

# National Centers for Learning Excellence



## Monthly Newsletter May, 2023

A RESOURCE OF INFORMATION FOR YOUR FAMILY!

### Head Start Calendar...

#### May

9..... Entre Amigas (In Spanish)

**15..... Head Start Last Day of School for:**

Ms. Suzie

Ms. Samantha

Ms. Laura

Ms. Sonia

Ms. Hind

Ms. Sammi (Half day kids)

Ms. Thia

Ms. Bonnie

Ms. Amanda

**16 ..... Head Start Last Day of School for:**

Ms. Dana

Ms. Christi

**29.....No Head Start & 4K Classes**

Memorial Day

#### June

**7 ..... Head Start & 4K Last Day of School for:**

Ms. Mary

Ms. Kathy

Ms. Sammi (4K kids)

Ms. JoAnee

### End of School Celebration

*Teacher will let you  
know the date*



### Monthly Parent Self-Care Tip

#### Be good enough.

If there were one right way to parent, we'd all be doing it by now! Let's start by giving ourselves the grace of imperfection. 'Good enough' is all parents need to be. Tune into your own instincts and do your best. Instead of trying harder, let's try being kinder to ourselves. Why not tell yourself, "Yup, I did my best. We all mess up sometimes." When our kids see us accepting our own imperfections, they learn it's okay for them to be perfectly imperfect too. There are even studies that show kids are less anxious and depressed when their parents practice self-compassion. AND when we are more self-compassionate, it helps us be more kind to others! This month focus on letting go of perfection and embrace being 'good enough'



### Head Start Graduation for those Entering 5K

*Teacher will let you  
know the date*

### Waukesha Summer Library Program

JUNE 1 – AUGUST 1

Programs and events are free, family-friendly, and open to all! Check it out online at [https://waukeshapubliclibrary.org/children\\_programs-registration/](https://waukeshapubliclibrary.org/children_programs-registration/) Or, stop in for more information.

If a program requires registration, you can conveniently register using our online event calendar. If you prefer to register in person, please stop at the Children's Reference Desk or call 262-524-3692.

#### *Buchnerfest! Saturday, June 10*

**Outdoor Storytime** LEARN & GROW: Preschool Programs

**Studio 321** Supplies will be available to craft, build, learn, and tinker. All ages are welcome. Makers under age 11 must be accompanied by an adult.

#### *Kidsplay*

**What's Cooking at the Café Goofé!** August 1 • 1:00-3:00 PM

#### **School Age programs**

Maker Mondays & Kids in the Kitchen

Kids ages 5-12 are welcome to attend. Registration is required.

### **IF IT'S A TUESDAY IN THE SUMMER, IT'S FAMILY FUN DAY!**

**Tuesdays, June 13 – August 1 • 3:30-4:30 PM**

Join us for these family-friendly performances... Snake Discovery, Mad Science, Hale O' Malo, Wayne and Wingnut, Drumming with Ryan Meisel

## Sunscreen

Sunscreen can help protect the skin from sunburn and some skin cancers but only if used correctly. Keep in mind that sunscreen should be used for sun protection, not as a reason to stay in the sun longer.

### *How to choose a sunscreen*

- Use a sunscreen that says "broad-spectrum" on the label; that means it will screen out both UVB and UVA rays.
- Use a broad-spectrum sunscreen with a sun protection factor (SPF) of at least 15 (up to SPF 50). An SPF of 15 or 30 should be fine for most people. More research studies are needed to test if sunscreen with more than SPF 50 offers any extra protection.
- If possible, avoid the sunscreen ingredient oxybenzone because of concerns about mild hormonal properties. Remember, though, that it's important to take steps to prevent sunburn, so using any sunscreen is better than not using sunscreen at all.
- For sensitive areas of the body, such as the nose, cheeks, tops of the ears, and shoulders, choose a sunscreen with zinc oxide or titanium dioxide. These products may stay visible on the skin even after you rub them in, and some come in fun colors that children enjoy.

### *How to apply sunscreen*

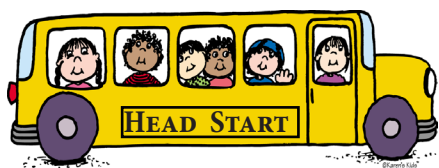
- Use enough sunscreen to cover all exposed areas, especially the face, nose, ears, feet, hands, and even backs of the knees. Rub it in well.
- Put sunscreen on 15 to 30 minutes before going outdoors. It needs time to absorb into the skin.
- Use sunscreen any time you or your child spend time outdoors. Remember that you can get sunburn even on cloudy days because up to 80% of the sun's UV rays can get through the clouds. Also, UV rays can bounce back from water, sand, snow, and concrete, so make sure you're protected.
- Reapply sunscreen every 2 hours and after swimming, sweating, or drying off with a towel. Because most people use too little sunscreen, make sure to apply a generous amount.

### *Sunscreen for babies*

- For babies younger than 6 months: Use sunscreen on small areas of the body, such as the face, if protective clothing and shade are not available.
- For babies older than 6 months: Apply to all areas of the body, but be careful around the eyes. If your baby rubs sunscreen into their eyes, wipe their eyes and hands clean with a damp cloth. If the sunscreen irritates their skin, try a different brand or sunscreen with titanium dioxide or zinc oxide. If a rash develops, talk with your child's doctor.



# National Centers for Learning Excellence



## Carta de Noticias Mayo 2023

UN RECURSO DE INFORMACIÓN PARA SU FAMILIA!

### Calendario de Head Start

#### Mayo

9..... Entre Amigas (In Spanish)

**15..... Ultimo Día de clases en Head Start para:**

Ms. Suzie

Ms. Samantha

Ms. Laura

Ms. Sonia

Ms. Hind

Ms. Sammi (Half day kids)

Ms. Thia

Ms. Bonnie

Ms. Amanda

**16 ..... Ultimo Día de clases en Head Start para:**

Ms. Dana

Ms. Christi

**29.....No Hay clases en Head Start y 4K**

Memorial Day

#### Jun.

7 ..... **Ultimo Día de clases en Start y 4K para:**

Ms. Mary

Ms. Kathy

Ms. Sammi (4K kids)

Ms. JoAnee

### Celebración de Fin de Clases

*La maestra le  
avisará la fecha*



### Consejo para el Cuidado Personal de los Padres

#### *Sé lo suficientemente bueno.*

Si hubiera una manera correcta de ser padre, ¡todos lo estaríamos haciendo ahora! Empecemos por darnos la gracia de la imperfección. 'Lo suficientemente bueno' es todo lo que los padres deben ser. Sintoniza tus propios instintos y haz lo mejor que puedas. En lugar de esforzarnos más, intentemos ser más amables con nosotros mismos. ¿Por qué no decirse a sí mismo: "Sí, hice lo mejor que pude. Todos nos equivocamos a veces". Cuando nuestros hijos nos ven aceptando nuestras propias imperfecciones, aprenden que está bien que ellos también sean perfectamente imperfectos. Incluso hay estudios que muestran que los niños están menos ansiosos y deprimidos cuando sus padres practican la autocompasión. ¡Y cuando somos más compasivos con nosotros mismos, nos ayuda a ser más amables con los demás! Este mes enfócate en dejar ir la perfección y abrazar ser 'lo suficientemente bueno'



### Graduación de Head Start para los que van 5K

*La maestra le  
avisará la fecha*

### Programa de Verano en la Biblioteca de Waukesha JUNIO 1 – AGOSTO 1

Programas y eventos son gratis, para toda la familia y estan abiertos para todos. Regístrese en línea en [https://waukeshapubliclibrary.org/children\\_programs-registration/](https://waukeshapubliclibrary.org/children_programs-registration/) o pase por la biblioteca para mas información.

Si un programa registre que se registre, usted se puede registrar usando el calendario de eventos en línea. si usted preferier registrarse en persona pase a la biblioteca o llame al 1 262-524-3692.

**Buchnerfest! Sábado, 10 de junio,**

**Outdoor Storytime** Aprender y Crecer: Programa preescolar

**Studio 321** Material disponible para manualidades, construcción, aprender y pensar. Todas las edades son bienvenidos. Menores de 11 años deber estar acompañados de un adulto..

**Kidsplay**

**What's Cooking at the Café Goofé!** Agosto 1 • 1:00-3:00 PM

#### Programa para Niños de Edad Escolar

Maker Mondays & Kids in the Kitchen

Niños de 5-12 años son bienvenidos. Deben registrarse para asistir

#### TODOS LOS MARTES DE VERANOS, ES DIA DE DIVERSION FAMILIAR!

**Martes, Jun. 13 – Agosto 1 • 3:30-4:30 PM**

Únase a nosotros para estas actuaciones familiares...  
Snake Discovery, Mad Science, Hale O' Malo , Wayne and Wingnut, Drumming with Ryan Meisel

## Protector Solar

El protector o bloqueador solar (también se le conoce como pantalla solar) puede ayudar a proteger la piel de quemaduras solares y de algunos tipos de cáncer de piel, pero únicamente si se usa correctamente. Recuerde que el protector solar se debe usar para protegerse del sol, no como un motivo para permanecer más tiempo al sol.

### *Cómo elegir el protector solar*

- Use un protector solar que en la etiqueta diga "de amplio espectro", lo que significa que bloquea los rayos UVB y UVA.
- Use un protector solar de amplio espectro con factor de protección solar, FPS (sun protection factor, SPF) de por lo menos 15 (hasta SPF 50). Un FPS de 15 o 30 es apropiado para la mayoría de las personas. Es necesario realizar más estudios de investigación para evaluar si un protector solar con un FPS de más 50 ofrece protección adicional.
- De ser posible, evite el ingrediente oxibenzona de los protectores solares, dada la preocupación sobre las propiedades hormonales leves de esta sustancia. Sin embargo, recuerde que es importante tomar medidas para evitar las quemaduras solares, de modo que usar cualquier protector solar es mejor que no usar ninguno.
- Para las áreas sensibles del cuerpo, como la nariz, las mejillas, la parte superior de las orejas y los hombros, escoja un protector solar con óxido de zinc o dióxido de titanio. Estos productos pueden permanecer visibles en la piel incluso después de que los apliquen frotándolos, y algunos vienen en colores divertidos que a los niños les agradan.

### *Cómo aplicar el protector solar*

- Use una cantidad suficiente de protector solar para cubrir todas las áreas expuestas, en especial la cara, la nariz, las orejas, los pies, las manos e incluso, la parte posterior de las rodillas. Frote bien para que penetre.
- Aplique el protector solar de 15 a 30 minutos antes de salir al aire libre. Se necesita tiempo para que la piel lo absorba.
- Use protector solar en cualquier ocasión en que usted o su hijo estén al aire libre. Recuerde que puede sufrir quemaduras solares incluso los días nublados, ya que hasta el 80% de los rayos solares UV pueden atravesar las nubes. Además, los rayos UV pueden rebotar en el agua, la arena, la nieve y el cemento; de modo que asegúrese de estar protegido.
- Vuelva a aplicar el protector solar cada 2 horas y después de nadar, sudar o secarse con una toalla. Debido a que la mayoría de las personas usa muy poco protector solar, asegúrese de aplicar una cantidad generosa.

### *Protector solar para bebés*

- Para bebés menores de 6 meses, use protector solar en las áreas pequeñas del cuerpo, como la cara, si no dispone de ropa de protección y de sombra.
- Para bebés mayores de 6 meses, aplique en todas las áreas del cuerpo, pero tenga cuidado alrededor de los ojos. Si su bebé se frota los ojos y el protector solar se penetra en ellos, lávele los ojos y las manos con un paño húmedo. Si el protector solar le irrita la piel, pruebe una marca diferente o un protector solar con dióxido de titanio u óxido de zinc. Si a su bebé le sale un sarpullido, hable con el médico de su hijo.

