

Primeros años

TRABAJANDO JUNTOS PARA UN GRAN COMIENZO

Abril de 2026

NOTAS BREVES

Adivina, adivinanza

Su hijo puede practicar la descripción de objetos inventándose adivinanzas con usted. Dígale que elija en secreto un juguete y que le hable de él sin decirle su nombre. ("Es amarillo, tiene cuadro ruedas y lleva a los niños al colegio.") Usted usa sus pistas para adivinar el juguete (un autobús escolar). Luego describa uno para que lo adivine él.

Golosinas sanas

A los niños les apetecerá más comer golosinas sanas si ellos las eligen y las preparan. Por ejemplo, que su hija ponga arándanos en el yogurt o extienda manteca de almendra sobre galletitas integrales. *Ventaja:* Comer una dieta sana contribuye a que su hija se sienta mejor y aprenda más.

Juegos en familia

A los niños les encanta que sus padres jueguen con ellos. Salten a la cuerda en la acera o busquen tréboles de cuatro hojas en el jardín. En el parque deslícese por el tobogán o colúmpiense uno al lado del otro. Jueguen a sigue al líder: imite lo que haga su hijo en los aparatos del parque. ¡Le divertirá ver que usted se comporta como un niño!

Vale la pena citar

"Las hierbas son también flores una vez que las conoces". A. A. Milne

Simplemente cómico

P: ¿Por qué los robines transportan los gusanos con el pico?

R: ¡Porque no tienen bolsillos!



Aprender a demostrar empatía

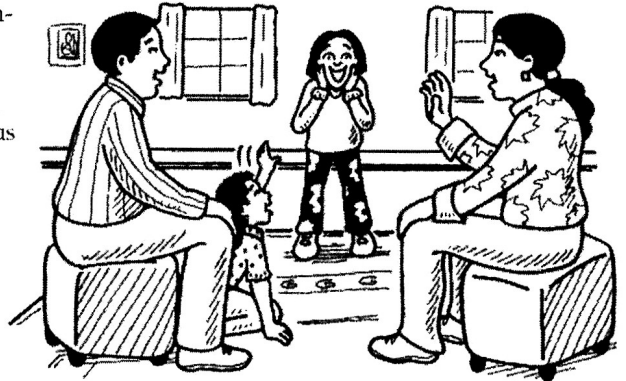
La empatía permite entender y compartir lo que una persona siente, algo difícil para los pequeños que están empezando a comprender sus propias emociones. Estas ideas ayudarán a su hija a desarrollar empatía por los demás.

Relacionar sentimientos con palabras

Identificar las emociones en el momento en el que las siente su hija dará un significado concreto a las palabras. Podría indicarle que se siente *exasperada* cuando otra niña se cuele en la fila, por ejemplo. Más tarde, cuando escuche que alguien se siente *exasperado*, puede recordar su experiencia y hacerse una idea mejor de cómo se siente esa persona.

Jugar a las charadas

Preparen 10–15 tiras de papel. Diga a todos que piensen en "palabras de emociones" como *feliz*, *triste*, *confuso*, *sorprendido* y *asustado*. Ayude a su hija a escribir cada palabra en una tira y colóquenlas boca abajo. Por turnos, saquen una y representen el sentimiento. Por ejemplo, hagan



como que lloran para *triste* o abran bien la boca para *sorprendido*. La primera persona que adivine la palabra describe una situación en la que se sintió así y se encarga de representar la siguiente emoción.

Fomente la acción

Procure que su hija sepa que sus actos pueden cambiar las cosas aunque no siempre sea posible "arreglarlas" del todo. Comenten formas de mostrar empatía por los demás. Por ejemplo, podría darle un beso a la herida de su hermanito si se da un golpe en la cabeza o animar a una amiga que está escalando una pared de roca. *Consejo:* Dígale que es consciente de lo que ha hecho. ("Le sacaste una sonrisa a Brady: ¡sabe que lo quieres!")♥

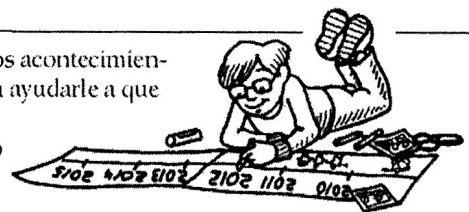
Cronología de mi vida

He aquí una actividad para celebrar los acontecimientos relevantes de la vida de su hijo y para ayudarlo a que entienda cómo pasa el tiempo.

Corten una cartulina por la mitad a lo largo y peguen con cinta los extremos para formar una tira larga. Dígale a su hijo que dibuje una línea larga y que añada una señal para cada año de su vida.

Hablen de lo que ocurrió en su vida durante cada uno de esos años. *Ejemplos:* "Aprendí a andar". "Nos mudamos a California". "Empecé el kínder". "Se me cayó el primer diente". Su hijo puede hacer dibujos o pegar fotos para cada acontecimiento. A continuación, ayúdalo a escribir qué representan o escriba las palabras que él le dicte.

¡Procure dejar mucho espacio al final de la tira para que su hijo pueda añadir futuros hitos de su vida!♥



Lean, coméntenlo

Hablar de los libros que usted lee con su hijo puede hacerlo a él mejor lector. Acurrúquense y empiecen una conversación con estos consejos.

Charlas sobre imágenes. Dígale a su hijo que le hable de las ilustraciones. En un libro sobre arañas podría indicarle una foto que muestre las patas peludas mencionadas en la lectura. También podría explicarle qué parte de la historia ilustra la imagen: "Veo a Juanito trepando por la mata de frijoles". Adquirirá práctica en usar las ilustraciones para comprender mejor la historia.



Charlas sobre palabras. Si le lee en inglés, practiquen el reconocimiento de letras, sonidos y palabras. Por ejemplo, si están leyendo sobre el transporte pídale a su hijo que nombre cada letra de *truck* y de *helicopter* y que diga el sonido que hacen. O bien encuentre una palabra que se repita en una página, léala en voz alta y dígame que

le indique la palabra en el texto. Otra idea: Que localice todas las palabras que conoce en una página.

Charlas sobre historias. Las conversaciones sobre los personajes, el escenario y el argumento reforzarán la capacidad de comprensión de su hijo. Comenten qué personajes les gustan más, a qué sitios de la vida real les recordaba el escenario o qué parte de la historia les sorprendió.♥

Más allá de la nevera

Exhibir las obras maestras de su hija es una forma estupenda de demostrarle lo importante que es lo que aprende en la escuela. He aquí maneras de compartir su arte con los demás:

- Use los dibujos de su hija como fondo de pantalla de la computadora de su familia o en su teléfono. Dígame que elija su dibujo o pintura favorita. A continuación escanéela o sáquele una foto. *Idea:* Cambien de fondo de pantalla de vez en cuando para poder exhibir sus nuevas piezas.



- Hagan una "cuerda para tender" su arte cruzando un trozo largo de cordón de un lado a otro de una pared. Ayude a su hija a exhibir su trabajo colgando los dibujos de la cuerda con pinzas.

- Envuelvan regalos usando los dibujos de su hija. A los miembros de su familia les encantará recibir papel de envolver "personalizado" y a su hija le alegrará compartir su talento con ellos.♥



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Ingenieros en la naturaleza

Su joven ingeniera ejercitará sus destrezas de resolución de problemas y la coordinación fina al construir una casita en miniatura con objetos encontrados al aire libre.

Salgan de casa y que su hija llene un cubo con piedras, ramitas, hojas, piñas y otros objetos del suelo. A continuación puede decidir cómo usar lo que ha recogido. Por ejemplo, una hoja podría ser un buen tejado para su casa. Los guijarros podrían ser la acera.

Animela a resolver problemas sobre la marcha. ¿Dónde construiría su casa? (Podría estar exenta o podría apoyarla en el musgo junto a la base de un árbol o en una roca.) ¿Cómo ensamblaría las partes de su casa? (El lodo podría ser un buen "pegamento".) ¿Cómo lograría que su casa se mantuviera de pie? (Quizá pueda fijarla con palitos clavados en el suelo.) Cuando termine puede recoger materiales para otra casa.♥



PER Evitar los arrebatos

P: En los últimos tiempos mi hijo tiene más rabietas y le cuesta algo más pasar de una actividad a otra. ¿Qué puedo hacer?

R: Es más fácil prevenir los problemas de comportamiento que corregirlos después que ocurren. Estas dos sugerencias pueden serle útiles.

En primer lugar, si se da cuenta de que su hijo está a punto de estallar, distráigalo. Por ejemplo, si nota que se avecina una rabieta por compartir un juguete con

un amiguito, retire un rato el juguete y ofrézcales otro distinto. A veces cambiar el foco de atención puede evitar una rabieta.

Cuente atrás para indicarle que llega un cambio de actividad. Por ejemplo podría decirle "Quedan diez minutos para acostarte" y recordárselo de nuevo cuando le queden cinco, tres y uno. Avisarle con anticipación lo prepara para hacer algo distinto sin disgustarse o portarse mal.♥



NUESTRA FINALIDAD

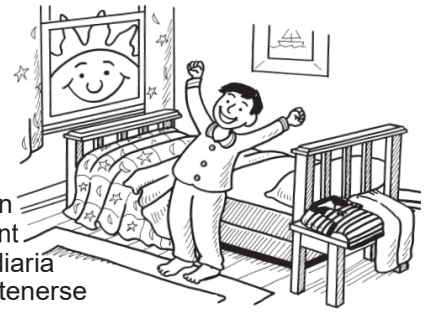
Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan el éxito escolar, la participación de los padres y un mejor entendimiento entre padres e hijos.



2880 Pottsville Minersville Highway, Suite 210
Minersville, PA 17954

¡Rutinas para un gran día!

Adam espera con ilusión los grandes abrazos de su padre cada mañana. La parte favorita de Stephanie de la tarde es cuando su madre la recoge de la guardería y le pregunta por sus proyectos. Y Miguel sabe que puede contar con un cuento acogedor para dormir cada noche. Los días de estos jóvenes transcurren sin problemas porque esperan rituales familiares y reconfortantes. Una rutina diaria puede ayudar a tu hijo a comportarse bien, desarrollar un buen carácter y mantenerse conectado contigo. Prueba estos consejos para mañanas, tardes y noches exitosas.



Buenos días

Un cálido despertar

Hazle saber a tu pequeña que te alegra verla cuando despierte. Quizá se te ocurra una forma especial de decir: "Buenos días." Puede ser simple ("Levántate de la cama, dormilón") o tonto ("¡Arriba y brilla, puercoespín!"). Tu hijo esperará con ganas escuchar tu saludo a primera hora, y eso puede marcar el tono de un día tranquilo. *Idea:* Aprended saludos en otros idiomas y sorpréndeos mutuamente con distintos idiomas. La próxima vez que tu familia visite la biblioteca, podrías buscar "Buenos días" en diccionarios bilingües. O pide a amigos que hablen otros idiomas que te enseñen saludos.



Anuncios matutinos

Los niños suelen comportarse mejor si saben lo que les espera. Prueba a poner a tu hijo a cargo de anunciar los eventos del día en el desayuno. Cuando entra en la cocina, puede mirar el calendario para ver si es un día especial (el cumpleaños de un primo, un festivo) o si alguien tiene cita con el dentista o una consulta deportiva. También es un buen momento para repasar

cualquier cambio de horario ("*Recuerda, la madre de Katie viene a recogerte hoy del colegio*").

Vestido elegante

Comprobar el tiempo la noche anterior ahorrará tiempo por la mañana. Además, tu hijo se sentirá adulto cuando aprenda a elegir la ropa adecuada por sí mismo. Que mire el pronóstico en el periódico o en un ordenador o teléfono. Habla sobre si necesitará manga corta o larga, pantalones o pantalones cortos, un jersey o una chaqueta ligera. **Consejo:** Asegúrate de que siempre ponga la ropa en el mismo sitio (por ejemplo, en la mesilla o en una silla) para poder encontrarla fácilmente por la mañana.

Después del colegio

Poniéndonos al día

Para saber qué hizo tu hijo en la preescolar, pídele que te enseñe lo que lleva en la mochila. Habla de cada punto. ("¿Puedes contarme sobre este mapa que dibujaste?" o "¿Cómo elegiste esos colores para tu pintura?")



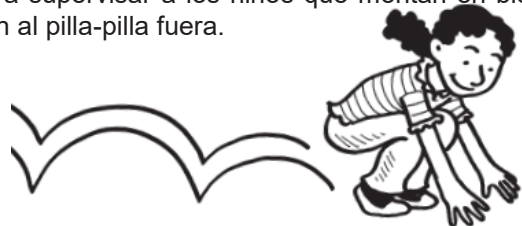
Mostrar interés en lo que está aprendiendo le

mostrará que la escuela es importante y la ayudará a sentirse orgullosa de su trabajo. Si no tiene mucho que decir, empieza a hablar de tu día ("Hoy he dado un buen paseo en mi descanso"). ¡Puede que ella también decida compartir!

Hacer recados

Lo más probable es que parte de la rutina de tu hijo sea acompañarte en los recados. Haz que todo sea más agradable con actividades en movimiento. Mientras esperas en la cola del banco, déjale contar monedas o practicar escribir números en un recibo de depósito en blanco. En la gasolinera, pídele que identifique las letras ("s-t-a-r-t") o las palabras ("on") en la bomba.

Actividad física Haz que el ejercicio sea una parte habitual del día a día de tu hija animándola a jugar fuera después del colegio o la guardería. Juguetes activos de calidad como una cuerda para saltar, un hula hoop, patines y una variedad de pelotas. *Idea:* Podrías ver si varios padres vecinos pueden turnarse para supervisar a los niños que montan en bici o juegan al pilla-pilla fuera.



Early Childhood



HEALTH & DEVELOPMENT

Cinco razones importantes para inmunizar a su hija

Quiere hacer lo mejor para sus hijos. Conoce la importancia de los asientos para automóviles, las puertas para bebés y otras formas de mantenerlos seguros. Pero, ¿sabía que una de las mejores maneras de proteger a sus hijos es asegurarse de que tengan todas sus vacunas?



Las vacunas pueden salvar la vida de su hijo.

Debido a los avances en la ciencia médica, su hijo puede estar protegido contra más enfermedades que nunca. Algunas enfermedades que alguna vez lesionaron o mataron a miles de niños se han eliminado por completo y otras están a punto de desaparecer, principalmente debido a vacunas seguras y efectivas. Un ejemplo del gran impacto que

pueden tener las vacunas es la erradicación de la poliomielitis en los Estados Unidos. La polio fue una vez la enfermedad más temida de Estados Unidos que causaba muerte y parálisis en todo el país, pero hoy, gracias a la vacunación, no hay informes de polio en los Estados Unidos.

La vacunación es segura y eficaz. Todas las vacunas solo se administran a los niños después de una larga y cuidadosa revisión por parte de científicos, médicos y profesionales de la salud. Las vacunas implicarán cierta incomodidad y pueden causar dolor, enrojecimiento o sensibilidad en el lugar de la inyección, pero esto es mínimo en comparación con el dolor, la incomodidad y el trauma de las enfermedades que previenen estas vacunas. Los estudios y revisiones científicas más completos no han encontrado un vínculo entre las vacunas y el autismo. Grupos de expertos, incluida la Academia Estadounidense de Pediatría, el Instituto de Medicina (IOM), el Instituto Nacional de Salud (NIH), los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y otras agencias federales también están de acuerdo en que las vacunas no son responsables de el número de niños que ahora se reconoce que tienen autismo.

La inmunización protege a otras personas que le importan. Todavía ocurren enfermedades graves que se pueden prevenir con vacunas. Desafortunadamente, algunos bebés son

demasiado pequeños para recibir todas las vacunas y es posible que algunas personas no puedan recibir las vacunas debido a alergias, enfermedades, sistemas inmunitarios debilitados u otras razones. Para ayudar a mantener seguras a estas personas, es importante que usted y sus hijos que puedan vacunarse estén completamente inmunizados. Esto no solo protege a su familia, sino que también ayuda a prevenir la propagación de estas enfermedades a sus amigos y seres queridos.

Las vacunas pueden ahorrarle tiempo y dinero a su familia. Un niño con una enfermedad prevenible con vacunas puede no asistir a la escuela ni a las guarderías. Una enfermedad prolongada puede tener un costo financiero debido a la pérdida de tiempo en el trabajo, las facturas médicas o la atención por discapacidad a largo plazo. En comparación, vacunarse contra estas enfermedades es una buena inversión y generalmente lo cubre un seguro. El programa Vacunas para Niños es un programa financiado por el gobierno federal que brinda vacunas sin costo a los niños que de otro modo no podrían vacunarse debido a su incapacidad de pago. Para obtener más información sobre el programa VFC, visite <http://www.cdc.gov/vaccines/programs/vfc/> o pregúntele al proveedor de atención médica de su hijo.

La inmunización protege a las generaciones futuras. Las vacunas han reducido y, en algunos casos, eliminado muchas enfermedades que mataron o discapacitaron severamente a personas solo unas pocas generaciones antes. Por ejemplo, la vacunación contra la viruela ayudó a erradicar esa enfermedad en todo el mundo. Sus hijos ya no tienen que vacunarse contra la viruela porque la enfermedad ya no existe. Si seguimos vacunando ahora, los padres en el futuro podrán confiar en que enfermedades como la poliomielitis y el sarampión no infectarán, paralizarán ni matarán a los niños.

Para obtener más información sobre la inmunización infantil, visite: <http://www.cdc.gov/vaccines>.



INFORMACIÓN DE VACUNAS ESCOLARES PARA PADRES

Las regulaciones de inmunización están destinadas a garantizar que los niños que asisten a las escuelas del estado sean adecuadamente protegidos contra posibles brotes de enfermedades prevenibles por vacunación.

UN NIÑO DEBE HABER REQUERIDO VACUNAS O PUEDE NO PODER ASISTIR A LA ESCUELA (EXCLUSIÓN).

Un niño debe tener la dosis requerida médicamente apropiada de vacunas multidosis (enumeradas a continuación) para completar antes del quinto día de clases o riesgo de exclusión. Para una vacuna de dosis única, el niño debe recibir esta vacuna antes del primer día de clases o el niño puede ser excluido de asistir. Hable con el pediatra de su hijo sobre las vacunas que su hijo necesita para asistir a la escuela.

- 4 dosis de DTaP (1 dosis al cumplir 4 años o después)
- 4 dosis de polio (4ta dosis al cumplir 4 años o después) *
- 2 dosis de sarampión, paperas, rubéola (MMR)
- 3 dosis de hepatitis B
- 2 dosis de varicela (varicela) o evidencia de inmunidad
- 7th grado: además de los anteriores, una dosis de Tdap y una dosis de MCV4
- 12th grado: además de los anteriores, un segundo dosis de MCV4

*No es necesaria una cuarta dosis si la tercera dosis se administró a los 4 años o más y al menos 6 meses después de la dosis anterior.

Para obtener más información sobre las vacunas que su hijo necesita para asistir a la escuela, visite:

<https://www.health.pa.gov/topics/programs/immunizations/Pages/School.aspx> o hable con el pediatra de su hijo.



ORGULLOSO AFILIADO DE LA RED DE SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE ST. LUKE'S

SOBRE NUESTROS SERVICIOS DE

STAR COMMUNITY HEALTH es un Centro de Salud Calificado a nivel federal ("FQHC") afiliado a la galardonada Red de Salud de la Universidad St. Luke's. Star Community Health ofrece servicios de atención primaria de alta calidad, basados en la comunidad y dirigidos al paciente a más de 52.500 pacientes cada año en 16 ubicaciones que incluyen **Ringtown, Tamaqua y Lansford**. Los servicios incluyen medicina primaria/familiar, salud de la mujer, pediatría, salud mental y servicios dentales. Las furgonetas dentales atienden a estudiantes en 32 escuelas de toda la región. Como FQHC, Star Community Health se centra en atender las necesidades de quienes están desatendidos dentro de nuestra comunidad, incluyendo personas sin seguro o con seguro insuficiente, personas sin hogar, trabajadores agrícolas, residentes de viviendas públicas y veteranos.

(Fuente: <https://www.starcommunityhealth.org/about-star/about>)



Los pacientes se benefician de:

- Servicios integrales que incluyen visitas a niños de salud, reconocimientos médicos escolares y deportivos, citas médicas el mismo día, cribados de hitos y desarrollo, vacunas y mucho más
- Pruebas en el punto de atención como la A1C y el cribado de la retina del iris
- Servicios de laboratorio cómodos en el lugar para que puedan obtener una extracción de sangre durante la visita
- Apoyo integrado en salud conductual
- Asesoramiento financiero para ayudar a navegar con Medicare, Medicaid y otras opciones de cobertura sanitaria

NUESTRO MODELO DE ATENCIÓN



Nuestras consultas ofrecen atención primaria de espectro completo, atendiendo a los pacientes desde la infancia hasta el final de la vida, asegurando que reciban la atención compasiva y de alta calidad que merecen. Nuestro equipo de atención dedicado incluye a dos profesionales avanzados, Jamie Berkel y Mimi Wiley, que prestan atención en nuestros tres centros rurales (Tamaqua, Ringtown y Lansford); el Dr. Gregory Dobash, médico de Medicina Familiar en nuestra sede de Ringtown; y doce médicos residentes del Programa de Residencia Rural de St. Luke's.

En cuanto a la atención pediátrica, creemos que todo niño merece una atención excelente cerca de casa. Como proveedor de confianza, estamos comprometidos a ofrecer el más alto nivel de servicios pediátricos a todos en nuestra comunidad, independientemente de las circunstancias.

Se aceptan Medicaid, Medicare y seguros privados. ¿Sin seguro? ¡No hay problema! Star Community Health ofrece una escala tarifaria ajustable para pacientes sin seguro o con seguro insuficiente. *Esto ajusta los costes según el tamaño del hogar y los ingresos, ayudando a garantizar que las barreras económicas no impidan que los pacientes reciban atención.*

Nos enorgullece ofrecer atención médica y dental de alta calidad y asequible a toda la comunidad en nuestra comunidad.

¿Necesitas más información o quieres pedir cita?

Llámanos al 484-822-7827 o visita www.starcommunityhealth.org.

Tu salud es nuestra prioridad.

Star Community Health – Hometown 34 S. Railroad Street, Tamaqua, PA (570) 645-1950	Star Community Health – Ringtown 411 S. Shenandoah Road Ringtown, PA (570) 645-1951	Star Community Health - Lansford 100 W. Patterson St., Ste 201 Lansford, PA (272) 639-5020
---	--	---

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

pti Cosas que necesitas saber, ¡todo en su sitio!



Cierre festivo de abril
Viernes, 3 de abril
 Todos los centros y oficina principal
CERRADO



REUNIONES

Comité de Políticas

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

Consejo de Política

REUNIÓN MENSUAL
Lunes, 27 de abril a las 9:30
Reunión presencial
(también habrá un enlace de ZOOM para la reunion se envíen por correo electrónico a los miembros)



está aquí para ti

Ofrecemos atención médica y dental de alta calidad y asequible a toda la comunidad de nuestra comunidad.

Aceptamos Medicaid, Medicare y seguros privados. ¿Sin seguro? ¡No hay problema! Ofrecemos una **tarifa progresiva** para pacientes que pagan directamente.

Actualmente sirve a tres ubicaciones:
 Hometown | Lansford | Ringtown
484-822-7827

<https://starcommunityhealth.org/services/request-an-appointment>

 O visita www.starcommunityhealth.org

Tu salud es nuestra prioridad. 

¡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	



Development, Inc.

Ready for school and a lifetime of learning

FREE

GRATIS

Preschool Education

Educación pre-escolar

Providing quality services to children and families of Schuylkill County for over 60 years

Ofrece servicios de calidad a niños y familias del condado de Schuylkill pro más de 60 años



HEAD START



pennsylvania
PRE-K COUNTS

Quality Child Care

- State Available Subsidized Child Care
- Extended hours at some locations
- All centers are Keystone STAR 4 Designation

- *Estado disponible subvencionado*
- *Horario extendido en algunos lugares*
- *Todos los centros cuentan con la designación Keystone STAR 4*



CENTER LOCATIONS

UBICACIONES DE CENTROS

- *Fountain Springs • Mahanoy City • Pottsville • Saint Clair*
- *Schuylkill Haven • Shenandoah • Tamaqua*

CALL 570-544-8959 OR

Llame al **Ext. 212**



SCAN TO START ENROLLMENT PROCESS

escanear para iniciar el proceso de inscripción



www.childdevelop.org



Child Development, Inc.
(Schuylkill County, PA)

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.org



2880 Pottsville Minersville Highway, Suite 210
Minersville, PA 17954