

# National Centers for Learning Excellence



## Monthly Newsletter

March, 2023

A RESOURCE OF INFORMATION FOR YOUR FAMILY!

### Head Start Calendar...

#### March

14.....Entre Amigas (Only in Spanish)  
TBD.....Family Learning Together Activity  
(with your classroom)

27-31.....Spring Break No Head Start Classes

#### April

Family Learning Together Activity  
Adventure in The Park

10.....No Head Start Classes

11.....Entre Amigas (Only in Spanish)

### Monthly Parent Self-Care Tip:

*Feel all your feelings.*

The variety of weather we are having this year can feel similar to the variety of feelings we experience, throughout the month, week, day (just 1 minute!). Parents often have a lot of mixed up emotions everyday within the process of parenting. It may make sense to focus on joyous, hopeful and proud moments with our kiddos, but it is just as important for our self-care to fully acknowledge the difficult feelings and our struggles. When we allow ourselves to feel those feelings we do not need to hold on to them, we can just notice it, accept it and move forward. Feeling all your feelings helps you to remain in charge of you and takes the power away from those negative feelings. It also models just what we want our children to learn about feelings, all feelings are valid AND we just need to feel it and then let them go. Facing your most uncomfortable feelings also builds your capacity to support your child through their ALL of their feelings, and it is through that support that they learn new skills to cope with their feelings. This month allow yourself to feel and accept all the feelings you have so you can be an emotionally intelligent role model for your family!

### Free Fun at the Waukesha Public Library

WaukeshaPublicLibrary.org

262-524-3680

#### *PajamaRama*

Tuesdays @ 6:30 PM

February 7-March 28

Join us for bedtime stories with Miss Kathy and her lovable puppet friends. PJs, pillows, and fuzzy slippers optional.

#### *Kids in the Kitchen*

Mondays @ 4:30 & 6:30 PM

February 13, March 13,

April 10

Kids ages 5-12. Registration begins January 3.

#### *STUDIO 321*

Monday-Wednesday, 12:00 - 6:00 PM

Thursday, 12:00 - 8:00 PM

Friday, 12:00 - 5:00 PM

Supplies will be available to craft, build, learn, and tinker (while quantities last). All ages are welcome. Makers under age 11 must be accompanied by an adult.

#### *"Call of the Wild" activity.*

FAMILY FUN: Programs & Activities for Children of All Ages

Saturdays @ 2:00 PM

February 4-March 25

Children's Program Room

Stop by for a fun activity or program! Each week will feature something different.



### New! Sunshine Connections!

As we patiently wait on spring to arrive, let's make a little bit of sunshine through moments of connection with your family! Starting in March, you will receive a new monthly activity to do together as a family to support your child's social & emotional skills at home! We look forward to hearing how you make time for connection with your family!

## COVID Vaccine Checklist for Kids

COVID is still spreading. And the virus that causes COVID changes over time. That's why getting the vaccine and updated "bivalent" shot are the best things to do to keep your kids healthy. It also helps make sure that your kids can keep attending child care, school and other activities that are so important for their physical and mental health.

Updated bivalent COVID vaccines are recommended for kids age 6 months and older. The bivalent vaccine provides broad protection against the original COVID virus strain and the omicron variant. First, all kids age 6 months and older should get the original COVID vaccines (primary series doses). Next, they can get the updated bivalent shot.

Your child will be ready to resist infection—and it's an important way to protect the health of others.

### *A vaccine for babies, kids & teens*

The COVID vaccine dose your child will get is based on their age. Your pediatrician can explain which vaccine is right for your baby, child or teen. They can also advise when your child should get the bivalent booster.

### *Here's a checklist as you prepare for your child's COVID vaccination:*

1. Call your child's pediatrician to schedule your child's COVID vaccine appointment. Your child can also receive routine shots at the same appointment for the COVID shot. Ask if your child is caught up on all recommended immunizations.
2. Talk with your child before the appointment. Many parents may have concerns about how their child might act when they need a shot. But there are simple ways to help make it a positive, calm experience.
3. Schedule the next dose after your child receives their vaccine. Make sure that your pediatrician's office has a copy of the COVID vaccination card in your child's medical record. Your child's child care, preschool, school or college health office also may need a copy of the card.
4. If your child has a medical condition or takes medicine that weakens the immune system, another dose may be recommended. Check with your pediatrician for details.
5. Keep the paper vaccination card you will receive! Don't laminate the vaccination card, in case more information needs to be added. Ask your vaccination provider if they offer access to a QR code or digital copy of your COVID vaccination card along with your paper card. Take a photo of the card or copy it and keep everything in a safe place.

### *Sign up for COVID vaccine safety text program*

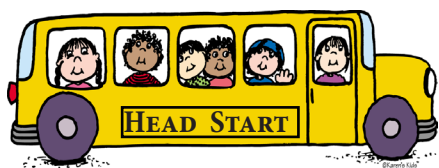
Parents and guardians: Sign your child up for COVID-19 vaccination safety checks with the Centers for Disease Control and Prevention's (CDC's) v-safe program. V-safe sends text messages with links to web surveys, allowing you to share how your child is feeling after vaccination. If you report seeking medical care during a health check-in, the CDC will follow up by phone.

### *Remember*

*The American Academy of Pediatrics (AAP) recommends that all eligible infants, children and adults age 6 months and older should get COVID vaccines. People are considered up to date if they have received all recommended doses and boosters for their age. Encourage your child to keep doing their part to protect others. Then they can get back to activities they enjoy like holiday fun, travel and playing with friends.*



# National Centers for Learning Excellence



## Carta de Noticias

Marzo 2023

UN RECURSO DE INFORMACIÓN PARA SU FAMILIA!

### Calendario de Head Start

#### Marzo

14.....Entre Amigas (Only in Spanish)  
???.....Actividad La Familia Aprendiendo Juntos  
(en su salón de clases)

27-31.....Vacaciones de Primavera

#### Abril

Actividad La Familia Aprendiendo Juntos  
Aventura en el Parque

10.....No Hay Clases en Head Start

14.....Entre Amigas (Only in Spanish)

### Consejo para el Cuidado Personal de los Padres

#### Siente todos tus sentimientos.

La variedad de clima que estamos teniendo este año puede sentirse similar a la variedad de sentimientos que experimentamos, a lo largo del mes, la semana, el día (¡solo 1 minuto!). Los padres a menudo tienen muchas emociones mezcladas todos los días dentro del proceso de crianza. Puede tener sentido centrarse en los momentos alegres, esperanzadores y orgullosos con nuestros hijos, pero es igual de importante para nuestro cuidado personal reconocer plenamente los sentimientos difíciles y nuestras luchas. Cuando nos permitimos sentir esos sentimientos, no necesitamos aferrarnos a ellos, podemos simplemente notarlo, aceptarlo y seguir adelante. Sentir todos sus sentimientos le ayudará a permanecer a cargo de usted mismo y le quita el poder a esos sentimientos negativos. También modela lo que queremos que nuestros hijos aprendan sobre los sentimientos, todos los sentimientos son válidos Y solo necesitamos sentirlos y luego dejarlos ir. Enfrentar sus sentimientos más incómodos también desarrolla su capacidad para apoyar a su hijo a través de TODOS sus sentimientos, y es a través de ese apoyo que aprenden nuevas habilidades para lidiar con sus sentimientos. ¡Este mes permítete sentir y aceptar todos los sentimientos que tienes para que puedas ser un modelo a seguir emocionalmente inteligente para su familia!



### Diversión Gratis en la Biblioteca Pública de Waukesha

WaukeshaPublicLibrary.org  
262-524-3680

#### Pajama Rama

Martes - 6:30 PM

Febrero 7 - Marzo 28

Únase a nosotros para leer cuentos antes de dormir con la señorita Kathy y sus adorables amigos títeres.

Pueden traer pijamas, almohadas y pantuflas,

#### Niños en la Cocina

Lunes - 4:30 y 6:30 PM

Febrero 13 - March 13,

April 10

Para niños entre los 5-12 años

Inscripciones empezaron en Enero 3.

#### STUDIO 321

Lunes-Miércoles, 12:00 - 6:00 PM

Jueves, 12:00 - 8:00 PM

Vierne, 12:00 -5:00 PM

El material estarán disponibles para crear, construir, aprender y retocar (hasta agotar cantidades).

Todas las edades son bienvenido.

Los fabricantes menores de 11 años deben ser acompañado de un adulto.

#### “Call of the Wild” activity.

DIVERSIÓN FAMILIAR: Program y Actividades para Niños de todas las edades

Sábados @ 2:00 PM

Febrero 4 - Marzo 25

En el Salón de Children’s Program

¡Pase por una actividad o programa divertido!

Cada semana contará con algo diferente.



#### ¡Nuevo! Conexiones de sol!

Mientras esperamos pacientemente que llegue la primavera, ¡hagamos un poco de sol a través de momentos de conexión con su familia! ¡A partir de marzo, recibirá una nueva actividad mensual para hacer juntos en familia para apoyar las habilidades sociales y emocionales de su niño en casa! ¡Esperamos escuchar cómo hace tiempo para conectarse con su familia!

## Lista de Consejos de la vacuna contra el COVID-19 en los Niños

El virus que causa el COVID-19 todavía se está propagando. Por eso, la vacuna y las dosis de refuerzo actualizadas, también conocidas como bivalentes, son lo mejor que puede hacer para mantener a sus hijos saludables. También ayudan a garantizar que sus hijos puedan seguir asistiendo a la guardería o escuela y hacer otras actividades que son tan importantes para su salud física y mental.

Las vacunas bivalentes actualizadas contra el COVID están autorizadas para niños mayores de 6 meses. La vacuna bivalente brinda una amplia protección contra la cepa original del virus que produce el COVID y la variante ómicron. Primero, todos los niños de 6 meses en adelante deberían recibir las vacunas contra el COVID originales (dosis de la primaria serie). A continuación, pueden obtener la inyección bivalente actualizada.

Su hijo estará listo para resistir la infección y es una forma importante de proteger la salud de los demás.

### ***Vacuna para bebés, niños y adolescentes***

La vacuna contra el COVID-19 se recomienda para niños mayores de 6 meses de edad. Su pediatra puede explicarle qué vacuna es adecuada para su bebé, niño o adolescente. También puede aconsejarle cuándo su hijo debe recibir el refuerzo bivalente.

### ***A continuación, presentamos una lista para preparar a su hijo para vacunarse contra el COVID-19:***

1. Llame al pediatra para programar la cita para la vacuna contra el COVID de su hijo. Su hijo también puede recibir vacunas de rutina en la misma cita para la vacuna contra el COVID. Pregunte si su hijo está al día con todas las vacunas recomendadas.
2. Hable con su hijo antes de la cita. Muchos padres pueden tener inquietudes sobre cómo podría actuar su hijo cuando enfrente una inyección. Pero hay formas sencillas de ayudar a que sea una experiencia positiva y tranquila.
3. Programe la siguiente dosis después de que su hijo reciba la vacuna. Asegúrese de que el consultorio de su pediatra tenga una copia de la cartilla o carné de vacunación contra el COVID en el expediente médico de su hijo. La oficina de salud de la guardería, preescolar, escuela o universidad de su hijo también puede necesitar una copia de la tarjeta.
4. Si su hijo tiene una afección médica o toma medicamentos que debilitan el sistema inmunitario, es posible que se le recomiende otra dosis. Consulte con su pediatra para más detalles.
5. ¡Guarde la tarjeta de vacunación en papel que reciba! Tome una foto de ella o cópiela y guárdela en un lugar seguro. No plastifique la tarjeta de vacunación, en caso de que se necesite agregar más información. Para evitar el riesgo de robo de identidad, no comparta una foto de la tarjeta en redes sociales. Pregúntele a su proveedor de vacunas si ofrece acceso a un código QR o una copia digital de su tarjeta de vacunación contra el COVID junto con su tarjeta de papel.

### ***Suscríbese al programa de texto de seguridad de la vacuna COVID-19***

Padres y tutores: inscriba a su hijo en los controles de seguridad de vacunación contra el COVID-19 del programa V-safe de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). V-safe envía mensajes de texto con enlaces a encuestas web, lo que le permite compartir cómo se siente su hijo después de la vacuna. Si informa que buscó atención médica durante un control de salud, los CDC harán un seguimiento por teléfono.

### ***Recuerde***

*La Academia Americana de Pediatría, recomienda que todas las personas elegibles mayores de 6 meses de edad reciban la vacuna contra el COVID-19. A las personas se les considerar al día con la vacunación si ha recibido todas las vacunas y dosis de refuerzo recomendadas para su edad. Anime a su hijo a seguir haciendo su parte para proteger a los demás. Luego podrá retornar a las actividades que disfruta como, por ejemplo, deportes, coro, juegos y fiestas con alguna mayor confianza de que ¡está protegido!*

