

Invierno 2025

Boletín Para Padres

¡Un Comienzo Fuerte En La Vida!



Hola, familias de Shasta Head Start,

Sigo viendo grandes cosas sucediendo en Shasta Head Start. Tenemos un nuevo Consejo de Políticas, y los padres están muy comprometidos e interesados en aportar sus opiniones a nuestro programa. La participación de los padres es lo que distingue a Head Start de otros programas de cuidado infantil. Nuestro programa mejora al escuchar las opiniones de los padres. Por favor, asista a las reuniones del centro de padres siempre que sea posible y dé su opinión al representante del Consejo de Políticas de su centro. Me encanta escuchar comentarios, tanto buenos como malos. Es lo que permite a nuestro equipo directivo implementar mejoras en nuestro programa. Puede ponerse en contacto con su trabajador familiar para conocer las fechas y horarios de las reuniones del centro.

La registración y la asistencia de nuestros niños han sido excelentes este año. La asistencia está relacionada con el crecimiento y desarrollo de su hijo, así que por favor trate de que su hijo asista tanto como sea posible. Tenemos espacios disponibles para la inscripción abierta durante todo el año. Si conoce a alguien que necesite nuestros servicios, recomiéndelo a nuestro programa para que podamos incluirlo en la lista de espera.

La temporada navideña puede ser una época maravillosa del año, pero también puede traer consigo un poco de estrés. Disfrute de la temporada y deje atrás el estrés.

Felices Días Feriados

Gordon Chatham
Director Ejecutivo

[Jardín de luces de Redding](#)

[Cupón para pavo](#)

[El Partnership Plan de Salud](#)



Artículo Sobre El Desarrollo Infantil

¡Saludos, familias!

La temporada navideña está a la vuelta de la esquina y, aunque puede ser una época divertida y memorable, también puede ser una temporada en la que se alteren las rutinas diarias de los niños. Las rutinas regulares, como la hora de acostarse, la hora de la siesta y las comidas, son importantes para los niños pequeños. Las rutinas favorecen el desarrollo de los niños, su sensación de seguridad y pueden ayudar a promover una buena salud.

Para apoyar a su hijo durante esta temporada, intente mantener sus rutinas lo más normales posible. Durante las fiestas navideñas, es fácil que se interrumpan las rutinas. Cuando esto ocurra, dedique tiempo a explicar a su hijo qué puede esperar, para que comprenda que no se trata de una rutina habitual y pueda hablar sobre cómo se siente y cómo puede adaptarse. A medida que las agendas se llenan, intenta proporcionar a tu hijo momentos de tranquilidad y descanso, ya que incluso un breve descanso puede ser beneficioso durante un día ajetreado.

Tenga en cuenta que los niños pueden volverse más emocionales durante este período. El cambio en los horarios, dormir menos, no ir al escuela, estar rodeados de gente nueva o más gente, puede hacer que las emociones de los niños se desequilibren. Dedique tiempo cada día a comprobar cómo se siente su hijo, escuche lo que tiene que decir y ofrézcale apoyo, por ejemplo, respirando profundamente, dándole más abrazos y proporcionándole momentos de tranquilidad para ayudarle a apoyar sus emociones.

Cuando terminen las vacaciones de invierno, hable con los niños sobre regresando a la escuela. Unos días antes de que empiecen las clases, restablezca una rutina regular, que incluya descansos predecibles, horas de acostarse y rutinas por la mañana. Recuerda que los niños pueden tardar unos días en volver a la normalidad, así que sé paciente y apóyalos.

¡Y, sobre todo, disfruta de este tiempo con tus hijos!



Juegos Seguros En Invierno

"El invierno está llegando, los días se acortan y se vuelven más fríos. Recuerde que sigue siendo seguro que los niños jueguen al aire libre en invierno. Contrariamente a lo que se cree, la exposición al aire frío no provoca resfriados. Por lo general, en invierno corremos un mayor riesgo de enfermarnos por estar en espacios cerrados y reducidos, donde los gérmenes y las enfermedades pueden transmitirse de una persona a otra. Al aire libre, los niños respiran un aire más limpio y se reduce la posibilidad de propagar enfermedades. Haga clic en este enlace para obtener más información sobre "Safe Outdoor Play in the Winter" ("[Juegos seguros al aire libre en invierno](#)").)

Panqueques de Calabaza 4-6 porciones

Ingredientes

1 taza de leche

1 huevo

½ taza de puré de calabaza cocido

2 tazas de mezcla para galletas (biscuit mix)

½ cucharadita de especias para pastel de calabaza

Indicaciones

- 1) En un bol, mezclar la leche, el huevo y la calabaza.
- 2) Revuelva la mezcla para galletas y las especias para calabaza.
- 3) Mezclar los ingredientes secos y húmedos.
- 4) Dejar caer cucharadas de la mezcla en una sartén caliente.
- 5) Dar la vuelta a las pancakes cuando empiecen a burbujear.
- 6) Retirar de la casuela y ¡a comer!

Tortillas De Calabaza 4- 6 porciones

Ingredientes

1 taza de harina

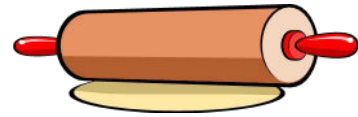
½ taza de puré de calabaza cocido

2 cucharadas de aceite

¼ cucharadita de nuez moscada

Instrucciones

- 1) Mezclar todos los ingredientes en un bol. Añadir un poco más de harina si es necesario para obtener la consistencia adecuada.
- 2) Amasar.
- 3) Formar entre 4 y 6 bolas del mismo tamaño. Aplanarlas con un rodillo o con la mano hasta que queden redondas.
- 4) Cocinar en una sartén sin engrasar a fuego medio. Cocinar por un lado y luego dar la vuelta.
- 5) Untar con un poco de mantequilla, doblar y comer.



Cazuela De Papas (hash brown)

Ingredientes

2 libras de papas hash brown congeladas (descongeladas)

½ taza de cebollas verdes cortadas en rodajas

1 pta. de crema agria

2 o 3 tazas de queso cheddar rallado o mezcla de quesos 50/50

1 lata de crema de pollo

1 lata de crema de apio

1 cucharada de cebolla deshidratada

2 cucharaditas de pimienta

2 cucharaditas de sal

1 cucharadita de ajo

en polvo

1 cubito de

mantequilla

derretida

Instrucciones

Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande y luego verter la mezcla en una fuente para horno una casuela engrasada. Cubrir con plástico y papel de aluminio. Hornear a 350 grados durante 40-45 minutos. Retire el papel de aluminio y el plástico, vuelva a meter en el horno y hornee durante otros 10 minutos o hasta que la superficie esté dorada.



Rincón De Discapacidades y Salud Mental

El invierno puede traer cambios en las rutinas, la energía y las emociones tanto para los niños como para los adultos. Aquí hay algunas maneras de apoyar el bienestar mental esta temporada:

- **Mantenga rutinas estables:** los niños se sienten seguros cuando saben qué esperar cada día. Intente mantener horarios constantes para acostarse, comer y jugar, incluso durante las vacaciones de invierno.
- **Muévanse en casa:** la actividad física ayuda a los niños a regular sus emociones y a concentrarse. ¡Prueba con una fiesta de baile en familia, yoga o una carrera de obstáculos en casa!
- **Luz solar y sonrisas:** salir al aire libre, aunque sea por unos minutos, puede mejorar el estado de ánimo y los niveles de energía de todos.

Cuidar niños pequeños, especialmente durante las temporadas más ajetreadas, puede ser muy difícil. ¡Recuerde pedir ayuda cuando la necesites! Tómase unos momentos para cuidarte, dar un paseo rápido o llamar a un amigo es una forma sencilla de asegurarte de que estás atendiendo tus necesidades.

Si necesita ayuda para ponerse en contacto con los servicios comunitarios de salud mental, ¡pregunte a su trabajador familiar!

Aprendizaje Inclusivo En Head Start

¡Nuestras clases están llenas de alumnos muy diversos! Nuestras aulas están equipadas con herramientas que ayudan a los niños a participar en el entorno lo mejor posible. Estas son algunas de las formas en que las maestras apoyan a los niños de todas las capacidades en el aula:

- Animar el **aprendizaje socioemocional** a través de libros y juegos que enseñen amabilidad y empatía.
- Utilice **apoyos individualizados** para que todos los niños puedan participar plenamente, ya sean herramientas sensoriales, ayudas visuales, materiales terapéuticos o espacios para calmarse.
- Si trabajan estrechamente en estrecha colaboración con las familias para apoyar las metas **del Programa de Educación Individualizada (IEP)** o del **Plan de Servicio Familiar Individualizado (IFSP)**.

Si tiene preguntas sobre el desarrollo o los servicios de su hijo, comuníquese con su trabajador familiar o maestro.

Recursos

Shasta County

- [Shasta - 2-1-1 NorCal](#)
- [First 5 Shasta](#)
- [Redding Garden of Lights](#)
- [Good News Rescue Mission - Turkey Buck Vocher](#)

Siskiyou County

- [Siskiyou - 2-1-1 NorCal](#)
- [First 5 Siskiyou County](#)
- [Discover Siskiyou](#)

Trinity County

- [First 5 Trinity County](#)
- [Human Response Network \(HRN\) | Nonprofit organization](#)

