

National Centers for Learning Excellence



Weekly Newsletter

January 2022

A RESOURCE OF INFORMATION FOR YOUR FAMILY!

Head Start Calendar...

January 2022

- 10 *Head Start Resumes*
- 11.....Entre Amigas (In Spanish)
- 17.....**No Head Start Classes**
- 24.....**No Head Start Classes**
- 26.....*Family Learning Together Activity*

February

- 8.....Entre Amigas (In Spanish)
- TBD.....**Family Learning Together Activity**
(with your classroom)

March

- 8.....Entre Amigas (In Spanish)
- 21-25.....**Spring Break No Head Start Classes**
- TBD.....**Family Learning Together Activity**

.....

Monthly Parent Self-Care Tip:

Be self-compassionate.

Parents are human and we all make mistakes or face challenges at times in our life. Often our mistakes can bring up feelings of shame and guilt and thoughts of judgement and criticism. How can we combat these uncomfortable reactions? Accept the mistake or challenge for what it is, offer yourself kindness instead of criticism, and remember you are not alone, all humans and all parents make mistakes and struggle at times. Practicing self-compassion is yet another opportunity to model a healthy way to work through difficult moments and feelings which can have a positive influence on your family as well. Being kind and nurturing toward oneself does not show weakness it actually supports us to work through these difficult moments more quickly and motives us to move forward and take action.

How to:

1. Accept your mistakes or challenges for what it is.
2. Remember you are not alone, all humans and all parents make mistakes and face challenges at times.
3. Offer yourself kindness instead of criticism.



The Importance of Schedules and Routines

A schedule posted to a wall inside a daycare room Familiar activities can provide comfort for both adults and children during challenging and uncertain times. Just like adults, children feel more confident and secure when their daily activities are predictable and familiar. A consistent daily schedule and step-by-step routines give children a predictable day. Schedules and routines in the group care setting and at home help children:

- Feel in control of their environment
- Feel safe, secure, and comfortable
- Know what is happening now and what comes next
- Know how to do an activity or task
- Engage in learning

Why are routines and schedules important?

When infants and toddlers are part of familiar activities and routines, they develop relationships with the people they interact with and gain a sense of belonging and self-confidence.

As older toddlers and young children grow, they can follow routines, demonstrate emerging independence, and adjust to change more easily.

What is the difference between a schedule and a routine?

A schedule represents the big picture and includes main activities that happen across the day.

Routines are the steps needed to complete each part of the schedule.

National Centers for Learning Excellence



Carta de Noticias Enero 2022

UN RECURSO DE INFORMACIÓN PARA SU FAMILIA!

Calendarios de Head Start

Enero 2022

- 10Regreso a Clases en Head Start
- 11.....Entre Amigas (En Español)
- 17.....No Hay Clases en Head Start
- 24.....No Hay Clases en Head Start
- 26.....Actividad Familiar Aprendiendo Juntos

Febrero

-Entre Amigas (En Español)
- ???.....Actividad Familiar Aprendiendo Juntos
(con el salón de Clases)

Marzo

- 8.....Entre Amigas (In Spanish)
- 21-25.....Vacaciones de Primavera
- ???.....Actividad Familiar Aprendiendo Juntos

.....

Consejo del Mes para el Cuidado Personal de los Padres

Sea compasivo con usted mismo.

Los padres somos humanos y todos cometemos errores o enfrentamos desafíos en ocasiones en nuestra vida. A menudo, nuestros errores pueden provocar sentimientos de vergüenza y culpa y pensamientos de juicio y crítica. ¿Cómo podemos combatir estas reacciones incómodas? Acepta el error o el desafío por lo que es, ofrécete amabilidad en lugar de criticarte y recuerda que no estás solo, todos los seres humanos y todos los padres cometen errores y luchan a veces. Practicar la autocompasión es otra oportunidad más para modelar una forma saludable de trabajar en momentos y sentimientos difíciles que también pueden tener una influencia positiva en su familia. Ser amable y cariñoso con uno mismo no muestra debilidad; en realidad, nos ayuda a superar estos momentos difíciles más rápidamente y nos motiva a seguir adelante y tomar medidas.

Cómo:

1. Acepte sus errores o desafíos por lo que es.
2. Recuerde que no está solo, todos los seres humanos y todos los padres cometen errores y enfrentan desafíos en ocasiones.
3. Ofrézcase amabilidad en lugar de críticas.



La importancia de los horarios y las rutinas

Un horario publicado en una pared dentro de una guardería. Las actividades familiares pueden proporcionar tranquilidad tanto para los adultos como para los niños durante momentos difíciles e inciertos. Al igual que los adultos, los niños se sienten más seguros cuando sus actividades diarias son predecibles y familiares. Un horario diario que es constante con rutinas detalladas proporcionan a los niños un día predecible. Los horarios y rutinas en el entorno de cuidado grupal y en el hogar ayudan a los niños a:

- sentirse en control de su entorno;
- sentirse seguros y cómodo;
- saber lo que está sucediendo ahora y lo que viene después;
- saber cómo realizar una actividad o tarea;
- participar en el aprendizaje.

¿Por qué son importantes las rutinas y los horarios?

Cuando los bebés y los niños pequeños son parte de actividades y rutinas familiares, desarrollan relaciones con las personas con las que interactúan y ganan un sentido de pertenencia y confianza en sí mismos.

A medida que los niños mayores y los niños pequeños crecen, pueden seguir rutinas, demostrar una independencia emergente y adaptarse para cambiar más fácilmente.

¿Cuál es la diferencia entre un horario y una rutina?

Un horario representa el panorama general e incluye las principales actividades que ocurren a lo largo del día.

Las rutinas son los pasos necesarios a seguir para completar las diferentes partes del horario.