



HEADS UP



Boletín de Noticias Mensual

Volumen VI, Artículo VI

Febrero 2019

Fechas a recordar...

Centro Geauga

Juntas de Padres

2 de Abril, 2019 a las 5:30pm

Centro de Painesville

Juntas de Padres

3 de Abril, 2019 a las 5:30pm

Centro West

Juntas de Padres

4 de Abril, 2019 a las 5:30pm

PARENT CAFÉ

Padres, Nineras, Abuelos!!

Acompáñenos diversion, comida
y amigos!

FEBRERO 13, 20 & marzo 6

Centro de Painesville

350 Cedarbrook Drive

**Compartan ideas * Hagan
nuevos amigos***

Cuidado de niños GRATIS

Comida proporcionada.

Head Start Cerrara

Día del Presidente

18 de Febrero

Vacaciones de Primavera

Centro de Painesville

18 al 22 de Marzo

Centros West & Geauga

25 al 29 de Marzo

Ultimo día de Escuela

23 de Mayo

Curriculum Corner

LISTOS PARA EL KINDERGARTEN!

Traten estas actividades para crear conexiones entre su familia y su nueva escuela mientras se prepara para el Kindergarten.

ACTIVIDADES PRESCOLARES

Piense en maneras en las que su familia puede participar en la escuela. Preguntele a la maestra de su niño(a) en que maneras puede ser voluntario en el salón de clases. Sea voluntario recortando letras o decorando el tablon de anuncios. Pueden compartir una tradicion familiar con la clase?

ACTIVIDADES FAMILIARES

Añada palabras al vocabulario de su niño(a). Use y explique palabras nuevas, jueguen juegos de palabras, canten canciones y creen rimas chistosas.

Ayudele a su niño(a) a reconocer y compartir emociones y sentimientos. (feliz, triste, enojado)

ACTIVIDADES DE KINDERGARTEN

Complete las formas de registracion en casa o en la escuela (donde la maestra puede ayudarlo). Tiene preguntas sobre el programa del Kindergarten? Llame a la nueva escuela y pida informacion o revise la pagina de internet de la escuela.



gg62071742 www.gograph.com

Construya Habitos Alimenticios Saludables **Proporcionado por: Wendy Kirby RD LD**

A los niños(as) les gusta imitar lo que hacen sus padres. Ellos imitan sus modales en la mesa, su disposición para probar comidas nuevas y sus preferencias. Tome tiempo y apartese del televisor o el teléfono y construyan hábitos alimenticios saludables juntos.

1. Disfruten la hora de la Comida

Coman con sus niños(as) lo más seguido posible. Deje que lo ayuden a preparar la comida. Compartan conversaciones. Mantenga la hora de la comida libre de stress.

2. Trate de añadir dos grupos de comida en los bocadillos

Prepare pan tostado o una bagel con queso crema bajo en grasa y anada rebanadas de jitomate.

3. Mantenga las cosas positivas

Hablen sobre el color y sabor de las comidas para que suenen apetitosas para su niño(a). Pídale a las demás personas que traten de no hacer comentarios negativos sobre la comida.

4. Desarrollen sus papilas gustativas

Cuando los niños(as) desarrollan el gusto para varias comidas, es más fácil preparar la comida. Recuerde que puede tomar hasta 12 veces para que un niño(a) acepte una comida nueva.

5. Visiten el Supermercado

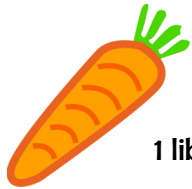
El ir de compras al supermercado le puede enseñar a su niño(a) sobre la comida saludable, pueden hablar sobre de donde viene la comida o como crecen los vegetales.

6. Ayúdelos a identificar cuando se sienten satisfechos

Ensene a su niño(a) a dejar de comer cuando se sienta satisfecho(a), no lo force a que se termine todo lo que tiene en el plato. Cuando su niño(a) no este interesado en la comida, deje que se retire de la mesa.

7. Recompense con atención, no con dulces

El recompensar con dulces o postres les hace pensar a los niños(as) que esta comida es mejor que otras comidas. Recompenselos con cariño y atención, no con comida.



Zanahorias Glaseadas de Naranja

1 libra de zanahorias pequeñas, 2 cucharadas de mantequilla, 1/4 de jugo de naranja,
1 pica de sal, 3 cucharadas de azúcar Morena.

- Ponga las zanahorias en una olla con agua y cubralo. Hierva hasta que estén suaves. Escorra, y muevalas a una cacerola.
- Anada el jugo de naranja y revuelva. Cocine a fuego medio por 5 minutos. Anada la azúcar Morena, mantequilla y sal. Cocine hasta que la mantequilla y azúcar se derritan.



MARTES 5 DE MARZO

**En celebración del cumpleaños de Dr. Seuss, los padres
esta invitados a acompañar a sus niños(as) a una
actividad divertida!**

Más información se mandará a casa!

Febrero es el Mes Nacional de la Salud Dental para los niños(as)

Aquí le proporcionamos algunos consejos para asegurarse de que su niño(a) tenga una sonrisa saludable...

Cepille 2 veces al día por 2 minutos

Ayude a su niño(a) a cepillarse los dientes 2 veces al día por 2 minutos para mantener sus dientes saludables, un buen aliento, menos caries y para evitar problemas dentales dolorosos. La asociación de para Bocas Sanas, Vidas Sanas recomienda que observe la manera en que su niño(a) se cepilla los dientes hasta que tengan la edad de 8 años. Una vez que comiencen a salir los dientes asegúrese de cepillarlos usando un cepillo para niños(as) y una pasta que contenga Floururo, la cantidad de pasta debe de ser el tamaño de un grano de arroz.

Como Cepillarse

- Pídale a sus niños(as) que cepillen sus dientes con una pasta dental que contenga floururo.
- Use una cantidad pequeña de pasta dental para los niños(as) de edades de 3-6 años y un poco más cuando sean mayores.
- Ensénelos a escupir la pasta dental para que no la ingieran.
- Para niños(as) menores de 3 años, comience a cepillar tan pronto como les vayan saliendo los dientes, cepille usando un cepillo para niños(as) y una pasta de floururo, la cantidad debe de ser pequeña.
- Ayude a su niño(a) a mantener el cepillo en forma angular en contra de las encías.
- Asegúrese de que muevan el cepillo despacio y con cuidado.
- Ayúdelos a cepillar los dientes de enfrente, atrás y por los lados.
- Ensénelos a que cepillen su lengua para remover gérmenes y mantengan un aliento fresco.

El Cepillo Correcto



- Los niños(as) deben usar un cepillo suave. El tamaño y forma del cepillo debe de dejar que alcance todas las áreas de su boca.
- Reemplace los cepillos dentales cada 3-4 meses o antes si ya están desgastados o si los niños(as) han estado enfermos.



Asociación Americana Dental

DIAS DE PADRES E HIJOS

Horario Tentativo

Los Días de Padres e Hijos son actividades diseñadas a promover la participación de los padres. Los estudios muestran que cuando los padres están involucrados en la educación de sus hijos, en la escuela y en casa, los niños(as) tienen más éxito académicamente. Durante los días de Padres e hijos usted compartirá actividades divertidas con su niño(a) en el salón de clases. Además de pasar tiempo con su niño(a) también aprenderá que tan fácil es crear actividades divertidas y fáciles para que participen en casa.

Febrero 14 - Día de San Valentín

Marzo 5 - Dr. Seuss

Marzo 14 - Construye con Papa, actividad por la tarde

Abril 18 - Búsqueda de huevos

Mayo 9 - Muffins con Mama

Mayo 16 - Exposición de Arte y Socialización con helado

Más información se mandará a casa

LA TRANSICIÓN AL KINDERGARTEN:

Una junta para los Padres de estudiantes que comienzan el Kindergarten en el otoño

- Aprenda sobre el próximo paso al Kindergarten
- Obtenga recursos valiosos, Apoyo e Información
- Cada estudiante de Head Start que pase al Kindergarten recibirá una mochila cuando asista a esta junta
 - Premios

Centro Gauga - 26 de Febrero a las 5:30pm

Centro de Painesville - 27 de Febrero a las 5:30pm

ASISTENCIA EN HEAD START

Head Start requiere que los niños(as) tengan un 85% de asistencia. Esto significa que durante un mes un niño(a) puede faltar no más de 3-4 días. Si su niño(a) tiene un 90% de asistencia usted recibirá una carta de asistencia. Esta solo es un recordatorio sobre la importancia de la asistencia regular en Head Start. Completamos acuerdos de asistencia con las familias que tienen problemas de asistencia. La idea es el apoyo a la familia a mejorar la asistencia del niño(a). Por favor avise al centro si su niño(a) estará ausente. Llamadas diarias son hechas para los niños(as) que tienen ausencias sin excusa.

NECESITA AYUDA?

9-1-1

Solo para Emergencias

2-1-1

**Para Referencias de Salud y
Servicios Humanos**

**Visite nuestra página
de internet para
información sobre
eventos próximos y
recursos**

www.lguhs.org



Like us on
Facebook