

# FAMILY CHILD CARE HEALTH & SAFETY BULLETIN

...a newsletter for family child care providers and FCC Network Leaders  
March 15, 2022

## Welcome to the Family Child Care Health & Safety Bulletin!

The Connecticut Nurses' Association and the Connecticut Office of Early Childhood in continued support of family child care providers have created this monthly newsletter to assist not only providers, but Network leaders with resources, information, and technical assistance regarding child care health and safety topics!

## OEC Releases New COVID-19 Mask Guidance

The Office of Early Childhood (OEC) released COVID-19 [memo #49](#), which addresses changes to requirements for wearing masks and face coverings in child care. **As of February 28, 2022:**

- Masks and face coverings are no longer required for adults in child care facilities.
- Masks are no longer required for children age 3 years and older while in child care centers, group child care homes, family child care homes and youth camps.
- While the statewide requirements for mask wearing by children and staff in child care and youth camp facilities will no longer be in place, **recommends the continued use of facial covering masks by children and staff in these settings.**
- Read the complete [Memo #49 in English](#) or in [Spanish](#). You can also review our updated [COVID-19 guidance for child care and youth camp programs](#).



## Keeping Kids Active in Family Child Care Webinar for FCC Providers

**!! In Spanish (3/16/2022) !!**

Outdoor play is important for young children as it offers them important health and developmental [benefits](#). Young children are more likely to engage in the kinds of vigorous, physical play that strengthens their hearts, lungs, and muscles because they tend to play harder and for longer periods of time when they are outside. Infants and toddler benefit from spending time outdoors as well. To support these healthy benefits, it is important that FCC providers put in place policies and processes to support safe outdoor play.

### Registration Information

#### Spanish Webinar

Date: March 16, 2022, 6:00 p.m. to 7:00 p.m. EST

Register in advance for this meeting:

[https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZUqdu-vqDwqE9R\\_lkPCuusx-iMwFD7CPpvf](https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZUqdu-vqDwqE9R_lkPCuusx-iMwFD7CPpvf)



# BOLETÍN SOBRE SALUD Y SEGURIDAD EN LA GUARDERÍA FAMILIAR

... un boletín para proveedores de servicio de guardería familiar (FCC en inglés) y líderes de la red de las FCC

March 15, 2022

## ¡Bienvenido al Boletín de Salud y Seguridad de Cuidado Infantil Familiar!

¡La Asociación de Enfermeras de Connecticut y la Oficina de La Primera Infancia de Connecticut en apoyo continuo de los proveedores de cuidado infantil familiar han creado este boletín mensual para ayudar no solo a los proveedores, sino también a los líderes de la Red con recursos, información, y asistencia técnica con respecto a los temas de salud y seguridad del cuidado infantil!

## La OEC publica una nueva guía sobre mascarillas para el COVID-19

La Oficina de la Primera Infancia (OEC, por sus siglas en inglés) publicó el [memorándum n.º 49](#) sobre el COVID-19, que aborda los cambios en los requisitos para el uso de mascarillas y cubiertas faciales en el cuidado infantil. A partir del **28 de febrero, 2022**:

- Ya no se requieren máscaras ni cubiertas faciales para adultos en centros de cuidado infantil.
- Ya no se requieren mascarillas para los niños de 3 años de edad y mayores que se encuentren en centros de cuidado infantil, hogares de cuidado infantil grupal, hogares de cuidado infantil familiar y campamentos juveniles.
- Si bien los requisitos estatales para el uso de máscaras por parte de los niños y el personal en las instalaciones de cuidado infantil y campamentos juveniles ya no estarán vigentes, **recomienda el uso continuo de máscaras que cubran la cara por parte de los niños y el personal en estos ajustes.**
- Lea el [Memo #49 completo en inglés](#) o en [español](#). También puede revisar nuestra guía actualizada [de COVID-19 para programas de cuidado infantil y campamentos para jóvenes](#).



## Manteniendo activos a nuestros niños en la guardería Seminario web para proveedores de la FCC

!! En **español** (3/16/2022) !!

El juego al aire libre es importante para los niños pequeños, ya que les ofrece importantes [beneficios](#) para la salud y el desarrollo. Los niños pequeños son más propensos a participar en los tipos de juegos físicos intensos que fortalecen sus corazones, pulmones y músculos porque tienden a jugar más intensamente y durante períodos de tiempo más largos cuando están al aire libre. Pasar tiempo al aire libre resulta beneficioso también tanto para bebés como para infantes. Para apoyar estos saludables beneficios, es importante que los proveedores de FCC implementen políticas y procesos destinados a promover los juegos al aire libre.

### Información de registro

**Webinar en español**

Fecha: 16 de marzo de 2022, 6:00 p.m. to 7:00 p.m. EST

Regístrese con anticipación para esta reunión:

[https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZUqdu-vqDwqE9R\\_lkPCuusx-iMwFD7CPpvf](https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZUqdu-vqDwqE9R_lkPCuusx-iMwFD7CPpvf)

## The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry Screen Time and Children

([https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054))

Updated February 2020



Children and adolescents spend a lot of time watching screens, including smartphones, tablets, gaming consoles, TVs, and computers. On average, children ages 8-12 in the United States spend 4-6 hours a day watching or using screens, and teens spend up to 9 hours. While screens can entertain, teach, and keep children occupied, too much use may lead to problems.

Too much screen time may lead to:

- Sleep problems
- Lower grades in school
- Reading fewer books
- Less time with family and friends
- Not enough outdoor or physical activity
- Weight problems
- Mood problems
- Poor self-image and body image issues
- Fear of missing out
- Less time learning other ways to relax and have fun

Your child is never too young for a screen-time plan. Consider the following as a guideline:

- Until 18 months of age limit screen use to video chatting along with an adult (for example, with a parent who is out of town).
- Between 18 and 24 months screen time should be limited to watching educational programming with a caregiver.
- For children 2-5, limit non-educational screen time to about 1 hour per weekday and 3 hours on the weekend days.
- For ages 6 and older, encourage healthy habits and limit activities that include screens.
- Turn off all screens during family meals and outings.
- Learn about and use parental controls.
- Avoid using screens as pacifiers, babysitters, or to stop tantrums.
- Turn off screens and remove them from bedrooms 30-60 minutes before bedtime.

## The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry **Tiempo de pantalla y niños**

([https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054))

Updated February 2020



Los niños y adolescentes pasan mucho tiempo viendo pantallas, incluyendo teléfonos inteligentes, tabletas, consolas de juegos, televisores y computadoras. En promedio, los niños de 8 a 12 años en los Estados Unidos pasan de 4 a 6 horas al día viendo o usando pantallas, y los adolescentes pasan hasta 9 horas. Si bien las pantallas pueden entretener, enseñar y mantener a los niños ocupados, demasiado uso puede provocar problemas.

Demasiado tiempo frente a la pantalla puede llevar a:

- Problemas para dormir
- Grados más bajos en la escuela
- Leer menos libros
- Menos tiempo con familiares y amigos
- No hay suficiente actividad física o al aire libre
- Problemas de peso
- Problemas del estado de ánimo
- Problemas de mala imagen e imagen corporal
- Miedo a perderse
- Menos tiempo aprendiendo otras formas de relajarse y divertirse

Su hijo nunca es demasiado pequeño para un plan de tiempo de pantalla. Considere lo siguiente como una guía:

- Hasta los 18 meses de edad límite de pantalla para chatear por video junto con un adulto (por ejemplo, con un padre que está fuera de la ciudad).
- Entre 18 y 24 meses el tiempo de pantalla debe limitarse a ver programación educativa con un cuidador.
- Para niños de 2 a 5 años, limite el tiempo de pantalla no educativo a aproximadamente 1 hora por día laborable y 3 horas los días de fin de semana.
- Para mayores de 6 años, fomente hábitos saludables y limite las actividades que incluyen pantallas.
- Apague todas las pantallas durante las comidas y salidas familiares.
- Conozca y use los controles parentales.
- Evite usar pantallas como chupetes, niñeras o para detener las rabietas.
- Apague las pantallas y retírelas de las habitaciones 30-60 minutos antes de acostarse.