

Boletín para Padres



¡Caminando en un País de las Maravillas Invernal!

Hola familias de Shasta Head Start, Sigo viendo que suceden cosas maravillosas en Shasta Head Start. Tenemos un nuevo Consejo de Políticas y los padres están muy comprometidos e interesados en dar su opinión sobre nuestro programa. La participación de los padres es lo que distingue a Head Start de muchos otros programas de cuidado infantil. Nuestro programa mejora cuando escuchamos las opiniones de los padres. Asista a las reuniones del centro de padres cuando sea posible y brinde su opinión al representante del Consejo de Políticas de su sitio. Me encanta escuchar comentarios buenos y malos; es lo que permite que nuestro Equipo de Gestión implemente mejoras en nuestro programa. Puede comunicarse con su Trabajador Familiar para obtener información sobre los horarios y las fechas de las reuniones del centro.

Este año, la inscripción y asistencia de nuestros niños ha sido excelente. La asistencia está directamente relacionada con el crecimiento y desarrollo de su hijo, así que trate de que su hijo asista tanto como sea posible. Aún tenemos algunos cupos de inscripción abiertos disponibles en nuestras aulas de 3 y 4 años de Mt. Shasta y Yreka, así que, si conoce a alguien en estas áreas que necesite servicios, refiéralo a nuestro programa.

La temporada navideña puede ser una época maravillosa del año que también puede traer un poco de estrés. Encuentre la alegría en la temporada y deje atrás el estrés.

Felices Fiestas

Gordon Chatham
Director Ejecutivo



Artículo Sobre el Desarrollo Infantil

Es la época más maravillosa del año, ¿verdad? Todos sabemos que esta época del año puede estar llena de diversión, tiempo con la familia y los amigos y un momento para crear recuerdos entrañables. Pero también puede ser ajetreada y estresante, tanto para ti como para tu hijo.

Intente aprovechar este momento, en medio de la diversión y el bullicio, para hacer una pausa y pasar tiempo de calidad con su hijo. Esto ayuda a seguir construyendo un fuerte vínculo entre padre e hijo. Cuidar a su hijo con calidez y atención puede ayudarlo a sentirse seguro y apoyar su propia eficacia como padre. Intente planificar una actividad sencilla juntos todos los días, como tomar una merienda juntos, dar un paseo, leer un libro, ver su programa de televisión favorito o preparar una comida. Lo importante es la constancia de su atención.

Los vínculos fuertes entre padres e hijos ayudan a desarrollar resiliencia en los niños, lo que los ayuda a ser más fuertes, más aptos para manejar situaciones difíciles y más conectados con los demás. Lo que a su vez los ayuda a prepararse para la escuela y más allá. Por lo tanto, permítase hacer una pausa, planificar esos momentos especiales e intencionales con su hijo. Luego, ¡observe cómo sus vínculos entre ustedes crecen y crecen!



Un Favorito del Invierno: Pastel de Pastor



- Rápido de hacer
- Económico
- Fácilmente un favorito de los niños
- Reconfortante y delicioso

Para obtener la receta completa y los detalles, escanee el código QR a continuación



Servicios de Salud

Se acerca el invierno, los días se acortan y se vuelven más fríos. Tenga en cuenta que los niños aún pueden jugar al aire libre sin peligro en invierno.

Contrariamente a la creencia común, la exposición al aire frío no causa resfriados. Por lo general, en invierno corremos un mayor riesgo de enfermarnos por estar en espacios cerrados pequeños donde los gérmenes y las enfermedades pueden transmitirse de una persona a otra. En el aire fresco del exterior, los niños respiran un aire más limpio y se reduce la posibilidad de propagación de enfermedades. Haga clic en este enlace para obtener más información sobre [Juego Seguro al Aire Libre en Invierno](#).



"La naturaleza es el MEJOR patio de recreo"

Departamento de Discapacidades y Salud Mental

Cómo reparar la relación con su hijo después de un momento acalorado o una discusión.

Reparar la relación después de una discusión con tu hijo es el proceso de resolver y reconstruir la relación. Esta es una parte necesaria de la gestión de conflictos y es especialmente importante para los más pequeños. Los niños parecen superar las cosas rápidamente, pero la forma en que interactuamos con ellos puede quedarse con ellos durante más tiempo del que nos gustaría admitir. A corto plazo, la reparación de la relación nos ayuda a mitigar cualquier problema emocional y de comportamiento inmediato relacionado con nuestra pérdida de la calma y pone una pausa en nuestro enojo y deja espacio para la normalidad. A largo plazo, la reparación de la relación continúa generando confianza, seguridad y conexión en nuestra relación con nuestros hijos. Aprenden que pueden expresar sus sentimientos y ser escuchados y reconocidos. Eso conduce a un apego saludable, que es una parte necesaria de un desarrollo saludable. Modelar estas habilidades de reparación también imprimirá importantes habilidades de comunicación y resolución de problemas en nuestros hijos.

A continuación, encontrará 5 formas de reparar la relación después de una discusión:

- 1) Cálmate primero. No puedes conectar con tu hijo si sigues descontrolado. Antes de intentar reparar el problema, es importante que controles tus propias emociones en el momento. Date tiempo para calmarte. Puedes respirar profundamente unas cuantas veces o salir a caminar; variará según lo que te ayude a calmarte y regularte. ¡Solo asegúrate de hacerlo!
- 2) Disculpa. Las disculpas efectivas son realmente una forma de arte. A menudo, recurrimos a disculpas condicionales, que suenan como "lo siento si te molesté". O le atribuimos la responsabilidad a la otra persona por completo: "lamento que te hayas enojado".
- 3) Afirma que los amas. Sin una reparación adecuada, nuestros hijos pueden comenzar a creer que hay algo mal con ellos en la relación. Que ellos, como personas, son la razón del conflicto. Es importante asegurarle a tu hijo que este no es el caso y que lo amas independientemente de lo que esté sucediendo en la relación. Esto podría sonar como "Me enojé y te grité. Lo siento. Te amo mucho. Puedo estar enojado y amarte al mismo tiempo".
- 4) Pide soluciones. Los niños son creativos. Y al incluirlos en el proceso de reparación para que creen soluciones contigo, no solo te estás reconectando con ellos, sino que también estás desarrollando habilidades de resolución de problemas para toda la vida. Intenta preguntarles qué hacen cuando están enojados. Pregúntales cómo creen que deberías manejar el problema en el futuro. ¡Su respuesta podría sorprenderte!
- 5) Crea una conexión adicional. Tómate un tiempo para hacer algo que ambos disfruten juntos. Este no es necesariamente un momento para "compensar" por haber perdido los estribos. Es una forma de demostrar que la relación aún puede ser fuerte y confiable incluso después de una explosión.

Recursos

SISKIYOU

Pista de hielo Siskiyou: [Siskiyou Ice Rink Calendar - Mt. Shasta Recreation and Parks District](#) El Condado de Siskiyou tiene [9 Centros de Recursos para la Comunidad y las Familias](#) - Sus apoyos y servicios pueden variar según el área, así que consulte los programas y servicios actuales en su centro local.

Bunny Flat - Bunny Flat es un destino popular en el condado de Siskiyou, California, para la recreación invernal y el senderismo: Bunny Flat está en las laderas del monte Shasta, en la parte superior de Everitt Memorial Highway.

<https://first5siskiyou.org/>

SHASTA

<https://www.reddinggardenoflights.org/> - Noviembre 22, 2024 – Enero 5, 2025

Eskimo Hill para practicar caminatas, tubing y deslizamientos: Para llegar a Eskimo Hill, puede tomar la CA-44E desde Redding a través de Shingletown durante aproximadamente 30 kilómetros. Verá señalización y estacionamientos a la izquierda. Si llega a Old Station, habrá ido demasiado lejos. <https://first5shasta.org/>

TRINITY

[Trinity County Information & Resources for Children & Families - California Alliance of Caregivers Inc.](#)

[Human Response Network \(HRN\) | Nonprofit organization](#)

<https://www.first-5-trinity.org>

ALL COUNTIES

[Partnership HealthPlan](#)