Primeros años

TRABAJANDO JUNTOS PARA UN GRAN COMIENZO

Child Development, Inc.
Listo para la escuela y toda una vida de

Mayo de 2025

NOTAS BREVES

Investigar en verano

¿Por qué celebramos el Día del Padre? ¿Y el Día de la Independencia? Como parte de las celebraciones familiares de este verano, ayude a su hijo a investigar cada fiesta en un libro de la biblioteca o en la red. Aprendan cuáles fueron sus orígenes y cómo las celebra la gente. A continuación ¡piensen en qué otra tradición festiva puede explorar su familia!

Jóvenes ciudadanos

Cuando obedezca una ley o una norma con su hija, indíquesela y pregúntele por qué es importante. Por ejemplo, su hija podría decir que usar casco de ciclista evita que se haga daño si se cae. También podría observar que un número mayor de personas puede jugar si se respeta el límite de tiempo en la cancha de tenis. Aprenderá a ser buena ciudadana.

Regalos atentos para los maestros

Ayude a su hijo a que encuentre un regalo de fin de curso que se refiera a los intereses de su maestra. Si a la maestra le gusta leer podría darle una tarjeta de regalo para una librería o un marcapáginas. O si tiene un equipo deportivo favorito, su hijo podría darle un llavero o una sudadera con el logotipo del equipo.

Vale la pena citar

"Lo bueno del trabajo en equipo es que siempre tienes a los demás de tu lado". *Margaret Carty*

Simplemente cómico

P: ¿Qué tiene 9 letras y arranca con gasolina?

R: Un automóvil.

Aprender con la naturaleza

¡El aire libre es un salón de clase fantástico! Al disfrutar de la naturaleza con usted, su hija aprenderá ciencias, matemáticas y escritura. He aquí cómo.

Cuaderno de jardinería

¿Cuántos granos saldrán en una mata de frijoles verdes? ¿Qué altura alcanzará un girasol? Un cuaderno de jardinería es el lugar perfecto para que su hija anote sus observaciones sobre verduras y flores. Plante con ella semillas y, según vayan creciendo, que su hija las dibuje en un cuaderno. Ayúdela a que escriba el nombre de sus partes ("tallo", "pétalo") o cualquier otra información ("Conté 17 frijoles").

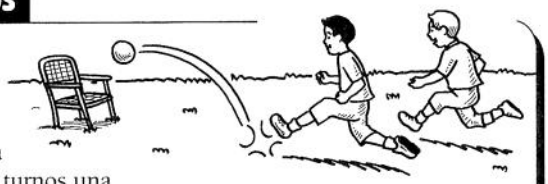
Hotel de insectos

Perforen unos cuantos agujeros en la tapa de un recipiente transparente de plástico para hacer un "hotel" para insectos. A continuación, que su hija lo acondicione con palitos para los huéspedes. Dígale que elija un insecto (oruga, mariquita), que lo coloque con cuidado en el recipiente y que le dé distintos tipos de hojas o de hierba para ver cuál prefiere. Que el insecto "salga" del hotel (libérenlo) y prueben con otro tipo de insecto. ¿Cuál trepa mejor? ¿Cuál comió más?

Proyectos de arte naturales

La naturaleza está llena de materiales de arte. Su hija puede mojar bellotas o semillas de arce en pintura para dedos y "estamparlas" en papel para crear imágenes. También podría arrastrar hojas de hierba por la pintura y luego sobre el papel. O bien podría pintar piedras y secarlas al sol.♥

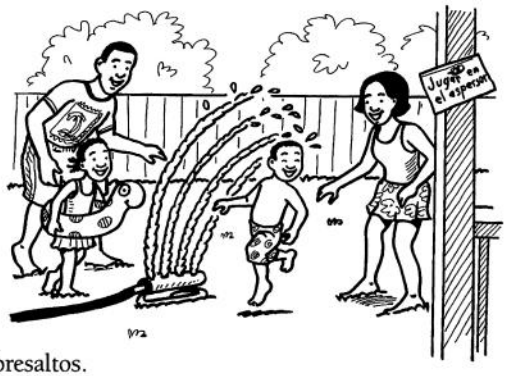
Juegos de patio caseros



Mantenga activo a su hijo jugando en familia a juegos fáciles de hacer como éstos:

- Pongan una silla de jardín o una papelera como diana y lancen por turnos una pelota a la diana. La persona que se acerque más elige la nueva diana.
- Dígale a su hijo que ponga en fila aros hula o cubos. A continuación los jugadores lanzan a cada objetivo una botella de agua vacía. El jugador que falla uno pierde el turno.
- Usen escobas para lanzarse una pelota de tenis barriendo de un lado a otro del acceso a su casa o de la acera. Vean cuántas veces pueden pasarse la pelota sin fallar.♥

Hábitos para un verano placentero



Cuando no hay colegio, seguir hábitos establecidos permite que su hijo sepa qué le espera y puede evitar que se porte mal o se aburra. Con estas ideas los días fluirán sin sobresaltos.

Procure que algunas cosas sean estables. Los días relajados del verano son perfectos para las diversiones espontáneas, pero conserve algunas actividades que se repitan con regularidad. Su hijo podría quedar a jugar con un amigo cada martes o salir al parque los sábados por la tarde, por ejemplo.

Comparta el plan. Hablen cada día del programa para el día siguiente. Podrían comentarlo durante la cena o antes de acostarse. "Vamos a pasar la mañana en casa de la abuelita. Y después vamos a almorzar al aire libre".

Sea flexible. Dedique algo de tiempo cada día o semana a una actividad que elija su hijo. Ayúdelo a escribir ideas en fichas de cartulina ("Jugar en el aspersor", "Pintar con los dedos", "Ir a la biblioteca"). A continuación coloquen las fichas en una cajita para recetas o en una bolsa de plástico con cierre y que él elija una.♥

El poder de la poesía

Los poemas están repletos de rimas, palabras interesantes y maneras de disfrutar del lenguaje, poderosos ingredientes cuando se aprende a leer. Use estas actividades para apreciar la poesía con su hija.

Busquen rimas

Elijan un libro de poemas rimados en inglés como *Five Little Monkeys Jumping on the Bed*, y pregúntele a su hija qué palabras riman (*bed, head, said*). ¿Puede pensar en más palabras que rimen con las que seleccionó? Podría mencionar *red*, *bread* y *fed*. ¡Usen las palabras que riman para componer su propio poema!

Encuentren palabras

Lean poemas en voz alta. Sugiérale a su hija que tenga a mano una lista de palabras que le gustan en inglés: pueden ser palabras divertidas de pronunciar (*topsy-turvy, polliwog*) o que le recuerdan algo agradable (*peppermint, carousel*). Busquen en el diccionario palabras que no conozca. A continuación procuren usar las palabras de su lista en sus conversaciones.♥

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Puesto de limonada

Los puestos de limonada durante los meses de calor son algo tradicional en muchos vecindarios. Considere permitir que su hija monte uno y así practicará diversas habilidades con cada vaso que sirva.

1. Decidan qué vender. Anime a su hija a que su negocio destaque sobre otros. Tal vez puede servir distintos sabores de limonada añadiendo fresas y arándanos. Podría darle a cada uno un nombre creativo ("Rosa encantador", "Estallido de arándanos"). También podría ofrecer golosinas como galletas con formas diversas.

2. Diseñen un cartel. Ayude a su hija a que escriba el menú con lo que vende y los precios. Sugiérale que añada una frase llamativa para atraer a sus clientes. *Ejemplo:* "¡La limonada más vistosa del barrio!"

3. Hagan la limonada. Lean la receta o las instrucciones del paquete. Que ella mida y combine los ingredientes.

4. Sirvan a los clientes. Su hija puede decir cosas como "¿En qué puedo servirle?" o "¿Le apetece una galleta con su limonada?" Cuando la persona pague, ayúdela a que cuente el dinero y devuelva el cambio.♥

P&R

Creatividad en las tareas

P: *Mi hijo se queja tanto cuando tiene que hacer tareas en casa que por lo general me resulta más fácil hacerlas yo misma. ¿Cómo puedo conseguir que las tareas se nos hagan menos cuesta arriba?*

R: Las tareas de casa no suelen encabezar la lista de preferencias de nadie. Pero con un poco de creatividad quizá logre que su hijo colabore de mejor gana.

Empiece encargándole tareas que puede hacer, por ejemplo usar una aspiradora de mano o colocar sus animales de peluche. A continuación, conviértalo en un juego.

Por ejemplo, usted podría poner música y decirle que pase la aspiradora por las escaleras antes de que termine la canción. O bien podría llevar corriendo a cada animal de peluche al lugar que ocupe sobre su cama.

También pueden practicar conocimientos dándole a su hijo instrucciones como "Quita el polvo de todo lo que sea un cuadrado" o "Coloca tres cosas de la compra que empiecen con la letra *c*".♥

OUR PURPOSE

To provide busy parents with practical ways to promote school readiness, parent involvement, and more effective parenting.

Child Development, Inc.

2880 Pottsville Minersville Highway, Suite 210
Minersville, PA 17954

Early Childhood

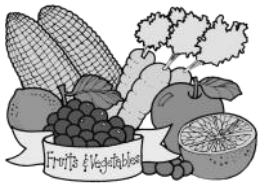
SALUD Y DESARROLLO

Desarrollando Hábitos SALUDABLES en los Niños

El desarrollo de hábitos saludables en una etapa temprana de la vida conduce a un estilo de vida más saludable en la edad adulta. ¡Siga estos consejos de ***Nemours Health and Preventive Services*** para ayudar a enseñar a los niños hábitos saludables!

5

CINCO o más porciones de frutas y verduras al día



- Las frutas y verduras son bajas en calorías y grasas y están llenas de vitaminas y minerales.
- Están llenos de agua y fibra, lo que promueve un peso saludable, te ayuda a sentirte lleno y ayuda a la digestión.
- Las frutas y verduras frescas, congeladas, enlatadas y secas son buenas opciones. Trate de evitar los alimentos con azúcares añadidos o que estén envasados en salsas.

TIP **Mantenga las frutas y verduras en el mostrador o en el nevera donde sean fáciles de ver y agarrar para comer.**

2

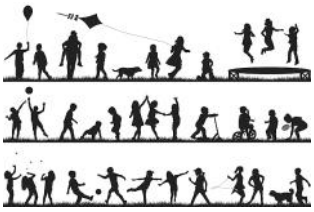
DOS horas o menos de tiempo de pantalla al día

- El tiempo frente a la pantalla incluye cualquier tiempo que se pasa frente al televisor, la computadora o jugando videojuego.
- El tiempo excesivo frente a la pantalla conduce a una disminución de la actividad física, hábitos alimenticios poco saludables y afecta negativamente el rendimiento escolar.

TIP **Guarde los dispositivos portátiles. Durante las horas sin pantalla, guarde los dispositivos o en una estación de carga en un lugar común para que no atraigan la atención de sus hijos**

1

UNA hora de actividad física cada día



- La actividad física puede ser cualquier cosa que haga que su corazón lata más rápido. Esto puede incluir correr, nadar, andar en bicicleta o ayudar con las tareas alrededor de la casa
- Los beneficios de estar físicamente activo incluyen mantener una vida saludable peso, mejor capacidad para aprender, mejor sueño desarrollo de músculos y huesos fuertes

TIP **Ofrezca obsequios que fomenten la actividad física: pelotas, cuerdas para saltar, patines, herramientas de jardinería.**

0

Casi **CERO** bebidas azucaradas

- Las bebidas azucaradas pueden provocar caries, aumento de peso y un mayor riesgo de diabetes tipo 2.
- Apunte a no más de 2 porciones por semana de refrescos, bebidas deportivas y jugos de frutas que no sean 100% fruta.
- Reemplace las bebidas azucaradas con agua, leche y jugo 100% de fruta para que los niños obtengan la nutrientes que necesitan para tener huesos fuertes y cuerpos sanos.

TIP **Try adding different fruits to water for added flavor.**

Geisinger St Luke's Corner

Mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental

Movimiento y salud mentaí

¡Lo que es bueno para el cuerpo a es bueno para la mente!

Beneficios para la salud mental de la actividad física

- Mejora salud cerebral y la capacidad de pensar
- Reducción del riesgo de ansiedad y depresión
- Mejor sueño y calidad de vida
- Aumento de la auto-satisfacción

Source: https://health.gov/news/202112/physical-activity-good-mind-and-body

¡Mira estos videos para comenzar!

Muévete a tu manera: consejos para motivarte

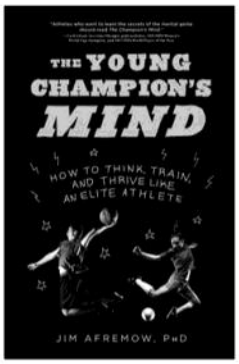
¡Entrenamiento de descanso mental de 5 minutos para adolescentes!

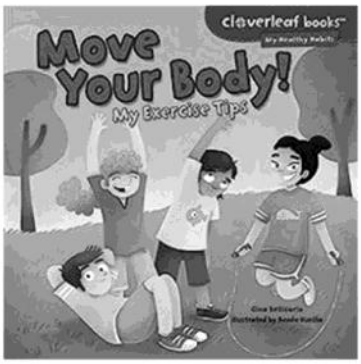
¡La educación física te hace más feliz, más saludable y más inteligente!

NO OLVIDES

¡Los jóvenes necesitan 60 minutos o más de actividad física todos los días!

Recomendaciones de libros y recursos adicionales





Recursos

Línea de vida de suicidio y crisis: 9-8-8

Centro de salud mental sin cita previa (Lehighton): 610-577-0555

Servicios de salud mental para pacientes ambulatorios: 484-822-5703

YESS! programa: 484-822-5772

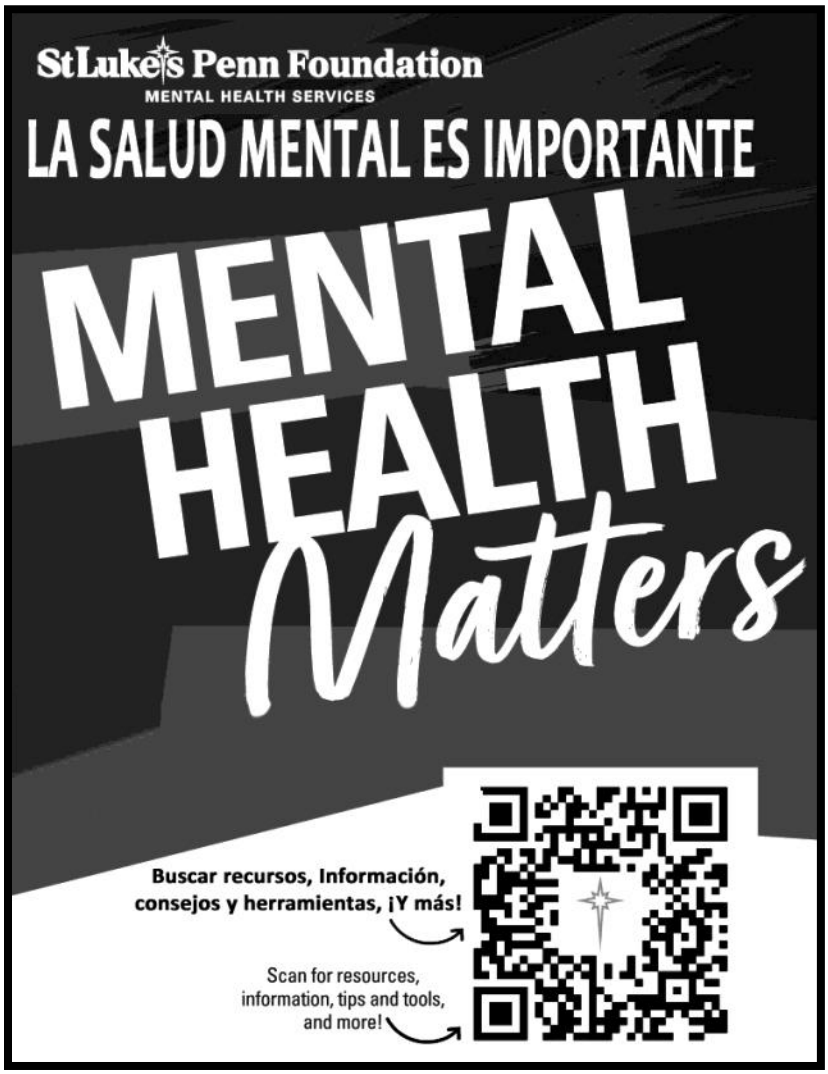
SCAN ME

Escanee aquí para ver todos los Programas de salud mental de St. Lukeš

Brought to you by

St Luke's Community Health | St Luke's Behavioral Health

Para obtener información sobre los recursos comunitarios o los servicios de Geisinger St. Luke's, comuníquese con Angela Morgan, Community Health, Geisinger St. Luke's al 484-658-4022 o envíe un correo electrónico a angela.morgan@sluhn.org.



Programa de Educación Financiera para Niños de Schuylkill Community Action

Lisa Grigalonis, Entrenadora de Educación Financiera del Programa de Educación Financiera de Schuylkill Community Action, junto con Matt Goodman de Mid-Penn Bank estuvieron recientemente en el Centro de la Ciudad Mahanoy de CHILD DEVELOPMENT para enseñar a los niños sobre el dinero.

Los niños aprendieron a reconocer diferentes monedas y monedas, aprendieron una canción sobre cómo ahorrar dinero y escucharon una historia sobre cómo Jorge el Curioso aprende a ahorrar dinero. Cada niño recibió una alcancía para ayudarlos a comenzar a ahorrar.

Miss Lisa presenta este mismo programa a todas las ocho ubicaciones de Desarrollo Infantil durante todo el año y lo ha estado haciendo durante varios años.

Child Development, Inc. fyi

Things you need to know—all in on place!

RECORDATORIO ... **Mayo** es **Hogar de Padres y Maestros**

Visitas a domicilio/ Conferencias

Por favor, compruebe su Comunicación del niño Carpeta para la fecha de su conferencia.

REUNIONES

Reunión MENSUAL del Consejo de Políticas
Lunes, 19 de mayo 9:30 AM
Oficina Principal y Zoom

GOBERNANZA DEL PROGRAMA REUNIONES DEL COMITÉ

Reunión del Comité de Finanzas
Jueves 8 de mayo a las 18:00 horas
Oficina Principal y Zoom

Planificación Estratégica del Programa Reunión del Comité
Viernes 13 de junio a las 10:00 a.m.Ain Office y Zoom

RECORDATORIO A LAS FAMILIAS

Viernes 2 de mayo
TODOS los centros/aulas estará CERRADO.
Los centros/aulas Reapertura el 5 de mayo

CIERRE DEL PROGRAMA

El lunes 26 de mayo Child Development, Inc. estará **CERRADO** en observancia de

Día de los caídos

Volveremos a abrir el martes 27 de mayo a nuestro horario habitual

¡AYÚDANOS A CORRER LA VOZ!

¿Tiene un amigo o pariente con un niño (o niños) en edad preescolar y vive en el condado de Schuylkill? Si es así, deles este cupón para que lo completen y se lo devuelvan para que pueda entregarlo al maestro de su hijo o al defensor de la familia.

FECHA: _____

FAMILIA DE REFERENCIA: _____ NOMBRE DE NIÑO: _____

Familia referida: _____ Nombre de niño: _____ Fecha de nacimiento: _____

Número de teléfono: _____ Mejor hora para llamar: ❑ Mañana ❑ Tarde

La familia está interesada en el siguiente centro : ❑ Fountain Springs ❑ Mahanoy City ❑ Pottsville
❑ Pottsville 2 ❑ Saint Clair ❑ Sch. Haven ❑ Shenandoah ❑ Tamaqua

MISSION STATEMENT

We work with families and the community to provide high quality, comprehensive early childhood education with an emphasis on family involvement and supportive services that prepares each child for success in school and a lifetime of learning.

Families ✝ Head Start ✝ PreK Counts
Child Care ✝ Early Intervention ✝ Community

El boletín informativo de Early Years, Child Development, Inc. se distribuye mensualmente. Si usted es una agencia sin fines de lucro del condado de Schuylkill que ofrece un servicio gratuito en el que cree que nuestras familias podrían estar interesadas o beneficiarse y desea que se publique un anuncio en nuestro boletín, háganoslo saber antes del día 10 del mes anterior. Puedes enviar tu evento a:

kwolfe@childdevelop.org

Child Development, Inc.
2880 Pottsville Minersville Highway, Suite 210
Minersville, PA 17954