (log slices), and milk crates for outdoor construction play. Give children chalk, fabric, paintbrushes, or water for enhanced imaginative play.

8. **Build a Vine Teepee:** Add a hideaway to children's playspace and naturalize their outdoor environment. Do-It-Yourself instructions can be found at: www.naturalearning.org.

9. **Color:** Brighten and create a welcoming environment by adding painted rocks, mosaic stepping stones, windsocks or pinwheels to your playspace.

10. **Recycled Materials:** Use your imagination. Add some cardboard boxes or pipes for construction play. Add tins, buckets, or bottles for children to bang on to create music and movement opportunities.

www.headstartbodystart.org | Duplicated with permission from Head Start Body Start.



**TAKE IT
OUTSIDE!**



¿Sabía usted que...?

El 9% de la población ó 7.6 millones de niños entre las edades de 1 y 21 años tienen deficiencia de vitamina D, lo cual puede causar una serie de problemas de salud.

Aumentando el tiempo en que los niños están al aire libre también puede aumentar sus niveles de vitamina D.

Al mejorar el medio ambiente de su centro no solo aumentará la actividad física de los niños sino que también aumentarán sus niveles de vitamina D.

10 CONSEJOS PARA MEJORAR SU ESPACIO DE JUEGO AL AIRE LIBRE

1. **Construya una casa de girasoles:** Plante girasoles en forma de un cuadrado, círculo, o cualquier otra forma que quiera para crear una casa de juego viviente donde los niños puedan ocultarse y pasar el tiempo.

2. **Cree un domo de sauce:** Cree una "sala" permanente donde los niños puedan jugar afuera. Plántela en el invierno para que cuando llegue primavera el sauce comience a dar nuevas hojas y raíces.

3. **Corte un laberinto en el césped:** Deje que crezca el césped. Puede crear un lugar divertido y natural donde los niños puedan jugar. Haga un camino en forma de zigzag o un laberinto con la cortadora de césped.

4. **Plante algunos bulbos:** Una experiencia extraña y misteriosa para los niños. Plante los bulbos en maneras estratégicas y divertidas para dar un acento de color a su lugar de juego y a los caminos.

5. **Auge al ritmo del tambor:** Use barriles de plástico y córtelos de cualquier tamaño que quiera. Si quiere atorníllelos al suelo y deje que los niños los golpeen.

* Se pueden encontrar instrucciones para todas estas mejoras en el libro escrito por Rusty Keeler, "Natural Playscapes". Hay un extracto de 26 páginas incluyendo los proyectos mencionados anteriormente en el sitio siguiente: www.earthplay.net.

6. **Añada calabazas:** Ponga calabazas pequeñas afuera para que los niños puedan tocarlas, cargarlas y explorarlas. Anime a los niños a que tomen turnos cargándolas y empujándolas en una carretilla.

7. **Añada piezas sueltas:** Use bloques, tablas, "galletas de árbol" (rebanadas de tronco) y cajas de leche para el juego de construcción al aire libre. Proporcione tiza, tela, pinceles y/o agua para mejorar el juego imaginativo.

8. **Construya un tipi de vid:** Añada un refugio para los niños en su espacio de juego y naturalice su ambiente al aire libre. Encuentre las instrucciones para que lo haga usted mismo en la siguiente página: www.naturalearning.org.

9. **Añada Color:** Ilumine y cree un ambiente acogedor, añadiendo piedras pintadas, un camino de piedras de mosaico, mangas de viento o molinetes a su espacio de juego.

10. **Añada materiales reciclados:** Use su imaginación. Añada unas cajas de cartón o cañerías para el juego de construcción. Añada latas, baldes o botellas para que los niños los golpeen y puedan crear oportunidades para la música y el movimiento.

www.headstartbodystart.org | Duplicated with permission from Head Start Body Start.

