

Primeros años

TRABAJANDO JUNTOS PARA UN GRAN COMIENZO

Enero de 2026

NOTAS BREVES

¿Cuándo ocurrió?

Su hija entenderá mejor *ayer, hoy y mañana* si usted usa las palabras en las conversaciones cotidianas. Mientras la ayuda a preparar la ropa para el colegio podría decirle: "Ayer te pusiste una falda y un suéter. Hoy llevas vaqueros y una sudadera. ¿Qué te gustaría ponerte mañana?"

Amigos secretos

Hagan algo agradable por un vecino, sin decirle a esa persona que son ustedes. Por ejemplo, podrían retirar en secreto la nieve de una banqueta o quitar las ramas caídas en el jardín. Su hijo podría hacer en secreto una de las tareas de su hermana. Descubrirá lo orgulloso que se siente de sí mismo aunque sea el único que está al corriente de su acción.

¿SABIA USTED?

Una silla de seguridad en el asiento posterior de su auto es el lugar más seguro para llevar a su hijo. Procure seguir las instrucciones relativas a la altura y el peso para el asiento o elevador que ustedes usen, así como la ley de su estado. Infórmense sobre los asientos de seguridad en safercar.gov/parents/car-seat-safety.htm.

Vale la pena citar

"Los árboles que crecen lentamente producen la mejor fruta". Molière

Simplemente cómico

P: ¿Por qué estaba la morsa encima del malvavisco?



R: ¡Para no caerse en la taza de chocolate!

Aprender y preguntar

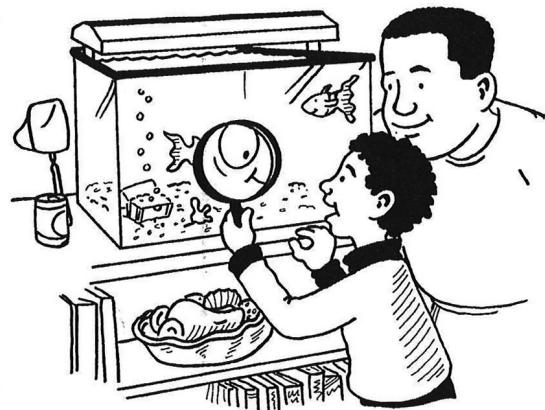
"Me pregunto..." Esas dos palabras pueden despertar la curiosidad y emocionar a su hijo por aprender. Guíelo con "preguntas" como éstas para motivarlo a imaginar, a explorar y a descubrir.

Una mirada de cerca

Su casa está llena de maravillosas preguntas. Dígale a su hijo que imagine cómo sería su vida si tuviera "visión de aumento". ¿Qué podría ver que no ve ahora? Que se dé un paseo por la casa con una lente de aumento para averiguarlo. Una vez que vea las fibras diminutas de una manta de punto o las escamas de su pececillo dorado empezará a preguntarse qué aspecto tienen las cosas vistas de cerca.

Para y piensa

Las experiencias comunes y cotidianas pueden despertar la curiosidad. Cuando estén en una tienda, dígale a su hijo que se ponga frente a un espejo de tres cuerpos para que vea todos sus reflejos. ¿Continúan indefinidamente? Si están en el autobanco, muéstrele el tubo del aspirador y dígale que observe cómo sube el



recipiente. Cuando se pregunte cómo funciona, dígale que es igual que una aspiradora succionando suciedad.

Crean un "tablón de preguntas"

¿Se pregunta su hijo cómo pueden flotar los barcos grandes? ¿Ha pensado alguna vez por qué no puede tener los ojos abiertos cuando estornuda? Dígale que haga un letrero para su cartel de anuncios en el que ponga "Mi tablón de preguntas". A continuación, según sienta curiosidad por algo, ayúdelo a que lo escriba y lo añada al tablón. Cuando tengan tiempo, enséñele cómo encontrar la respuesta en un libro de la biblioteca o en la red.♥

Aprovechar al máximo la hora de las comidas

Empleen las comidas en familia para disfrutar del tiempo que pasan juntos y para ayudar a su hija a hacerse más responsable. Tenga en cuenta estas ideas.



Antes: Implique a todo el mundo en la preparación. Es probable que su hija quiera probar alimentos nutritivos en cuya elaboración ha participado. Podría lavar espinacas para una ensalada o pelar huevos cocidos.

Durante: Apaguen la TV y los teléfonos celulares y concéntrense en la conversación. La charla cara a cara sin interrupciones anima a su hija a practicar cómo hablar y escuchar.

Después: Los pequeños pueden quitar la mesa, retirar la comida que sobra y cargar el lavaplatos. El trabajo se terminará antes y su hija colaborará con las tareas de casa.♥

Planten cara al acoso escolar

Es normal que los jovencitos se burlen entre sí de vez en cuando y que peleen. Pero si un niño excluye, amenaza o se burla de otro repetidamente, es tiempo de que los adultos intervengan. He aquí cómo:

- Preste atención a indicios que indiquen que su hija está siendo acosada. Tal vez pierda interés en jugar con sus amigos, le cueste trabajo dormir o finge estar enferma para quedarse en casa sin ir al colegio. Si usted sospecha acoso, hable con la maestra o la

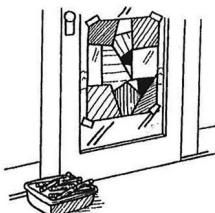


RINCÓN DE ACTIVIDAD



Desarrollar los músculos de la escritura

Este vistoso proyecto de "vidrieras" permite que su hijo practique el dibujo en una superficie vertical, lo que desarrolla los músculos grandes y pequeños que necesita para escribir.



1. Pegue con cinta un trozo de papel blanco en una ventana soleada o en una puerta de cristal a la altura de los ojos de su hijo.
2. Dígale que use un crayón negro para dibujar líneas que dividan la página en formas al azar. **Consejo:** Dígale que relaje los hombros y mantenga la muñeca derecha.

3. Anímelos a que use crayones de colores vivos para llenar todas las formas.

4. Cuando termine, admire con él su artística vidriera. Quizá quiera hacer más para otras ventanas.

Consejo: Dele más práctica en el uso de superficies verticales pidiéndole que escriba o dibuje en un tablero para tiza o un pizarrón para marcadores.♥

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

orientadora escolar. Dígale a su hija que siempre debe pedir ayuda a una persona mayor si alguien la amenaza o le hace daño, y que eso no es lo mismo que acusar.

- Si la escuela se pone en contacto con usted porque su hija participa en episodios de acoso, pídale que le explique lo sucedido. A continuación concéntrense en los sentimientos de la otra persona. Podría decirle a su hija: "Seguro que

se entristeció mucho cuando le llamaste esas cosas feas". Luego haga que su hija pida disculpas, en persona o dibujando algo bonito para la otra niña. **Nota:** Esté en contacto con su maestra para cerciorarse de que el comportamiento no continúa.♥

¡Hola, ayudantes de la comunidad!

¿Le gustaría a su hijo conocer a un bombero o a un oficial de policía? Estas ideas le ayudarán a aprender más sobre los oficios que realizan las personas que ayudan en la comunidad.



Visiten. Vayan a una estación de bomberos o localicen un evento comunitario como una feria de seguridad pública a cargo de la policía. Los bomberos y los oficiales de policía pueden enseñarle a su hijo cosas que no puede aprender en un libro. Por ejemplo, un bombero podría permitirle que sujetara un casco para que compruebe lo pesado que es, que se pruebe unas botas o incluso que se siente en un camión de bomberos.

Imaginen. Anime a su hijo a que dramatice situaciones para explorar cómo ayudan estas personas a la comunidad. Podría poner sillas en fila e imaginar que conduce un autobús, asegurándose de que los "pasajeros" (animales de peluche o hermanitos) se suban y se bajen de forma segura. También podría usar sus muñecos para repartir el correo o cuidar de gente que está enferma o herida.♥



Trabajar con los maestros

P: Me encantaría ayudar a la maestra de mi hija, pero tengo un horario muy ocupado. ¿Cómo puedo colaborar como voluntaria?

R: La maestra de su hija le ofrecerá muchas maneras de echar una mano. Mándele una nota o llámela y dígale cuándo está usted disponible, por ejemplo por la mañana, por la tarde o los fines de semana. Tal vez usted pueda

colgar los proyectos de los estudiantes en el pasillo o hacer copias u hojas de ejercicios antes o después del colegio.

Explíquele qué habilidades tiene usted que podrían ser útiles. ¿Le gusta la jardinería? Quizá le pida que plante verduras o flores con los estudiantes. O si le gustan los trabajos manuales, podría decorar los tablones de anuncios.



Su ayuda será bien recibida. Y su hija se dará cuenta de que para usted la escuela es algo importante.♥

Infancia temprana



SALUD Y DESARROLLO

¿QUÉ PUEDES HACER CON TU NIÑO EN EDAD PREESCOLAR ESTE INVIERNO PARA MANTENERLO SANO Y FÍSICAMENTE ACTIVO?

El frío suele implicar más tiempo en interiores, lo que puede provocar un confinamiento y menos movimiento físico, lo que presenta desafíos únicos para mantener a los niños en edad preescolar sanos y físicamente activos.

Sin embargo, al combinar el juego imaginativo con la conciencia nutricional, padres y educadores pueden hacer que una vida saludable sea divertida y atractiva durante los meses de invierno.

Mantener a los niños en edad preescolar sanos y activos en enero

Promover la salud en los niños en edad preescolar implica un enfoque doble: asegurarse de que se mueven lo suficiente e introducir hábitos alimentarios saludables de forma atractiva.

El aspecto nutricional: comer el arcoíris de invierno

Los hábitos saludables empiezan en la cocina. Enero es un momento ideal para introducir **"comer el arcoíris"** como un juego divertido, utilizando productos de temporada.

1. Retos de Comidas Temáticas de Color

Designa días específicos para centrarse en un color concreto. Por ejemplo, el "Día de la Naranja" podría incluir batatas, zanahorias y naranjas. Esto convierte la hora de la comida en una exploración emocionante y ayuda a los niños a seguir visualmente su diversa ingesta de frutas y verduras.



2. "Chopper Jr." y la participación culinaria

A los niños en edad preescolar les encanta ayudar. Involúctale en la preparación de las comidas con herramientas seguras y aptas para los niños. Pueden lavar verduras, romper lechuga para ensaladas o usar un cuchillo de plástico para "picar" alimentos blandos como plátanos o calabaza cocinada. Esta experiencia práctica les hace más propensos a probar la comida que ayudaron a preparar.



3. Laboratorio de Ciencia de Batidos Sanaudables

Convierte la hora del desayuno o la merienda en un "experimento científico". Déjales elegir diferentes frutas, un puñado de espinacas (el "ingrediente secreto de la poción" que cambia el color pero no el sabor), yogur y leche. Mezclar los ingredientes es emocionante, y obtienen un impulso nutricional de una bebida que ellos mismos crearon.



Actividad física: Erradicar la fiebre de la cabaña

Cuando el juego al aire libre está limitado, la creatividad es clave para asegurar que los niños realicen la cantidad recomendada de actividad física diaria.

1. Circuitos de obstáculos cubiertos

Transforma un salón o pasillo en un campo de "Ninja Warrior". Utiliza cinta de pintor para marcar "vigas de equilibrio" en el suelo, coloca los cojines como "peldaños" y coloca mantas sobre las sillas para crear "túneles".



Fomenta el gateo, los saltos, los saltos y el equilibrio, cambiando el trazado del recorrido semanalmente para mantenerlo fresco.

2. Con temática "Viajes de Movimiento"

Despierta la imaginación realizando viajes imaginarios que requieran compromiso físico. Finge ser cuidador de zoológico e imita los paseos de animales (caminar cangrejo, arrastrarse con osos, saltar como un canguro), o ser astronautas en una misión a Marte (saltar en "gravedad cero"). La narración puede convertir ejercicios sencillos en aventuras cautivadoras.



3. "Freeze Dance" y Juegos Musicales

La música es un excelente catalizador para el movimiento. Un simple juego de "Freeze Dance" mejora la capacidad de escucha, el equilibrio y la coordinación. Por otro lado, una sesión de baile guiada con sus canciones favoritas es un fantástico y energético ejercicio cardiovascular para toda la familia.

4. Carreras de limpieza activas



Haz que ordenar sea un partido físicamente activo. Pon un temporizador para limpiar los juguetes y conviértelo en una carrera. Desafíalos a ver cuántos juguetes pueden meter en la papelera saltando solo sobre un pie, o cargando objetos uno a uno por la habitación.

Haciendo que la salud y la forma física se sientan como un juego en lugar de una obligación, puedes ayudar a los niños en edad preescolar a construir una base sólida y saludable que durará mucho después de que termine enero.

CREADORES DE PERSONAJES

Se necesita paciencia y práctica para enseñar buen carácter a tu hijo. Estos consejos e ideas pueden ayudarte a fomentar el respeto, la amabilidad, la honestidad y otras cualidades importantes.

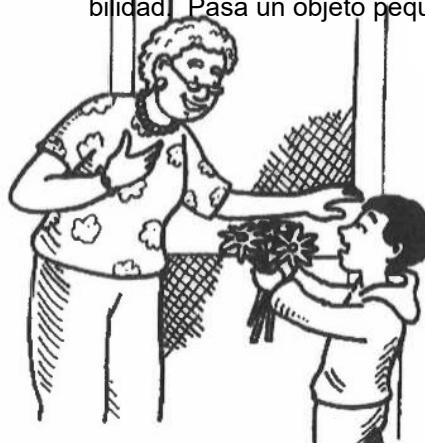


RESPETO

- Utiliza Play Food para abrir un "restaurante drive-thru" con tu hijo. Turnaos para ser cliente y recepcionista. Mientras juegas, haz que practique hablar con respeto diciendo por favor y gracias. Ejemplos: "Gracias por esperar. ¿Puedo tomar su pedido?" " ¿Me das una porción de pizza de pepperoni, por favor?"
- Seguir las normas es otra forma en que tu hijo puede mostrar respeto. Juntos, enumera algunas reglas del hogar, como "Usamos palabras amables." Pídele que ponga las normas en la nevera como recordatorio para todos.
- Ayuda a tu hijo a nombrar diferentes formas en que se respeta a sí misma, como comer alimentos saludables y hacer ejercicio. Que recorte fotos de revistas antiguas para representar cada idea (una manzana, una bicicleta). Puede pegarlos en papel para hacer un collage.

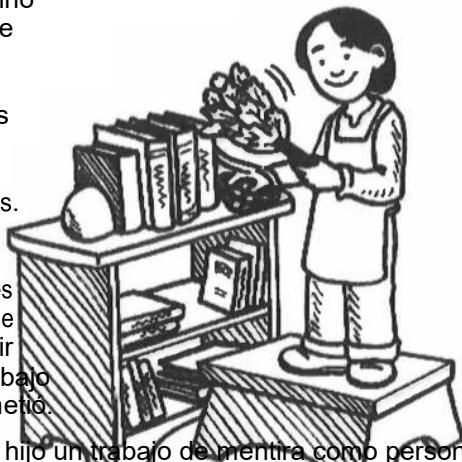
AMABILIDAD

- Realizad actos amables juntos. Tú y tu hijo podéis recoger flores de tu jardín para alegrar el día de un vecino o hacer una tarjeta de recuperación para un familiar enfermo.
- Esta actividad de la cena hará que tu hijo piense en la amabilidad. Pasa un objeto pequeño (pelota, pisapapeles) ^{alrededor de la mesa}, y haz que cada persona lo sostenga mientras cuenta algo bonito que notaron durante el día ("Liam ayudó a Sam cuando se cayó en el parque.")
- ¿Puede tu hijo hacer actos amables por otros "solo porque sí"? Empieza en casa un hábito de hacer cosas con-



RESPONSABILIDAD

- Deja que tu hijo haga cupones para tareas como quitar el polvo de tus muebles o regar las plantas de tu vecino cuando se vayan. Puede regalar los cupones a amigos y familiares. Cuando cobran el cupón, él es responsable de cumplir con el trabajo que prometió.
- Dale a tu hijo un trabajo de mentira como persona que ayuda a otros, como veterinario, médico o guardia de paso. Sigue el juego mientras él actúa el trabajo y describe sus responsabilidades (Es mi responsabilidad mantenerte a salvo mientras cruzas la calle.)
- Haz que tu hijo haga un cartel de responsabilidad. Hazle fotos haciendo cosas responsables, como cambiar la tapa de la pasta. Puede pegar las fotos en cartón como recordatorio de cómo es la responsabilidad.



HONESTIDAD

- Turnaos para pensar en ejemplos o en honestidad, como devolver dinero que alguien dejó caer o no presumir ante un amigo de que puede montar en una moto si realmente no puede. Tu hijo aprenderá más ideas sobre cómo ser honesto a medida que hables.
- Fomenta la honestidad haciendo que tu hijo se sienta seguro diciendo la verdad. Cuando ella reconozca un error, como llevarse las llaves para jugar con ellas, agradécele por ser honesta. Juntos, hablad sobre qué podría hacer la próxima vez (pedirles jugar con ellos).
- Enseña a tu hijo a hacer cumplidos sinceros. Si está escribiendo una nota de agradecimiento por un regalo que no le gusta, por ejemplo, ayúdale a pensar en algo bonito que decir sin mentir ("Esta camiseta tiene mi personaje de dibujos animados favorito").

PERSEVERANCIA

Ayuda a tu hijo a practicar cómo recuperarse cuando las cosas van mal. Finge estar frustrado por algo y, juntos, piensa en formas de seguir adelante. Podrías decir: "¡No puedo atrapar la pelota!" Y tu hijo podría añadir: "Sigamos practicando hasta que le cojas el truco."



- ¿Sabías que hacer mantequilla puede enseñar perseverancia? Os turnad para agitar un recipiente de nata hasta que forme un trozo de mantequilla; ¡hará falta mucho agitarlo! Luego, usa la mantequilla en la tostada. Tu hijo verá la recompensa de quedarse en un trabajo hasta que esté terminado.
- Cuando tu hijo esté aprendiendo a hacer algo que le resulta difícil (por ejemplo, leer), cubre un tubo de papel de cocina con papel normal. Cada vez que da un paso hacia el éxito, como reconocer una palabra nueva, déjale añadir una pegatina a su palo de "pégate a ello". ¿Puede cubrir todo el cubo con pegatinas?

COOPERACIÓN

- Esta divertida actividad demuestra el poder de la cooperación.

Coge un extremo de una toalla mientras tu hijo coge el otro. Coloca un peluche pequeño en el centro. ¿Cuántas veces puedes lanzar el juguete al aire y atraparlo sin dejarlo caer? Tendréis que trabajar juntos para evitar que el peluche se caya.



- Sugiere que tu hijo y un compañero de juegos usen el trabajo en equipo para dibujar un dibujo. Se puede elegir qué dibujar. Después, pueden turnarse para añadir más al cuadro. Si deciden dibujar un pato, por ejemplo, tu hijo podría dibujar el cuerpo y su amigo podría añadir la cabeza.
- Cuando juegues con tu hijo, turnaos para preguntar: "¿Qué debería hacer ahora?" Intenta seguir las indicaciones de la otra persona. Tu hijo practicará el dar y recibir que hace que la cooperación funcione. Puede que te pida que pongas su muñeca en un carrito y luego le pidas que la empuje.

EMPATÍA

- Aquí tienes una forma para que tu hijo practique reconocer las emociones de los demás. Turnaos para hacer caras entre vosotros. Podrías di: "Enséñame tu cara de sorpresa." Después de poner la cara, podría pedirte que hagas una ("Muéstrame tu cara triste").

- Nombra algo que la gente de tu familia piense diferente (por ejemplo, los bichos). Que cada persona describa cómo se siente. Ayudarás a tu hijo a entender que las personas pueden tener sentimientos diferentes a los suyos. Ejemplo: "Me gustan las arañas, pero molestan a mamá."



- ¿Qué puede hacer tu hijo si alguien está molesto, enfadado o asustado? Anímale a considerar las respuestas a los sentimientos de las personas. Podrías decir: "Trevor parece infeliz. Quizá jugar contigo le animaría."



Intenciones de salud mental que puedes establecer para el Año Nuevo

Al dar la bienvenida al nuevo año, muchas personas hacen propósitos. ¿Pero qué pasaría si en su lugar te pones intenciones? A diferencia de los propósitos, que se centran en resultados concretos, las intenciones consisten en alinear tus valores, prioridades y lo que te aporta alegría. Las intenciones pueden empoderar porque enfatizan el crecimiento y la flexibilidad. Aquí tienes 10 intenciones que puedes establecer en 2026 para cuidar tu salud mental.

- 1. Practica la gratitud:** Expresa aprecio por lo que tienes en lugar de centrarte en lo que te falta.
- 2. Prioriza la salud mental:** Reserva tiempo para cuidarte a ti mismo, aprender mecanismos de afrontamiento y explorar nuevos hobbies.
- 3. Duerme bien:** Dormir lo suficiente y de calidad puede mejorar tu estado de ánimo y salud mental.
- 4. Practica la compasión:** Sé amable contigo mismo, perdona los errores y anota afirmaciones diarias.
- 5. Reduce el tiempo frente a pantallas:** Sé consciente de cuánto tiempo pasas en línea y de cómo afecta a tu salud mental.
- 6. Celebra el progreso:** Celebra cada hito, por pequeño que sea.
- 7. Meditar:** Crea tiempo cada día para centrarte en tus intenciones.
- 8. Pasa tiempo con seres queridos:** Pasar tiempo con personas que te hacen sentir seguro y querido puede ser un impulsor del ánimo.
- 9. Involúcrate en la comunidad:** Hacer voluntariado en una organización o unirte a un club local puede generar camaradería y confianza.
- 10. Busca orientación profesional:** Considera hablar con un terapeuta, consejero u otro profesional. La Fundación St. Luke's Penn cuenta con un equipo de profesionales atentos que pueden ayudarte. [Haz clic aquí para saber más.](#)

Recuerda, lo más importante es ser intencionado y dedicar tiempo cada día a hacer al menos una cosa que cuide de tu salud mental y bienestar.



¡Busca recursos, información, consejos, herramientas y mucho más!

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



Emergency Closings and Delays



In case of an emergency closing or delay due to weather, an announcement will be made on the local radio and television stations.

All decisions regarding the emergency closing or delay of either Program-wide or a specific centers will be made with your child's safety and well-being as our primary concern. The cancellation or delay will be aired on the stations below:

| | | |
|---------|------------|-------------|
| WMGH | Tamaqua | FM 105.5 |
| WPPA | Pottsville | AM 1360 |
| T102 | Pottsville | FM 101.9 |
| WPAM | Pottsville | AM 1450 |
| WNEP TV | Scranton | Channel 16* |

* Download the WNEP APP at:

Androids: <https://play.google.com/store/apps/>
iPhones: <https://apps.apple.com/us/iphone/today>

Cancellations and delays will be made as early as possible. We will be specific as to whether it is the Head Start and PreK Counts Programs only or the Child Care Program (which includes the Administrative Office) that will be closed or delayed.



El viejo Invierno está aquí!! Teniendo esto en cuenta, queríamos recordarles que Child Development, Inc. utiliza un sistema de mensajes para avisar a padres y personal cuando nuestros centros o aulas están cerrados debido a mal tiempo u otras emergencias.

También utilizamos este sistema de mensajes para informar y recordar a las familias otros eventos importantes del Programa y del Centro.

Es importante que dispongamos de una **dirección de correo electrónico actualizada** para que recibas estos mensajes.

Por favor, asegúrese también de mantener toda su **información de contacto de emergencia precisa y actualizada**. **Puedes consultar con tu Defensor Familiar para confirmar o actualizar tu información de contacto de emergencia.**

REUNIONES

Comité de Políticas

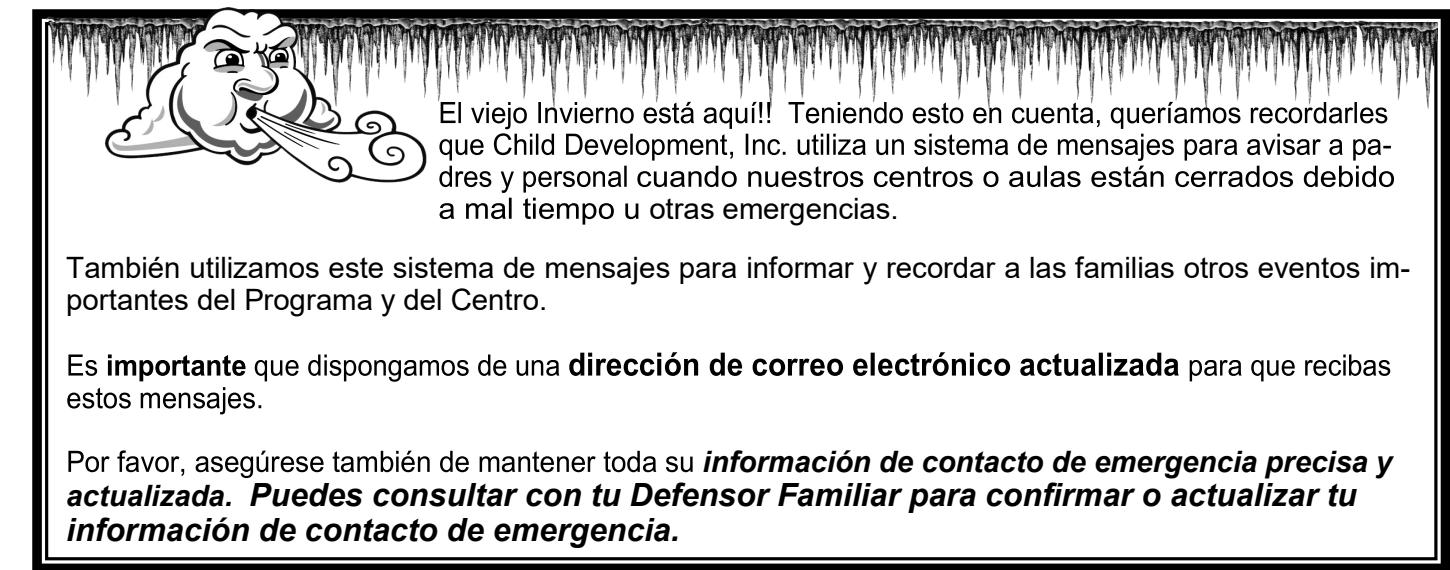
Viernes, 9 de enero
10:00 Reunión presencial
(un enlace de ZOOM para la reunión será también se puede enviar por correo electrónico a los miembros)

Comité de Alcance Comunitario

Jueves, 15 de enero
10:00 Reunión presencial
(también se enviará un enlace por ZOOM para la reunión a los miembros)

Consejo de Política

REUNIÓN MENSUAL
Lunes, 26 de enero a las 9:30
Reunión presencial
(también se enviará un enlace de ZOOM para la reunión a los miembros)



¡Inscribe a tu hijo HOY!

¡Dale a tu hijo el mejor comienzo posible en su camino educativo en nuestro programa preescolar!

DESARROLLO INFANTIL, INC. ayuda a preparar a los niños tanto académica como socialmente para una transición fluida al jardín de infancia.

La mayoría de las familias cumplen los requisitos, estamos financieramente a nivel federal y estatal y ofrecemos una variedad de servicios, entre ellos:

- Un enfoque en la educación para construir una base sólida para el aprendizaje a lo largo de toda la vida.
- Cribados y apoyos de salud, incluyendo salud dental, mental y física.
- Comidas nutritivas, como desayuno y comida.
- Asociación familiar para empoderar a los padres como el maestro más importante de sus hijos.



570-544-8959 | Ext. 210



8 UBICACIONES

| | |
|--------------------------|--------------------|
| • Fountain Springs | • Schuylkill Haven |
| • Mahanoy City | • Shenandoah |
| • Pottsville (2 centers) | • Tamaqua |
| • Saint Clair | |



¡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:

Pottsville 2 Saint Clair

Fountain Springs

Mahanoy City

Pottsville

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.

Child Development, Inc.
Families Head Start PreK Counts
Child Care Early Intervention Community