

HEADS UP

Lake Geauga United Head Start's Monthly News Bulletin

Mayo 2022



Por qué son Importantes las Afirmaciones Positivas

Por Liz Hall

Odiaba que, cuando era niña, mi hija ya se decía a sí misma: "No puedo". Ingrese afirmaciones, o mantras positivas, algo que he estado practicando durante algunos años. En lugar de usar palabras como "No puedo", las afirmaciones positivas para los niños son practicar las palabras que nos empoderan y nos animan, como "Yo puedo". Al cambiar las palabras que nos decimos a nosotros mismos, podemos calmar la charla negativa y, a la vez, nos hablamos a nosotros mismos de manera más positiva. En lugar de derribarnos, las afirmaciones positivas son la práctica de levantarnos. Los estudios muestran que nuestros pensamientos, en promedio, pueden ser hasta un 70% negativos. Para colmo, tendemos a tener los mismos pensamientos, una y otra vez, día tras día, semana tras semana. Una forma de romper este ciclo de hablar negativo es hacer afirmaciones positivas, pero no hacerlas aquí y allá...sino hacer de ello una práctica para que nuestros pensamientos positivos se conviertan en un hábito más.



**Your mind is a garden.
Your thoughts are the seeds.
You can grow flowers, or
you can grow weeds.**

*Tu mente es un jardín. Tus pensamientos son las semillas.
Puedes cultivar flores, o puedes cultivar malas hierbas.*

Ultimo día de los niños!

Mayo 26

Panqueques con los Padres

Mayo 5

Actividades de Verano

- Obstáculos en el patio trasero
- Ser voluntario/a
- Películas al aire libre
- Leer todos los días
- Haz una fogata en el patio trasero
- Echa un vistazo a la vida silvestre
- Campamento en el patio

Have a great
Summer
VaCation!

Curriculum Corner

A medida que termina el año escolar y comienza el verano, este es un buen momento para explorar su comunidad. Hay muchos lugares divertidos para visitar y explorar en familia. Antes de hacer un viaje, hable con sus hijos sobre lo que verá y hará. Nombra las cosas y personas que buscarás, como flores, animales, bomberos o pasajeros de autobús en el lugar que estás visitando. Hable con sus hijos sobre sus reglas de seguridad para que el viaje sea placentero y seguro, como "Quiero que me tomes de la mano". Se enumeran algunos ejemplos:

A un parque

Señale cosas especiales en el parque: los jardines, los caminos, los árboles, etc. Organice un picnic en el parque y haga que su hijo decida qué comer en su picnic. Mientras caminan por el parque, pídale a sus hijos que caminen rápido, despacio o que corran con seguridad. Juega con tus hijos (que no tengan "perdedores"). Escuche y encuentre pájaros, ardillas y otros animales salvajes.

A la biblioteca

Obtenga su propia tarjeta de biblioteca para tomar prestados libros. Pida a sus hijos que seleccionen tres o cuatro libros, discos o cintas para prestar y llevar a casa. Recuérdeles a sus hijos acerca de estar callados en la biblioteca.

A la estación de bomberos

Llame con anticipación acerca de venir para una visita. Hable sobre las reglas de seguridad contra incendios para su hogar y lo que harían sus hijos si hubiera un incendio. Pruébate diferentes piezas del uniforme de bombero. Pregunte a sus hijos para qué creen que sirve cada prenda de vestir, qué creen que hace el equipo.

A la tienda de comida

Discuta cada artículo de comida a medida que lo pone en el carrito: su tamaño, forma, color y textura. Pida a sus hijos que nombren sus comidas favoritas y luego nombre una de las suyas. Para mantener a sus hijos ocupados en línea, haga preguntas que no tengan respuestas correctas o incorrectas, tales como: Supongamos que tenemos una cena y tú eliges el menú. "¿Qué te gustaría servir?"

A un festival y otro evento comunitario

Consulte los listados en el periódico para conocer los eventos locales o escuche la radio para conocer los anuncios. Hable sobre el evento antes de ir. Pruebe un nuevo refrigerio especial como regalo. Pida a sus hijos que nombren las dos mejores partes del evento.

Cosas que puedes hacer despues del viaje

Hable con sus hijos sobre lo que vio, escuchó, tocó u olió. Haz un cuadernillo sobre el viaje con tus hijos. Pídeles que te cuenten una historia sobre el viaje mientras la escribes. Si haces fotos durante el viaje, ponlas en un cuadernillo que hagas o en un álbum de fotos. Pida a sus hijos que agreguen imágenes a un "libro de viajes". Permítales recortar imágenes de revistas de cosas que vieron en su viaje. Haz un collage con tus hijos. Use las cosas que encontró durante su caminata: musgo, piedras, hojas. Obtenga libros de la biblioteca sobre los lugares a los que fue.

Lugares locales para un viaje

Lake Farm Park, Penitentiary Glen Reservation, Squires Castle, playas, parques acuáticos, Lake y Geauga Parks (muchos para elegir), Cleveland Zoo, Cleveland Aquarium, parques infantiles, etc.



Frases Para Fomentar Hábitos Alimenticios Positivos

Por: Wendy Kirby RDN, LD

Los cuidadores juegan el papel más importante en el comportamiento alimentario de su hijo. Lo que dices tiene un impacto en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables. Las frases negativas se pueden cambiar fácilmente por frases positivas y útiles!

Frases que **OBSTACULAN EN LUGAR de.....**

Come eso por mí. Si no comes un bocado más, me enfadaré.

Frases como estas enseñan a su hijo a comer por su aprobación y amor. Esto puede llevar a su hijo a tener comportamientos, actitudes y creencias poco saludables sobre sí mismo.

En vez de.....

Nada de postres hasta que te comas las verduras. Deja de llorar y te dare una galleta.

Ofrecer algunos alimentos, como postres, en recompensa por terminar otros, como verduras, hace que algunos alimentos parezcan mejores que otros. Recibir una golosina cuando está molesto le enseña a su hijo a comer para sentirse mejor. Esto puede conducir a comer en exceso.

Frases que **AYUDAN A INTENTAR.....**

Esta es la fruta de kiwi; es dulce como una fresa. Estos son rábanos son muy crujientes!

Frases como estas ayudan a señalar las cualidades sensoriales de los alimentos. Animar a su hijo a probar nuevos alimentos.

TRATAR.....

Podemos volver a probar estas verduras en otro momento. La próxima vez te gustaría probarlos crudos en lugar de cocidos? Lamento que estés triste. Ven aquí y déjame darte un fuerte abrazo.

Recompense a su hijo con atención y palabras amables. Consuélelo con abrazos y charlas. Muestre amor pasando tiempo y divirtiéndose juntos.

