

Octubre de 2025



NOTAS BREVES

Enséñamelo

Demuéstrele a su hijo la importancia que para usted tiene la actividad física preguntándole qué hizo en la escuela durante el recreo al aire libre. Podría enseñarle cómo atrapa una pelota o enseñarle a usted un juego que se ha aprendido. También pueden visitar juntos el patio de juegos de la escuela para que él le pueda demostrar a usted lo bien que trepa.

Manos útiles

Trace el contorno de las manos de su hija en papel y pregúntele de cuántas formas ayuda. Tal vez ayude al perro dándole de comer y a usted limpiando el polvo. Escriban cada ejemplo en un dedo distinto. A continuación cuelguen sus “manos útiles” para recordarle lo mucho que ella ayuda.

Aprender a concentrarse

A los niños que tienen mucha energía a veces les cuesta sentarse y prestar atención. Que su hijo practique estas dos cosas dedicando 5–10 minutos cada día a una actividad breve que requiera que se siente y se concentre. *Ejemplos:* Buscar animales en una revista, separar y contar monedas de su hucha.

Vale la pena citar

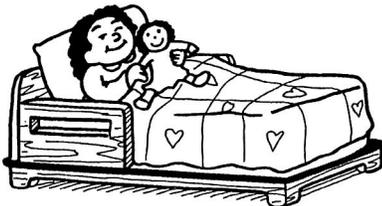
“La única manera de tener un amigo es serlo uno mismo”.

Ralph Waldo Emerson

Simplemente cómico

P: ¿Qué pregunta no puede contestarse de verdad con “sí”?

R: ¿Duermes?



La gran exploración de la calabaza

¿Qué es grande, naranja y ofrece muchas oportunidades para aprender? ¡Una calabaza! Vayan a un huerto de calabazas o al supermercado y que su hija elija la calabaza perfecta. A continuación use estas preguntas para fortalecer sus conocimientos de matemáticas, ciencias y lenguaje.

“¿Qué tamaño tiene?”

Dígale a su hija que calcule cuántos cuadrados de papel higiénico se necesitarían para rodear una vez la calabaza. Ayúdela a rodear una *circunferencia*, o parte más ancha, con una tira, y cuenten los recuadros. ¿Cuánto se aproximó su cálculo? Podría extender la tira de papel para ver lo ancha que es la calabaza.

“¿Flotará?”

Llenen una bañera con agua y pídale a su hija que prediga si la calabaza se hundirá o flotará. ¿Qué sucede cuando la pone en el agua? Sugíerale que ponga también objetos más pequeños en el agua. Le sorprenderá ver qué se hunde y qué flota.



(Una calabaza es grande, pero no muy densa—sus moléculas no están muy juntas y por esa causa flota.)

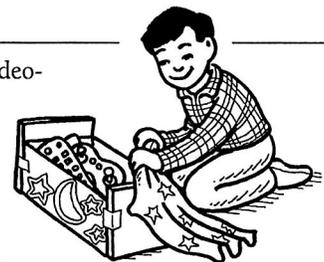
“¿Qué palabras la describen?”

Anime a su hija a observar de cerca la calabaza. Puede mirarla, tocarla y levantarla. A continuación digan por turnos palabras “descriptivas” para la calabaza (*naranja, suave, pesada*). Corten la parte superior de la calabaza y que su hija saque la pulpa y las semillas. ¿Qué palabras podrían describir la pulpa (*escurridiza, fibrosa*) y las semillas (*pequeñas, blancas*)?♥

Mira, ¡la TV está apagada!

Su hijo se divertirá no viendo la TV o jugando a videojuegos con estas ideas:

- Que su hijo le ayude a usted a poner normas para el tiempo que pase frente a la pantalla. *Ejemplo:* “Los días soleados son para jugar al aire libre”. Podría hacer un dibujo acompañando cada idea.
- Dígale que decore una caja de zapatos donde “duerman” juegos de mano, tabletas, celulares y controles remotos. Tal vez puede poner pegatinas con estrellas y dibujar una luna para hacer el dormitorio.
- Sugíerale a su hijo que haga señales que indiquen que no se debe usar la pantalla. Por ejemplo, podría escribir “Prohibidos los celulares. La familia está comiendo” y colocar la señal en la cocina.♥



Disciplina positiva

¿Sabía usted que los niños se suelen portar mejor cuando entienden lo que tienen que hacer, en vez de oír sólo lo que no deben hacer? Encamine a su hijo con amabilidad hacia el buen comportamiento aplicando estos consejos.

1. La oportunidad de "repetir".

Ofrezca a su hijo la posibilidad de que corrija solo su comportamiento. *Ejemplo:* "Enséñame tus mejores modales para el restaurante" en lugar de "No hagas burbujas con la leche".



2. Explica tus razones.

Cuando le pida a su hijo que haga algo le resultará más lógico si entiende la razón de lo que le pide. Si tira un juguete podría decirle "Cuida tus juguetes para que no se rompan" (en vez de "No tires los juguetes").

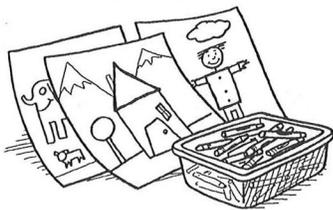
3. Proporciónele consecuencias agradables.

Fo-mente el buen comportamiento ofreciéndole por él *refuerzo positivo*. Si su hijo espera en silencio mientras usted termina lo que esté haciendo, podría decirle: "Gracias por esperar con paciencia. Ahora tenemos tiempo para jugar". Verá que el buen comportamiento tiene sus ventajas y se portará mejor con más frecuencia.♥

RINCÓN DE ACTIVIDAD

El comienzo es una forma

Con este juego de dibujos su hija puede aprender formas y desarrollar la creatividad. Y el resultado será una serie de páginas para colorear con las que todos disfrutarán.



Dibuje una forma (círculo, cuadrado, triángulo, rectángulo) en el centro de un folio. Pregúntele a su hija cómo se llama la forma y dígame que la convierta con crayones en lo que quiera. Anímela a usar su imaginación. Por ejemplo, un círculo puede convertirse en el lunar de un vestido o en el ojo de un elefante. También podría convertir un triángulo en el tejado de una casa o en una porción de tarta de cumpleaños.

Cuando termine su dibujo, le toca a ella dibujar una forma para usted. A continuación, siéntense y coloreen sus dibujos.♥

DE PADRE A PADRE

Historias de la vida real

Hace poco mis padres se jubilaron y se fueron a vivir a otro lugar. Mi hija Maddy los echa mucho de menos así que ellos intentan hacérselo un poco más llevadero con videoconferencias semanales en las que le cuentan historias.

Una noche mi papá le contó lo que había hecho durante el día. ("Había una vez un abuelito que se marchó a Florida. Fue a pescar y pescó una trucha".) Cuando terminó le pidió a mi hija que le contara un cuento que empezara con "Había una vez una niña que se llamaba Maddy..."

Al principio tenían que hacerle preguntas como "¿Qué desayunó Maddy?" y "¿A quién vio Maddy en el parque?" Pero en seguida aprendió el sistema. Nuestra nueva tradición está ayudando a Maddy a sentirse cerca de sus abuelitos y ella está aprendiendo a contar historias.♥

Había una vez...



Confía en ti mismo

P: Me gustaría que mi hijo hiciera más por sí mismo. ¿Por dónde empiezo?

R: A los niños pequeños les encanta enseñar lo "grandes" que son. Encuentre cada día cositas en las que él pueda demostrar lo capaz que es.

Por ejemplo, si él le dice que se ha gastado las pilas de su juguete enséñele cómo cambiarlas emparejando los signos para más y menos. A continuación puede hacerlo él mismo, con su supervisión.

Hay más cosas que puede aprender a hacer solo también, como cambiar la cinta adhesiva del dispensador, vaciar el sacapuntas y comprobar qué tiempo hace para elegir qué ropa se pone.

Si se le olvida algo, dele ideas en lugar de decirle qué debe hacer. ("¿Qué tienes que hacer antes de ir al colegio?") Pronto aprenderá a hacerse él mismo preguntas. ("¿Qué tengo que meter en la mochila?")♥



NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan el éxito escolar, la participación de los padres y un mejor entendimiento entre padres e hijos.



2880 Pottsville Minersville Highway, Suite 210
Minersville, PA 17954



POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ASISTENCIA DE SU HIJO

No solo extrañamos a su hijo cuando no está aquí, sino que llegar a tiempo todos los días es importante para el éxito y el aprendizaje de su hijo.

Las rutinas que su hijo desarrolla en preescolar continuarán durante toda la escuela. ¡Puede aprovechar al máximo el preescolar alentando a su hijo a asistir todos los días!

¿SABÍAS QUE...? ¿Faltar al 10% del preescolar (que se divide en uno o dos días cada pocas semanas) puede dificultar el desarrollo de habilidades de lectura temprana y dificultar que su hijo se prepare para el jardín de infantes y el primer grado? Desarrollar un patrón de asistencia deficiente también es difícil de romper.

LO QUE PUEDES HACER ... Trabaje con su hijo y su maestro para ayudarlo a desarrollar una asistencia sólida. Tu entusiasmo es un gran impulso para el éxito.

Algunas otras cosas que pueden ayudar con una buena asistencia es hablar con su hijo sobre ir a la "escuela", cantar sobre ello, ¡convertirlo en una aventura! Coloque la ropa la noche anterior y establezca una hora regular para acostarse y una rutina matutina.

Si, por alguna razón, su hijo debe faltar un día a la escuela y para garantizar su seguridad, hágase lo saber en el **centro**, no llame a la oficina principal.

Llame lo antes posible **y antes de las 8 am.** No queremos que el personal se distraiga contestando el teléfono una vez que los niños están en el aula.

Si no puede hablar con alguien personalmente, deje un mensaje de voz en el correo de voz del salón de clases de su hijo. Dejar un mensaje la noche anterior también está bien.



Ganadores del concurso de dibujo para el calendario 2026 Sociedad de Ortopedia Pediátrica del Condado de Schuylkill

Nuestros estudiantes que asisten a nuestros centros durante el verano en Fountain Springs, Mahanoy City y Pottsville participaron en un concurso de arte para que la Sociedad de Ortopedia Pediátrica del Condado de Schuylkill incluyera su dibujo en su calendario 2026.

Aprovechamos para felicitar a los ganadores:



PRIMER LUGAR
Penélope Pérez
Centro de la ciudad de Mahanoy



SEGUNDO LUGAR
Zayne Shistle
Centro de Pottsville



TERCER LUGAR
Elias Rist
Centro de Pottsville

Primera Infancia



SATURNISMO... Conozca los hechos

El envenenamiento por plomo es causado por tragar o respirar plomo. Los niños menores de 6 años son los que corren mayor riesgo. Si está embarazada, el plomo puede dañar a su bebé.

HECHO... El plomo puede causar problemas de aprendizaje y de comportamiento.

El envenenamiento por plomo daña el cerebro y el sistema nervioso. Es posible que algunos de los efectos del envenenamiento por plomo nunca desaparezcan.

El plomo en el cuerpo de un niño puede:

- Ralentizar el crecimiento y el desarrollo
- Daños en la audición y el habla
- Dificultar la atención y el aprendizaje

HECHO... La mayoría de los niños contraen envenenamiento por plomo a través de la pintura en las casas construidas antes de 1978.

Cuando la pintura vieja se agrieta y se descascara, produce polvo peligroso. El polvo es tan pequeño que no se puede ver. La mayoría de los niños contraen envenenamiento por plomo cuando respiran o tragan el polvo de sus manos y juguetes.

HECHO... Una prueba de plomo es la única manera de saber si su hijo tiene envenenamiento por plomo.

La mayoría de los niños que tienen envenenamiento por plomo no parecen ni actúan enfermos. Pídale a su médico que le haga una prueba de plomo a su hijo.

SATURNISMO... Proteja a su familia

1. Pruebe su hogar en busca de plomo

- Si vive en una casa construida antes de 1978, haga que un inspector de plomo con licencia inspeccione su casa
- Póngase en contacto con su departamento de salud local para obtener más información.

A veces, el plomo proviene de otras cosas además de la pintura de su hogar, como:

- Dulces, juguetes, cerámica vidriada y medicina popular elaborada en otros países
- Trabajos como el repintado de automóviles, la construcción y la plomería
- Agua del suelo y del grifo

2. Mantenga a los niños alejados de la pintura con plomo y el polvo

- Use toallas de papel húmedas para limpiar el polvo de plomo. Asegúrese de limpiar alrededor de las ventanas, las áreas de juego y los pisos.
- Lávese las manos y los juguetes con frecuencia, especialmente antes de comer y dormir. Use agua y jabón
- Use papel de contacto o cinta adhesiva para cubrir la pintura descascarada o descascarada

3. Renueva de forma segura

Las reparaciones en el hogar, como lijar o raspar la pintura, pueden producir polvo peligroso

- Mantenga a los niños y a las mujeres embarazadas alejados del área de trabajo
- Asegúrese de que usted y/o cualquier trabajador estén capacitados en prácticas de trabajo seguras para el plomo
- Las reparaciones en el hogar, como lijar o raspar la pintura, pueden generar polvo peligroso

No se deje engañar por el plomo.

¿Sabías que...?



Es más que pintura con plomo

El 30% de los niños con niveles elevados en la sangre no tienen una fuente inmediata de pintura con plomo.¹

Otras fuentes de exposición al plomo:²



Suelos contaminados, **agua potable**, **cerámica** y cristal, **remedios tradicionales**, municiones y plomos

de pesca, **juguetes importados**, bisutería y humo de segunda mano.



Un análisis de sangre es la ÚNICA manera de saber si un niño ha estado expuesto.

Geisinger  

Consejos rápidos sobre una buena nutrición

Por Colleen Kandt, RD CSP LDN, dietista pediátrica para pacientes ambulatorios
Hospital Universitario de St. Luke

INFORMACIÓN NUTRICIONAL INTERESANTE SOBRE LAS CALABAZAS

El maravilloso color naranja muestra que las calabazas están llenas de betacaroteno que el cuerpo convierte en vitamina A que es útil para nuestra piel, visión y desarrollo óseo.

También contiene vitamina C que ayuda a fortalecer nuestro sistema inmunológico para combatir los resfriados

El potasio de la calabaza ayuda a fortalecer nuestros huesos

¡Los carbohidratos de la calabaza nos ayudan a darnos energía para pasar el día!

¡Puedes disfrutar de calabaza asada, en sopas, panes, guisos o incluso postres!

¡Asegúrese de comprar calabaza 100% enlatada (si no usa una calabaza fresca entera) en lugar del relleno de pastel de calabaza que incluirá especias y azúcar!

Fuentes:

https://extension.sdstate.edu/sites/default/files/2024-06/S-0001-31-Pumpkin-Schools_Adults.pdf
<https://foodhero.org/pumpkin>



La nutrición es un componente clave en el crecimiento y desarrollo de bebés y niños. Los niños son naturalmente buenos para comer intuitivamente, lo que significa que tienden a escuchar a sus cuerpos

Como padres, es importante proporcionar una **variedad de alimentos** en sus dietas. Eso incluye carne, pescado, frijoles, huevos, lácteos, frutas, verduras y granos integrales. También es importante que los niños coman en la mesa sin distracciones como un teléfono, tableta o televisión. Esto les permite concentrarse en comer. Es posible que a los niños no les guste el aspecto, el olor, el tacto o el sabor de los nuevos alimentos, pero es muy importante seguir ofreciéndoles (pero NO obligándolos) a comer. Los estudios muestran que pueden pasar quince intentos de un nuevo alimento antes de que los niños lo acepten. Trate de ser divertido y creativo con su comida y no tenga miedo de involucrar a los niños en la cocina.

Los niños se emocionan cuando tienen cierta propiedad sobre la planificación de las comidas. Siempre les digo a los niños que **"busquen los colores del arco iris en su plato"** porque a menudo su dieta consiste en alimentos marrones/tostados/amarillos. Piense en macarrones con queso, nuggets de pollo, papas fritas, peces dorados, cereales, etc. Muchos alimentos que tienen color proporcionan a nuestro cuerpo vitaminas, minerales y fibra. ¡Así que asegúrate de **agregar color a tu plato!**

En cuanto a las bebidas para niños, ¡**el agua es muy importante!** La leche ayudará a proporcionar proteínas, vitamina D, calcio y otros minerales y también debe limitarse a 2-3 tazas (8 oz por taza) diariamente, dependiendo de la edad del niño. Mantenga el jugo limitado a no más de 4-8 oz al día (¡coma fruta en su lugar!). Los refrescos y otras bebidas azucaradas deben guardarse para ocasiones especiales y celebraciones. Las bebidas rehidratantes pueden ser útiles si su hijo participa en deportes y actividades que duran más de una hora. Tenga esa agua a mano e intente agregar rodajas de fruta u hojas de menta para darle sabor natural al agua.



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

Consejos rápidos para sentirse con energía física

Elasticidad

El estiramiento es la mejor manera de restaurar el flujo sanguíneo a los músculos después de haber estado quieto durante un largo período. Intente practicar **Ragdoll** y **ejercicios de hombros / cuello**, dos formas útiles de estiramiento que puede practicar en cualquier lugar. Elige tu estiramiento y cierra los ojos, respira profundamente, relájate en la postura y mantén la postura **durante 60 segundos**.



Muñeco de trapo

Esta postura de yoga ayuda a aumentar el flujo sanguíneo al cerebro, lo cual es una excelente manera de despejar la mente. Párate derecho, cierra los ojos, respira profundamente unas cuantas veces, luego inclínate hacia adelante por la cintura y **mantén la posición durante 60 segundos**. Deje que su cabeza cuelgue pesadamente, los brazos caigan hacia el suelo y las caderas lleguen al techo.



Estiramientos de hombros y cuello

1. Párate o siéntate con los brazos a los lados. Lleva los hombros hacia las orejas. Mantenga durante cuatro segundos y suelte.

Repita tres veces.

2. Deja que tu barbilla caiga sobre tu pecho. Lentamente gire la cabeza hacia abajo y alrededor haciendo un círculo completo.

Repita en la dirección opuesta moviéndose lentamente. **Repita en cada dirección.**



3. Extiende tu brazo derecho hacia arriba como si estuvieras tratando de tocar el techo. Alcance de ocho a 10 segundos. Alcanza con el brazo izquierdo.

Alterne el alcance con el brazo derecho e izquierdo **tres veces**.



BEBE ALGO

La hidratación es importante en circunstancias habituales, pero aún más cuando estás estresado. Por la mañana, tome una botella de agua y vuelva a llenarla durante todo el día. Necesita al menos **64 onzas** de agua todos los días; sin embargo, el ejercicio, el estrés y la humedad aumentarán su necesidad diaria.

BEBE ALGO

La hidratación es importante en circunstancias habituales, pero aún más cuando estás estresado. Por la mañana, tome una taza o botella de agua y vuelva a llenarla durante todo el día. Necesita al menos **64 onzas** de agua todos los días; sin embargo, el ejercicio, el estrés y la humedad aumentarán su necesidad diaria:

- ✓ Queso en tiras y galletas saladas
- ✓ Hummus y zanahorias
- ✓ Un puñado de nueces y un plátano
- ✓ Rodajas de manzana y mantequilla de nueces



La Semana del Listón Rojo

2025: La vida es un rompecabezas, resuélvelo sin drogas.™

Del 23 de octubre al 31 de octubre de 2025

La **Semana del Listón Rojo** es la campaña de concientización sobre la prevención de drogas más antigua y más grande del país, que se lleva a cabo anualmente en octubre. El tema de este año: **La vida es un rompecabezas, resuélvelo sin drogas.™** tiene la intención de simbolizar cómo cada elección encaja en el panorama general de la vida de uno. Al tomar decisiones saludables y libres de drogas, las personas pueden construir un futuro más fuerte y brillante.



Es un momento para que los padres, educadores y comunidades promuevan un **estilo de vida libre de drogas** y **eduquen a los jóvenes** sobre los **peligros del abuso de sustancias**. La campaña fomenta la participación en actividades de prevención de drogas y destaca la importancia de **tomar decisiones saludables e inteligentes**.

¿Cómo se celebra la Semana del Listón Rojo?

Las escuelas y comunidades de todo el país participan en la **Semana del Listón Rojo** a través de diversas actividades, que incluyen:

- ◆ **Llevar lazos rojos:** Este simple acto muestra un compromiso unificado con la prevención de las drogas.
- ◆ **Programas y eventos educativos:** Las escuelas realizan asambleas, concursos y otras actividades para educar a los estudiantes.
- ◆ **Días temáticos de disfraces:** Eventos como "**Día de vestirse de rojo**" o "Día de las drogas de sombra" (usar gafas de sol) hacen que la campaña sea atractiva para estudiantes de todas las edades.
- ◆ **Firma de compromisos:** Los estudiantes y las familias pueden tomar el **Compromiso del Listón Rojo** para vivir una vida saludable y libre de drogas.



Acontecimientos

ORIENTACIÓN PRESENCIAL

CONSEJO DE LA NUEVA POLÍTICA REPRESENTANTES Y SUPLENTES

jueves, 23 de octubre de 2025 10:00
en la Oficina Principal de Desarrollo Infantil

Todos los nuevos Representantes del Centro y de la Comunidad recibirán más información, por favor revise su correo electrónico.

REUNIONES DE GOBERNANZA DEL PROGRAMA



Comité de Políticas Reunión*
viernes, 10 de octubre de 2025
a las 10:00

Alcance comunitario Reunión del Comité* jueves,
16 de octubre de 2025
a las 15:00

Consejo de Políticas Reunión*
lunes, 27 de octubre de 2025
a las 09:30

Las reuniones serán en PERSONA y en Zoom. Se enviará un enlace de ZOOM para la reunión por correo electrónico a todos los miembros. Cuando usted Reciba el correo electrónico con el enlace, responda y confirme cómo lo hará asistir a la reunión, EN PERSONA o por ZOOM

~ Las reuniones en persona son en nuestra oficina principal ~

Todas Child Development, Inc. Los centros

Desarrollo profesional del personal

estarán cerrados el **lunes 13 de octubre y 31 de octubre**
Los centros reabrirán el **Martes, 14 de octubre y Martes, 1 de noviembre**
La salida principal estará abierta los dos lunes.



Oct. 5-11, 2025 SEMANA DE PREVENCIÓN DE INCENDIOS

"Carga contra la seguridad contra incendios™: Baterías de iones de litio en su hogar"

Padres y maestros, visiten este sitio web para encontrar videos, lecciones y actividades gratuitas para la Semana de Prevención de Incendios.

www.sparkyschoolhouse.org

¡No todo el aprendizaje ocurre en un aula!



Ocurre cuando un niño se siente conectado y curioso.

Las habilidades lingüísticas y matemáticas son importantes, pero también lo son las habilidades sociales. Las habilidades sociales bien desarrolladas ayudan a los niños a:

- Formar relaciones positivas
- Tener conversaciones
- Desarrollar el lenguaje corporal.
- Aprende a tener paciencia y a cooperar
- y jugar juntos

Las buenas habilidades sociales son la base del aprendizaje.

LLAME **Child HOY**
Development, Inc.
Ready for school and a lifetime of learning

1-800-433-3370, EXTENSIÓN 212
para hablar con uno de nuestros defensores de ERSEA

CENTERS LOCATIONS:

Fountain Springs | Mahanoy City | Pottsville | St. Clair
Sch. Haven | Shenandoah | Tamaqua



¡NECESITAMOS TU AYUDA! ¡DIFUNDIR LA PALABRA!

¿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 :

<input type="checkbox"/> Fountain Springs	<input type="checkbox"/> Mahanoy City	<input type="checkbox"/> Pottsville
<input type="checkbox"/> Pottsville 2	<input type="checkbox"/> Saint Clair	<input type="checkbox"/> Sch. Haven
<input type="checkbox"/> Shenandoah	<input type="checkbox"/> 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.
Child Development, Inc.
Families * Head Start * PreK Counts
Child Care * Early Intervention * Community

Early Years. Child Development, Inc.'s newsletter is distributed monthly. If you are a non-profit Schuylkill County agency that is offering a free service that you feel our families might be interested in or benefit from and would like an announcement placed in our newsletter please let us know by the 10th of the previous month. You can send your event to: kwolfe@childdevelop.or