

Boletín para Padres



Próximos
Eventos:

[Clínica Dental](#)

Café para pa-
dres febrero
de 2024

¡Feliz Invierno!

Hola familias de SHS, bienvenidos a nuestro boletín para padres de invierno de 2023. Este boletín es una forma que elegimos para comunicarnos y compartir cosas divertidas para hacer con sus familias, consejos de salud y recursos en nuestra comunidad, y obtener conocimientos útiles sobre el desarrollo de su hijo.

Un mensaje de nuestro Director Ejecutivo:

¡Estamos teniendo un año maravilloso! Sé que ha sido difícil mantener nuestros centros abiertos con el cierre de centros y el personal docente limitado, pero continuaremos esforzándonos por brindar los mejores servicios a nuestra comunidad. Si usted o alguien que conoce quisiera trabajar para Shasta Head Start, que presente su solicitud. Brindamos oportunidades de educación y desarrollo profesional. Consulte con nuestra bolsa de trabajo para conocer los puestos vacantes.

Me gustaría agradecer a nuestro personal y padres por hacer de 2023 un año exitoso. Tenemos muchas oportunidades interesantes por delante y continuaremos manteniendo servicios de calidad para nuestras familias.

Pronto abriremos un nuevo centro ubicado en 1650 Stanton Avenue Shasta Lake City. Este sitio reemplazará nuestro Centro Early Head Start Gateway y ofrecerá un nuevo salón de clases de Head Start. Esta ubicación en el centro de Shasta Lake City debería permitir un acceso más fácil a nuestras familias. Esperamos abrir las puertas de este nuevo sitio para marzo de 2024. También estamos trabajando en un proyecto con la Escuela Primaria Weed para ubicar una clase de preescolar y niños pequeños en su nuevo campus. Esta será una gran incorporación a la comunidad y brindará servicios preescolares en una ubicación conveniente.

La participación de los padres es muy importante para nuestro programa, así que asista a las reuniones de padres del centro si puede encontrar tiempo. Las reuniones de padres le permiten brindar comentarios a su representante del Consejo de Políticas de padres. Su representante del Consejo de Políticas traerá sus comentarios a nuestra reunión mensual para su discusión.

Les deseo a todos unas felices fiestas y espero con ansias un gran año nuevo.

Gordon Chatham, Executive Director

Del Departamento de Discapacidad y Salud Mental:

¡Hola familias! Espero que todos estén disfrutando de este hermoso clima de otoño. ¡Con el cambio de clima puede ser más difícil sacar a su hijo afuera para sacar toda esa energía extra que tan sorprendentemente siempre tiene! Quería compartir un par de actividades que usted puede organizar u ofrecer a su hijo que son divertidas y le brindarán una manera de satisfacer sus necesidades físicas o sensoriales. La propiocepción es el sentido por el que ubicamos cada parte del cuerpo humano y nos ayuda a tener control y coordinación de los movimientos. .



1. ¡La plastilina ha proporcionado información sensorial a los niños durante años! Al permitir que su hijo aplaste, amase y golpee; las actividades con plastilina le brindan información propioceptiva. Estas actividades también fortalecen las habilidades motoras finas de su hijo.
2. Dele a su hijo una pelota antiestrés y déjele que la apriete. Al igual que con la plastilina, esto proporcionará información propioceptiva.
3. Los ejercicios de yoga son actividades para todo el cuerpo que ofrecen una estimulación considerable. A muchos niños les encantan las posturas de yoga con animales en las que pueden “saltar como un canguro”, “caminar como un cangrejo”, “deslizarse como una serpiente” o “saltar como un gato”. Pruebe clases de yoga en línea especialmente diseñadas para niños que producirán la información sensorial que necesitan.
4. Pintar con los dedos es una poderosa actividad propioceptiva para los niños que buscan los sentidos.
5. Los juguetes masticables pueden proporcionar la estimulación oral que su hijo busca y hay cientos para elegir.
6. Saltar en un trampolín es una gran actividad para un niño que busca los sentidos porque le ayudará a trabajar tanto su equilibrio como su orientación espacial. Comprar un trampolín de interior asegurará que su hijo reciba su información sensorial, ¡sin importar el clima!
7. Cree una carrera de obstáculos con saltos colocando obstáculos en el suelo (cajas de cartón, un aro de hula o palos, por ejemplo) y pídale a su hijo que salte sobre los obstáculos o entre ellos. Haga el recorrido más difícil variando las instrucciones (como saltar con un pie y saltar con ambos pies) o aumentando la distancia entre los obstáculos.
8. La caminata en carretilla proporciona información propioceptiva y fortalece los músculos de su hijo. Agarre sus tobillos y déjeles usar las manos para moverse. Puedes hacer la actividad más divertida poniendo obstáculos en su camino.
9. Una manera fácil de asegurarse de que su hijo reciba suficiente información sensorial es hacer que participe en tareas apropiadas para su edad con la mayor frecuencia posible. Por ejemplo, pueden traer la compra, ayudar en el jardín, vaciar el lavavajillas, estar “encargados” del cesto de la ropa sucia o de los contenedores de basura (llevándolos y trayéndolos de la acera), aspirar o incluso cortar el césped si son lo suficientemente mayores.

Recursos para padres:

- 2-1-1 NorCal (211norcal.org) es para los condados de Shasta y Siskiyou. Este es un sitio web increíble que es un lugar único para encontrar recursos en su comunidad. Puede llamar al "2-1-1", enviar un mensaje de texto con su código postal al 898211 (TXT211) o visitar el enlace a continuación. 2-1-1 NorCal [211 Norcal](https://www.211norcal.org/)
- Trinity Human Response Network (HRN) es una agencia privada sin fines de lucro que brinda al condado de Trinity una variedad de asistencia que incluye cuidado infantil, vivienda, violencia doméstica y más. Sin fines de lucro | Red de Respuesta Humana | Estados Unidos [HRN](https://www.hrn.org/)
- El Centro de Recursos del Condado de Siskiyou (SCRC) coordina los esfuerzos de múltiples organizaciones para proporcionar un marco para el acceso local a servicios y apoyo. Centro de recursos | Condado de Siskiyou California [Siskiyou Community Resource Collaborative \(siskiyoucr.org\)](https://www.siskiyoucr.org/)

Niños y Familias Saludables: Horarios de Invierno

A medida que los horarios se vuelvan ocupados, trate de brindarle a su hijo momentos tranquilos y de descanso; incluso un poco de tiempo para descansar puede ser beneficioso durante un día ajetreado.

Tenga en cuenta que los niños pueden volverse más emocionales durante este tiempo. El cambio de horario, dormir menos, no ir a la escuela, estar rodeado de gente nueva o más, pueden provocar que las emociones de los niños se desregulen. Tómese un tiempo durante el día para comprobar cómo se siente su hijo, escuchar lo que tiene que decir y ofrecerle apoyo, como respiraciones profundas, abrazos adicionales y tiempo de tranquilidad para apoyar cómo se siente. Cuando terminen las vacaciones de invierno, hable con los niños sobre el regreso a la escuela. Unos días antes de que comiencen las clases, restablezca una rutina regular, que incluya descanso, horarios de acostarse y rutina matutina predecibles. Recuerde, los niños pueden tardar algunos días en volver a la normalidad, ser pacientes y solidarios. ¡Sobre todo, disfruta este tiempo con tus hijos!

Servicios de Salud: ¡Receta de Sopa de Tortellini!

El tiempo de sopa está aquí. ¡Por demanda popular, nuestra receta más solicitada en Shasta Head Start, sopa de salchichas y tortellini! Ahora puedes hacer esto en casa con tu familia. Cocine con sus hijos, ¡es una forma divertida de pasar tiempo juntos y enseñarles habilidades para la vida!

Sopa De Tortellini Con Salchicha Italiana Y Espinacas

Para 6 Porciones

Ingredientes:

1 libra de salchicha molida
1 cebolla pequeña (cortada en cubitos)
2 dientes de ajo fresco (picados)
32 onzas caldo de pollo
1-14 onzas. tomates cortados en cubitos (sin escurrir)
1-8 onzas salsa de tomate
2 cucharaditas condimento italiano
1 bolsa de 9oz. Tortellini De Queso
9 onzas espinacas tiernas frescas (picadas aproximadamente)
Opcional: una pizca de hojuelas de pimienta roja triturado
Sal y pimienta para probar.
Queso parmesano rallado para acompañar la sopa

Direcciones:

Saltee el ajo, la cebolla y la salchicha a fuego medio-alto hasta que la salchicha esté dorada y desmenuzable (escurra si es necesario)
Agregue el condimento italiano y las hojuelas de pimienta roja y cocine por 1 minuto.
Agregue los tomates y el caldo de pollo y deje hervir.
Agregue los tortellini y cocine de 6 a 10 minutos, luego agregue las espinacas y cocine unos minutos más. (No cocinar demasiado)
Sirva con queso parmesano encima.

¡Encuestas para padres en Learning Genie a mediados de enero!

Información del crédito tributario por ingreso del trabajo:

[Click Here](#)

Acontecimientos Comunitarios:

[First 5: Shasta County](#)

[First 5 Siskiyou County](#)

[First 5: Trinity County](#)

[Siskiyou Ice Rink](#) a Shastice Park, Nov. 18- Feb. 25: Shastice Park - Mt. Shasta Recreation y Parks District

[Redding Garden of Lights](#): Turtle Bay Exploration Park, November 17, 2023 – January 7, 2024 Redding Garden of Lights (Las Luces en el Jardín de Redding) en Turtle Bay

[Anderson Ice Rink](#)