Primavera 2025

Boletín Informativo Para Padres

¡Los talleres "Haga de la crianza un placer" están DE VUELTA!

Haga clic en su ubicación para ver fechas y detalles:

- Yreka | Español
- Mt. Shasta | Español

Hola Padres de Head Start,

Ha sido un año maravilloso hasta ahora y espero que esté disfrutando de nuestro programa y colaborando con el personal para ayudarlo en el crecimiento de su hijo y su familia.

Quisiera agradecer a todos los padres por asistir a las reuniones de padres de nuestro centro y a las reuniones del Consejo de Políticas. Su participación es fundamental para nuestro programa. Su comprensión sobre nuestro Programa Head Start nos conecta con la comunidad a la que servimos. Los animo a que compartan esta información sobre nuestro programa con otros padres. Nuestro objetivo es ayudar al mayor número posible de familias.

Disfrute de nuestro boletín trimestral.

Que tengan una feliz primavera.
Gordon Chatham
Director Ejecutivo

Artículo Sobre el Desarrollo Infantil

¡Saludos, padres!

Nos gustaría dedicar unos momentos a compartir el importante papel que la música puede desempeñar en el desarrollo de su hijo. A los niños pequeños les encanta la música. Pueden cantar su canción favorita o inventar su propia melodía y mover el cuerpo al ritmo. A medida que los niños experimentan con la música, esta fomenta el desarrollo de sus habilidades matemáticas y de lectoescritura.

Aquí tienes algunas maneras divertidas de disfrutar de la música con tu hijo. Estas ideas las comparte la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños, naeyc.org.

- ❖ Fabricar y tocar instrumentos
  - Para hacer una maraca sencilla, coloca frijoles secos entre dos platos de papel y engrápalos. Busca baquetas rítmicas en el exterior. Usa tapas de sartenes como platillos y marcha por la casa. Prueba una marcha lenta primero, luego una más rápida.
- ❖ Ampliar vocabulario
  - Mientras escuchan música juntos, introduzcan y comenten palabras nuevas como ritmo y nota. Escuchen palabras nuevas en las letras de las canciones y comenten su significado.
- ❖ Reconocer y repetir patrones
  - Los niños pueden desarrollar esta habilidad matemática mientras escuchan música. Túrnense para copiar patrones de su música favorita y luego creen los suyos propios. Empiecen con cinco tiempos o menos antes de pasar a patrones más largos.

¡Diviértete haciendo música con tu hijo! ¡Feliz primavera!

Source: Adapted from the Message in a Backpack for K.M. Hemple, J.J. Batey, & L.C. Hartle, 2008, "Music Play," Teaching Young Children 1 (2): 10-12.

Ensalada de Espinacas de Primavera con Vinagreta de Fresa

La Ensalada

2 manojos de espinacas (lavadas y recortadas)
1 taza de repollo morado (rallado)
12 oz de mandarinas (escurridas)
12 fresas (limpias y cortadas en rodajas) reserva 4 para la vinagreta
2 kiwis (pelados y cortados en rodajas)
¼ taza de cebolla roja (cortada en rodajas finas)

1) Combine las espinacas, el repollo y las cebollas en un tazón grande.
2) Coloque la fruta encima.
3) Agregue el aderezo a la ensalada y mezcle antes de servir.

Vinagreta de Fresa

1) ¼ taza de aceite de oliva, 3 fresas en rodajas, ½ cucharadita de mostaza, 1 cucharada de vinagre de vino tinto, sal y pimienta al gusto
2) Haga puré de fresas en una licuadora o procesador de alimentos
3) Agregue vinagre, mostaza y condimentos
4) Licuar y luego agregar el aceite de oliva
5) Mezclar hasta que esté cremosa

Servicios de Salud

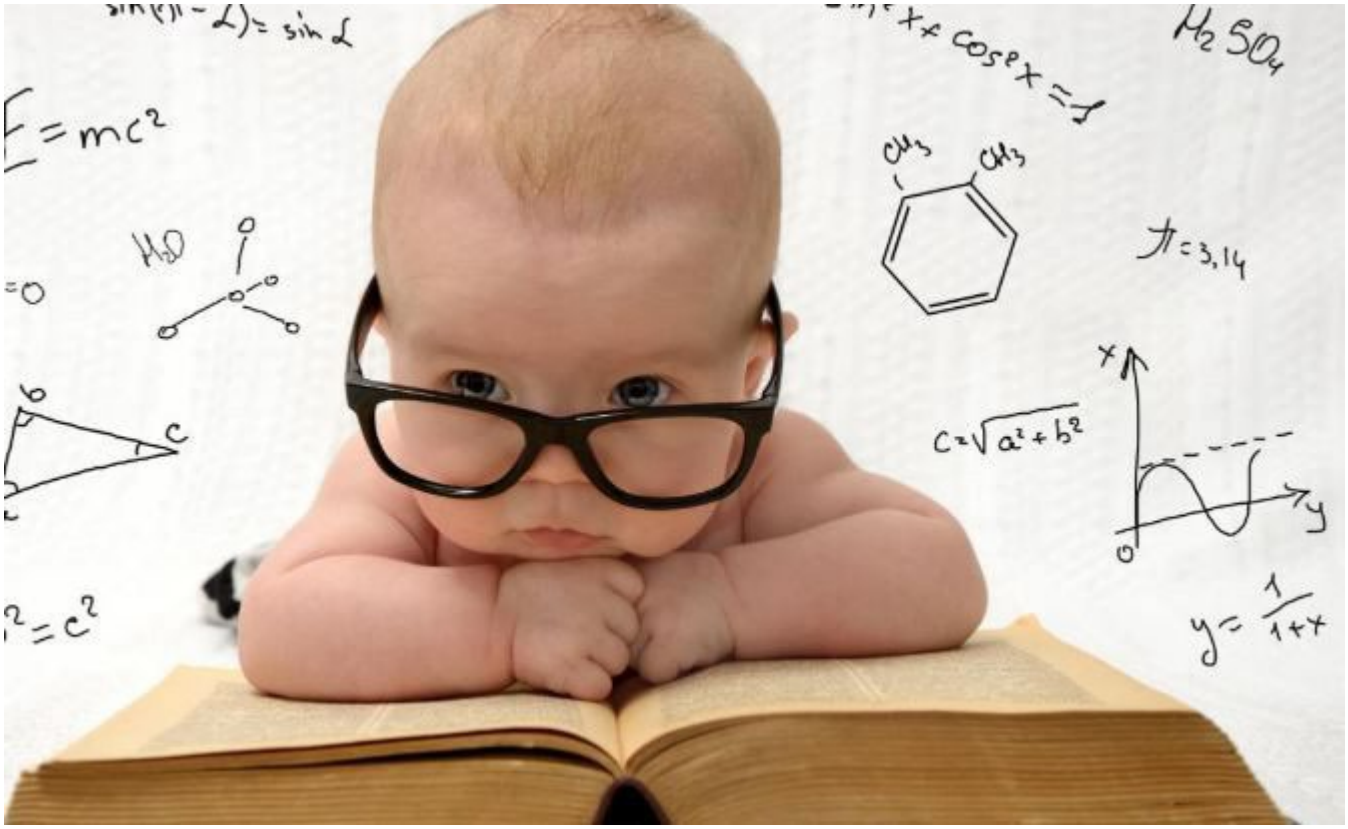
Hacer la prueba del plomo para ayudar a que el cerebro crezca sano

Comer o inhalar plomo puede ser perjudicial para su hijo. La intoxicación por plomo puede dificultarle el aprendizaje, la atención y el buen comportamiento. La mayoría de los niños con intoxicación por plomo no parecen enfermos ni se comportan como tales.

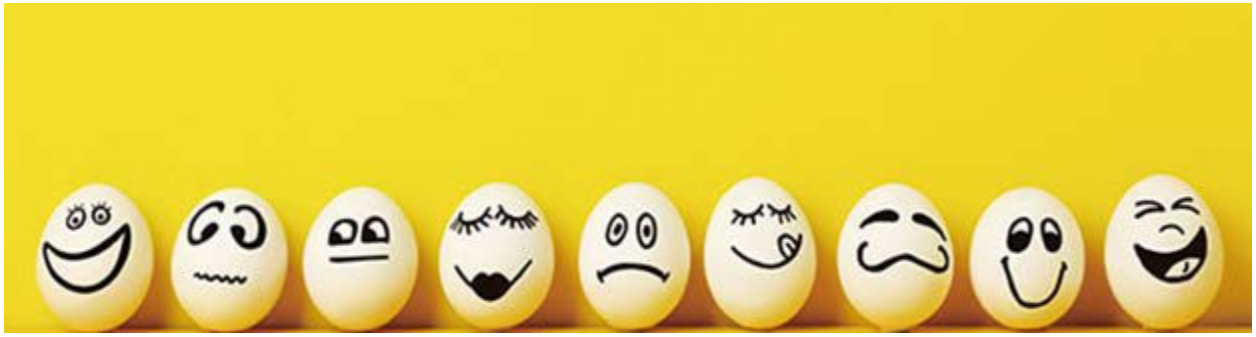
Los niños corren un mayor riesgo de exposición al plomo si:

- Viven en una casa construida antes de 1978 o cerca de una fuente de emisiones de plomo al aire, como carreteras, aeropuertos y sitios industriales.
- Consumen o entran en contacto con determinados alimentos, especias, remedios tradicionales y vajilla.
- Tienen un hermano con un nivel elevado de plomo en la sangre
- Tienen un familiar que trabaja con plomo, como en construcción, pintura o pasatiempos que involucran plomo, como vitrales, pesca, cerámica, armas de fuego y antigüedades.

Consulte con el médico de su hijo sobre las pruebas de intoxicación por plomo a los 12 y 24 meses. ¡Hacer la prueba después de estas edades también es recomendable!



Alfabetización Emocional



Como padre, es importante considerar cómo está ampliando el vocabulario emocional de su hijo. Puede hacerlo enseñándole diferentes palabras para cada sentimiento. Cuando los niños conocen estas palabras, comienzan a reconocer y etiquetar los sentimientos que experimentan, así como los de los demás. Por ejemplo, ¿recuerda alguna vez en que su hijo se negó a salir del patio a la hora indicada y empezó a tener una rabieta? Quizás intentó calmarlo diciéndole "Tranquilo" y su hijo hizo todo lo contrario y continuó con su rabieta. La próxima vez, puede considerar cómo puede apoyar mejor a su hijo y ayudarlo a comprender y manejar las emociones que experimenta diciéndole: "Te ves muy decepcionado, entiendo ese sentimiento, ya me he sentido decepcionado antes. Me gustaría saber qué te ayudaría a sentirte mejor". Dedicar tiempo a enseñarle a su hijo sobre sus emociones y las de los demás puede ser una experiencia gratificante y reducir el comportamiento problemático. No olvide hablar con el maestro de su hijo sobre cómo le están enseñando a aprender sobre las emociones en la escuela.

Cosas que puedes probar en casa para apoyar el vocabulario emocional:

- Explícale a tu hijo cómo se siente. "¡Te ves muy enojado! Tienes los puños apretados y la cara roja".
- Expresa cómo se sienten los demás. «Esa chica está emocionada. Se bajó por el tobogán, dijo ¡guau! y tiene una sonrisa enorme».
- Expresa cómo te sientes. "Estoy muy frustrado porque el cachorro mordió mis zapatos favoritos. Creo que voy a tomarme un descanso y respirar hondo para que mi cuerpo se calme".
- Los libros pueden ser una gran herramienta de enseñanza. Visita booklist.pdf para encontrar una lista de libros y actividades para hacer con sus hijos que ayudarán a aumentar la alfabetización emocional.

Recursos

Condado de Shasta

- Guía de Actividades de Redding Rec para la Primavera de 2025
- Semana del Niño Pequeño
- First 5 Shasta

Condado de Siskiyou

- Recursos y Servicios del Condado de Siskiyou
- Clases y Talleres de Educación para Padres
- First 5 Siskiyou

Condado de Trinity

- Resources for Families in Northern CA
- First 5 Trinity

Todos los Condados

- Asociacion de Plan de Salud