



# Heads Up

**Lake-Geauga United Head Start  
Newsletter 2022**

## **Contents:**

**Monthly Activities**

**Curriculum Corner**

**Dental**

**Nutrition**

**Policy Council**

**Find the Newsletter on LGUHS.org website**

**Under the Parent Page**



**Tuesday, November 8th**

**All Centers will be *CLOSED* for Election Day!**



**Thanksgiving Break**

**November 23 thru 27**

# Curriculum Corner

Families,

It's getting close to time for conferences or home visits with your child's teacher to review what your child has been doing so far, their strengths and goals that can be worked on at home and at school. Assessments are conducted on an on-going basis and are finalized three times a year. We use this information to help plan lessons, small group activities, individualization as well as home activities.

Below are some things to consider and ask during your meeting with the teacher or you may think of some questions you may want to ask on your own.

Diane Heald

Education Coordinator

## **The Parent-Teacher Conference**

Some preschools schedule meetings during the year to talk about your child's progress. These meetings provide a chance to talk about your child's social, language, and cognitive development. For many parents, this conference provides your first opportunity to sit down one-on-one with your child's teacher to talk about how things are going.

While teachers often have information and work samples to share, it's equally important for parents to share their impressions of their child's school experience, and to have any questions answered.



# Curriculum Corner

Here are some questions that might help set the tone for a productive and positive conference:

What activities and centers does my child gravitate towards?

Do you feel my child is meeting developmental milestones for his/her age?

What sorts of things can we do at home to keep our child excited about learning?

What sorts of reading activities do you recommend we do at home?

What goals do you have for my child this year?

Did you run out of time? Most meetings are scheduled in 20-minute increments. It's often hard to fit it all in during one conference. If you still have unanswered questions, follow up with a written note, or schedule a second face-to-face meeting. Develop a solid relationship with your child's teacher – consider it your homework for the year!

*This information was taken in part from Reading Rockets: <https://www.colorincolorado.org/article/parent-teacher-conference-pre-k>*

•





# Dental

## Root of It All: Are You Watching What Your Child Eats and Drinks?

Your child's diet is very important for developing and maintaining strong and healthy teeth. It is helpful to include good sources of calcium (yogurt, broccoli, and milk) to your child's diet to help build strong teeth. Teaching your child about healthy eating habits is one of the best practices for a lifetime of good health. Here are some helpful tips:

- Eat fruits and vegetables for snacks rather than candies and cookies.
- Brush your child's teeth twice daily.
- Serve water at mealtime rather than juice or soda.

Children's Dental Health ([cdc.gov](http://cdc.gov))





## **TIPS TO GET YOUR CHILD TO EAT MEAT**

By: Wendy Kirby RDN

### **WHY DON'T KIDS LIKE MEAT?**

Meat can be tough to chew and literally hard to eat. If your child has any oral motor issues like a weak or uncoordinated tongue or jaw, meat is going to be difficult to eat. Maybe your child won't eat meat because they have some sensory sensitivities and have an aversion to the texture, smell or taste of meat. Another reason your child might not like meat is that they're pressured to eat it. Generally, pressure to eat a food just results in your child hating it more, and eating less of it!

### **CAN MY CHILD GET ENOUGH NUTRIENTS WITHOUT MEAT?**

Even though protein seems to be the main concern of parents if their child shy's away from meat – it almost never is an issue. For children of average weight, 20 grams per day for a 4- to 8-year-old is needed. As a quick example, if your child drinks 2 cups of milk per day, he is getting 16 grams of protein and likely meeting his protein needs! So if your child won't eat meat, nutritionally that's ok, there are lots of other sources of protein.

### **TIPS TO ENCOURAGE YOUR CHILD TO EAT MEAT:**

#### **1) MAKE MEAT TASTIER:**

Serve meat with a sauce like chicken cooked in BBQ sauce or ground meat in tomato sauce. Dips are also fine if your child likes ketchup, BBQ sauce, ranch or other dips that make the meat tastier for them. Mixed dishes might be easier than slices of plain meat too and mask the taste.





## **2) MAKE MEAT EASIER FOR YOUR CHILD TO EAT:**

Use a pressure cooker or slow cooker to make the meat tender and soft. Ground meats are good too. Try burgers, ground beef tomato sauce, meatballs or meatloaf. Marinating can also make meat tenderer and easier to chew. If you're serving a steak, pork chop or chicken breast, try cutting it into tiny bites. This will make it easier for your child to eat. Or stick it on a kabob – it might be more fun and interesting!

## **3) TRY A CRUNCHY COATING:**

Fish sticks and chicken fingers are easy to grasp, soft in the middle and have a nice crunchy coating on the outside. Many kids love this crunchy texture!

## **4) FOLLOW THE DIVISION OF RESPONSIBILITY**

It's the best way to encourage your child to expand their diet on their own without bribing, pressuring or rewarding on your part! The more you pressure the less they eat and like the food anyways.



## **PARENT COMMITTEE & POLICY COUNCIL**

Parents like you make the Head Start Program the success that it is! Since you have the most contact with your child, you are your child's most effective teacher. You are encouraged to participate in the program as much as possible.

### **Parent Committee**

All parents are automatically members of your Head Start site's Parent Committee and are encouraged to be active members. Meetings are held at your child's center and babysitting is provided. During the meetings you will learn about things going on at your child's center, and help plan exciting activities for your child, including parties and site activities. You will also be able to choose topics for trainings that can be held during your parent meetings.

If you are interested in participating please be sure to attend your center's September parent meeting!

### **Policy Council**

Policy Council is one of the governing bodies of Head Start and is comprised of Head Start parents and representatives from the community. The purpose of Policy Council is to involve parents in the decision-making processes of Head Start. Representatives help to make decisions concerning: hiring, funding, expenses, budgets and other policies concerning the program as a whole.

Representatives from each center will be elected at the first parent meeting in September. New representatives will begin their term in November. Policy Council meets on the Friday prior to the Board of Trustees meeting, each month at 11am. A \$10 stipend will be given monthly to representatives that attend meetings.

**IF YOU ARE INTERESTED IN THESE EXCITING OPPORTUNITIES PLEASE  
ATTEND THE SEPTEMBER PARENT COMMITTEE MEETING AT YOUR  
CHILD'S CENTER!**

**Geauga Parent Meeting**

**11-15-22**

**5:00**

**Painesville Parent Meeting**

**11-15-22**

**5:00**

**West Parent Meeting**

**11-17-22**

**5:00**



# EARLY HEAD START

Hi! I am Nora Spade, the Early Head Start Enrollment Specialist at Crossroads Health. We offer a home-based program for pregnant moms and their children up to age 3 in Lake County. Our Early Head Start program prepares your child for preschool by providing comprehensive child development and support services to infants, toddlers, and their families. The Early Head Start program offers services to meet the needs of children and families. All children enrolled in our program will have regular hearing, vision, developmental, and behavioral screenings. While enrolled your family is also welcome to socializations at our center and in the community. At our play groups you and your child can interact and learn with other families in a safe environment. Contact me at 440-358-7370 ext. 626 to learn more about Early Head Start or scan the QR code below.



# As the snow flies and the temperature drops

School Closings will be posted on:

Remind

LGUHS.org

News Channels:

NBC 3, ABC 5, CBS 8



©AttendanceWorks

Help Your Child Succeed in Preschool and Kindergarten  
**Build the Habit of Good Attendance**

*Click on the link for more information and resources*

<https://www.attendanceworks.org/>



# Avisos

Lake-Geauga United Head Start

**Boletín 2022**

**Contenido:**

**Actividades mensuales**

**Rincón del currículo**

**Dental**

**Nutrición**

**Consejo de Políticas**

**Encuentre el boletín en [LGUHS.org](http://LGUHS.org) sitio web**

**En la página principal**



**Martes, 8 de noviembre**  
**¡Todos los centros estarán *CERRADOS* para el día de**  
**las elecciones!**



**Vacaciones de Acción de Gracias**  
**23 al 27 de noviembre**

# Rincón del currículo

## Familias

Se acerca el momento de las conferencias o visitas domiciliarias con el maestro de su hijo para revisar lo que su hijo ha estado haciendo hasta ahora, sus fortalezas y metas que se pueden trabajar en casa y en la escuela. Las evaluaciones se llevan a cabo de manera continua y se finalizan tres veces al año. Utilizamos esta información para ayudar a planificar lecciones, actividades en grupos pequeños, individualización y actividades en el hogar.

A continuación, se presentan algunas cosas a considerar y preguntar durante su reunión con el Maestro o usted puede pensar en algunas preguntas que tal vez desee hacer por su cuenta.

Diane Heald

Coordinador de Educación

## **Reunión entre padres y maestros (Preescolar)**

Algunas escuelas organizan reuniones con los padres de preescolar durante el año para charlar sobre el avance del niño. Estas reuniones le dan la oportunidad de conversar sobre el desarrollo social, lingüístico y cognitivo de su hijo/a. Para muchos padres, ésta es la primera oportunidad de reunirse individualmente con el maestro/a de su hijo/a para conversar sobre cómo marchan las cosas.

Si bien los maestros/as suelen tener información y muestras del trabajo del niño para compartir con los padres, también es importante que los padres compartan sus impresiones de la experiencia escolar de su hijo/a y que el maestro/a responda a sus preguntas.

A continuación les sugerimos algunas preguntas que pueden ayudar a iniciar la conversación para una reunión productiva y positiva:



# Curriculum Corner

¿Por qué actividades y centros se inclina mi hijo/a?

- ¿Cree que mi hijo/a está alcanzando los niveles de desarrollo adecuados para su edad?
- ¿Qué tipo de cosas podemos hacer en casa para mantener el entusiasmo de nuestro hijo/a por aprender?
- ¿Qué tipo de actividades de lectura recomienda que hagamos en casa?
- ¿Qué objetivos ha fijado para mi hijo/a este año?

¿No le alcanzó el tiempo? La mayoría de las reuniones se programan en incrementos de 20 minutos. Suele ser difícil hablar de todo en una reunión. Si le quedan preguntas sin responder, escriba una nota o arregle un segundo encuentro frente a frente con el maestro/a. ¡Cree un vínculo sólido con el maestro/a de su hijo/a; considérela como su tarea para este año!







# Dental

Raíz de todo: ¿Estás cuidando lo que tu hijo come y bebe?

La dieta de su hijo es muy importante para desarrollar y mantener dientes fuertes y sanos. Es útil incluir buenas fuentes de calcio (yogur, brócoli y leche) en la dieta de su hijo para ayudar a desarrollar dientes fuertes. Enseñarle a su hijo sobre hábitos alimenticios saludables es una de las mejores prácticas para una vida de buena salud. Aquí hay algunos consejos útiles:

- Coma frutas y verduras para bocadillos en lugar de dulces y galletas.
- Cepille los dientes de su hijo dos veces al día.
- Sirva agua a la hora de comer en lugar de jugo o soda.

Salud dental infantil (cdc.gov)





## CONSEJOS PARA QUE TU HIJO COMA CARNE

Por: Wendy Kirby RDN

### ¿POR QUÉ A LOS NIÑOS NO LES GUSTA LA CARNE?

M comer puede ser difícil de masticar y literalmente difícil

de comer. Si su hijo tiene problemas motores orales, como una lengua o mandíbula débil o descoordinada, la carne será difícil de comer. Tal vez su hijo no coma carne porque tiene algunas sensibilidades sensoriales y tiene aversión a la textura, el olor o el sabor de la carne. Otra razón por la que a su hijo podría no gustarle la carne es que está presionado para comerla. En general, la presión para comer un alimento solo hace que su hijo lo odie más y coma menos.

### ¿PUEDE MI HIJO OBTENER SUFICIENTES NUTRIENTES SIN CARNE?

A pesar de que la proteína parece ser la principal preocupación de los padres si su hijo se aleja de la carne, casi nunca es un problema.

Para los niños de peso promedio, se necesitan 20 gramos por día para un niño de 4 a 8 años. Un ejemplo rápido, si su hijo bebe 2 tazas de leche por día, ¡está recibiendo 16 gramos de proteína y probablemente satisfaga sus necesidades de proteínas! Entonces, si su hijo no come carne, nutricionalmente está bien, hay muchas otras fuentes de proteínas.

### CONSEJOS PARA ANIMAR A SU HIJO A COMER CARNE:

#### 1) HACER LA CARNE MÁS SABROSA:

Sirva la carne con una salsa como pollo cocinado en salsa BBQ o carne molida en salsa de tomate. Las bebidas alcohólicas también están bien si a su hijo le gusta el ketchup, la salsa BBQ, el rancho u otras salsas que hacen que la carne sea más sabrosa para ellos. Los platos mixtos también pueden ser más fáciles que las rebanadas de carne simple y enmascarar el sabor.



## **2) HAGA QUE LA CARNE SEA MÁS FÁCIL DE COMER PARA SU HIJO:**

Use una olla a presión o una olla de cocción lenta para que la carne esté tierna y suave. Las carnes molidas también son buenas. Pruebe hamburguesas, salsa de tomate de carne molida, albóndigas o pastel de carne. El marinado también puede hacer que la carne sea más tierna y fácil de masticar. Si está sirviendo un bistec, una chuleta de cerdo o una pechuga de pollo, intente cortarlo en pequeños bocados. Esto hará que sea más fácil para su hijo comer. O pégalo en una brocheta, ¡podría ser más divertido e interesante!

## **3) PRUEBE UNA CAPA CRUJIENTE:**

Los palitos de pescado y los dedos de pollo son fáciles de agarrar, suaves en el medio y tienen una buena capa crujiente en el exterior. ¡A muchos niños les encanta esta textura crujiente!

## **4) SEGUIR LA DIVISIÓN DE RESPONSABILIDADES**

¡Es la mejor manera de alentar a su hijo a expandir su dieta por su cuenta sin sobornar, presionar o recompensar de su parte! Cuanto más presionas,



## COMITÉ DE PADRES Y CONSEJO DE POLÍTICAS

¡Los padres como usted hacen que el Programa Head Start sea el éxito que es! Dado que usted tiene el mayor contacto con su hijo, usted es el maestro más efectivo de su hijo. Se le anima a participar en el programa tanto como sea posible.

### Comité de Padres

Todos los padres son automáticamente miembros del Comité de Padres de su sitio de Head Start y se les anima a ser miembros activos. Las reuniones se llevan a cabo en el centro de su hijo y se proporciona cuidado de niños. Durante las reuniones, aprenderá sobre las cosas que suceden en el centro de su hijo y ayudará a planificar actividades emocionantes para su hijo, incluidas fiestas y actividades en el sitio. También podrá elegir temas para capacitaciones que se pueden llevar a cabo durante sus reuniones de padres.

Si está interesado en participar, ¡asegúrese de asistir a la reunión de padres de septiembre de su centro!

### Consejo de Políticas

El Consejo de Políticas es uno de los órganos rectores de Head Start y está compuesto por padres de Head Start y representantes de la comunidad. El propósito del Consejo de Políticas es involucrar a los padres en los procesos de toma de decisiones de Head Start. Los representantes ayudan a tomar decisiones relativas a: contratación, financiación, gastos, presupuestos y otras políticas relacionadas con el programa en su conjunto.

Los representantes de cada centro serán elegidos en la primera reunión de padres en septiembre. Los nuevos representantes comenzarán su mandato en noviembre. El Consejo de Políticas se reúne el viernes anterior a la reunión de la Junta de Síndicos, cada mes a las 11 a.m. Se entregará un estipendio mensual de \$ 10 a los representantes que asistan a las reuniones.

**SI ESTÁ INTERESADO EN ESTAS EMOCIONANTES OPORTUNIDADES, ¡ASISTA A LA REUNIÓN DEL COMITÉ DE PADRES DE SEPTIEMBRE EN EL CENTRO DE SU HIJO!**

Reunión de padres de Geauga

11-15-22

5:00

Reunión de padres de Painesville

11-16-22

5:00

Reunión de padres de West

11-17-22

5:00

# EARLY HEAD START

¡Hola! Soy Nora Spade, la especialista en inscripción de Early Head Start en Crossroads Health. Ofrecemos un programa basado en el hogar para madres embarazadas y sus hijos hasta los 3 años en el condado de Lake. Nuestro programa Early Head Start prepara a su hijo para el preescolar al proporcionar servicios integrales de desarrollo y apoyo infantil a bebés, niños pequeños y sus familias. El programa Early Head Start ofrece niños y las familias. Todos los niños inscritos en nuestro programa tendrán exámenes regulares de audición, visión, desarrollo y comportamiento. Mientras esté inscrito, su familia también es bienvenida a las socializaciones en nuestro centro y en la comunidad. En nuestros grupos de juego, usted y su hijo pueden interactuar y aprender con otras familias en un ambiente seguro. Comuníquese conmigo al 440-358-7370 ext. 626 para obtener más información sobre Early Head Start o escanee el código QR a continuación.



# As the snow flies and the temperature drops

School Closings will be posted on:

Remind

LGUHS.org

News Channels:

NBC 3, ABC 5, CBS 8



©AttendanceWorks

Help Your Child Succeed in Preschool and Kindergarten  
**Build the Habit of Good Attendance**

*Click on the link for more information and resources*

<https://www.attendanceworks.org/>