

National Centers for Learning Excellence



Monthly Newsletter September, 2023

A RESOURCE OF INFORMATION FOR YOUR FAMILY!

IMPORTANT INFORMATION

Head Start Calendar...

September 2023

- 5.....1st Day of Head Start Classes
- 19.....Drive In Movie - Family Activity

October

- 7.....Milwaukee Zoo - Family Field Trip
- 10.....Entre Amigas (Only in Spanish)
- 26.....**No Head Start Classes**

Monthly Parent Self-Care Tip:

When parents are well, children are well! Waukesha Head Start & Early Head Start are committed to supporting your whole family's wellness and that starts with you!

Self-care is an action we take purposely to support our wellbeing, to calm down, to improve our mood, to reset.

Every month we will be offering simple and realistic tips to support your self-care so you can feel your best and bring your best to your family.

With the start of a new Head Start year, this month's tip is to accept the moment as it is. Accept that this month is a busy time, filled with lots of change and transitions. Even when new things feel positive and exciting, newness still can bring up some tricky feelings and behaviors. Things can just feel off. When we accept the moment as it is then we can put our focus on what we can actually control in the situation. We can control how we prepare, respond, problem solve and even how we repair. This is self-care because you are putting your energy towards things you can do something about. During busy times we need to conserve our energy and get back to the basics that best support you and your whole family's current needs. This month, accept the moment and be intentional about putting your energy towards what matters most for you.

Policy Council Elections

Head Start and Early Head Start

Policy Council Election happens every year. Early into each year, parents get together and decide who is to be elected to the Head Start Policy Council. This is your opportunity to get involved and make a difference. ***You, as a parent, have the power to help shape your child's education!***

Head Start is required to have a Policy Council, if we do not, there would be no Head Start... we must follow federal guidelines. More important than guidelines, we would encourage you to be a part of your child's educational programming. Parents need to be involved in their child's life, showing the child that they care and to teach the child to participate in important family matters. This is a perfect opportunity for you, as the parent, to learn how to work with the school your child attends. Get involved, offer suggestions, participate in events, meet new people, be active in your child's education. ***More information about Policy Council call at 262-548-8080.***



Sunshine Connections
Home Activities &
Family Workshops

Anne Ruiz – Parenting & Wellness Support

Starting this month, you will receive a monthly activity to do together as a family to support your child's social & emotional skills at home! Sunshine Connections are simple yet impactful activities you can add in to your daily routines to build stronger connections AND support your child in practicing their social and emotional skills!

NEW this year! Sunshine Connection Family Workshops – in person activities, connect with other families, tools for both you and your child to support your whole family's wellness! We look forward to connecting with you and your family! More details coming soon!

Feeding & Nutrition Tips: 4-to 5-Year-Olds

Children feel better when they eat well. During the preschool and kindergarten years, your child should be eating the same foods as the rest of the family.

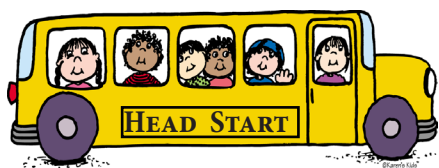
Your job as a parent is to offer foods with nutritional value in a calm environment and to have regular times for eating. Your child's job is to decide whether he or she is hungry and how much food to eat when it's offered.

8 Tips for Parents:

1. **Offer a range of healthy foods.** When children eat a variety of foods, they get a balance of the vitamins they need to grow. Healthy options include fresh vegetables and fruits, low-fat dairy products (milk, yogurt, cheeses) or dairy substitutes, lean proteins (beans, chicken, turkey, fish, lean hamburger, tofu, eggs), and whole-grain cereals and bread.
2. **Don't expect children to "clean their plates."** Serve appropriate portion sizes, but do not expect your child to always eat everything served. Even better, let your children choose their own portion sizes. It is okay if children do not eat everything on their plates. At this age, they should learn to know when they are full. Some four-year-olds may still be picky eaters. Parents can encourage their children to try new foods, but they should not pressure eating.
3. **Offer regular meal times and sit together.** Serve foods at regular meal and snack times. Try to be careful to not offer foods between these eating times. Children who are eating or "grazing" throughout the day may not be hungry at mealtimes, when healthier foods tend to be available. When it is meal or snack time, turn off the TV, and eat together at the table. This helps create a calm environment for eating.
4. **Limit processed food and sugary drinks.** Another parent role is to limit how much processed food is in the house and to limit fast food. Most important is to limit sugary drinks. Sugary drinks include soda, juice drinks, lemonade, sweet tea, and sports drinks. Sugary drinks can lead to cavities and unhealthy weight gain.
5. **The best drinks are water and milk.** The best drinks for children are water and milk (including non-dairy milk). Milk provides calcium and vitamin D to build strong bones. Ice cream is okay once in a while, but it should not be offered every day. Whole fruit is preferable to fruit juice—even if it is 100% juice—as juice is a concentrated source of sugar and low in fiber. If you offer juice, make it 100% fruit juice and limit it to 4 oz. or less per day. It is best to serve juice with a meal, as juice is more likely to cause cavities when served between meals.
6. **Small portions for small children.** It is important to pay attention to portion sizes. Four- and five-year-olds need smaller servings than adults. Encourage your children to choose their own serving size, but use smaller plates, bowls, and cups. See Energy In: Recommended Food & Drink Amounts for Children.
7. **Turn off the TV**—especially at mealtimes. Television advertising can be a big challenge to your child's good nutrition. Four- and five-year-olds are easily influenced by ads for unhealthy foods like sugary cereals, fast food, and sweets. The best way to avoid this is put in place a "media curfew" at mealtime and bedtime, putting all devices away or plugging them into a charging station for the night.
8. **Teach table manners.** At this age, your child should be ready to learn basic table manners. By age four, he or she will no longer grip the fork or spoon in his or her fist and be able to hold them like an adult. With your help, he or she can begin learning the proper use of a table knife. You can also teach other table manners, such as not talking with a full mouth, using a napkin, and not reaching across another person's plate. While it's necessary to explain these rules, it's much more important to model them. Your child will watch to see how the rest of the family is behaving and follow their lead. It's easier to develop table manners if you have a family custom of eating together. Make at least one meal a day a special and pleasant family time. Have your child set the table or help in some other way in preparing the meal. *Source Section on Obesity (Copyright © 2016 American Academy of Pediatrics)*



National Centers for Learning Excellence



Carta de Noticias Septiembre 2023

UN RECURSO DE INFORMACIÓN PARA SU FAMILIA!

IMPORTANTE INFORMACIÓN

Calendario de Head Start

Septiembre 2022

- 5.....Primer Día de Clases en Head Start
- 19.....Drive In Movie - Actividad Familiar

Octubre

- 7.....Zoológico de Milwaukee - Paseo Familiar
- 10.....Entre Amigas (Solo en Español)
- 26.....**No Hay Clases en Head Start**

.....

Consejo del Mes para el Cuidado Personal de los Padres

¡Cuando los padres están bien, los niños están bien! Waukesha Head Start y Early Head Start están comprometidos a apoyar el bienestar de toda su familia y comenzando con usted.

El autocuidado es una acción que tomamos intencionalmente para apoyar nuestro bienestar, calmarnos, mejorar nuestro estado de ánimo y restablecernos.

Cada mes ofreceremos consejos sencillos y realistas para apoyar su autocuidado para que pueda sentirse mejor y brinde lo mejor de usted a su familia.

En el comienzo de un nuevo año en Head Start, el consejo de este mes es aceptar el momento tal como es. Acepte que este mes es una época muy ocupada, llena de muchos cambios y transiciones. Incluso cuando las cosas nuevas parecen positivas y emocionantes, la novedad aún puede generar algunos sentimientos y comportamientos difíciles. Las cosas pueden simplemente sentirse mal. Cuando aceptamos el momento tal como es, podemos centrarnos en las situaciones que realmente podemos controlar. Podemos controlar cómo nos preparamos, como respondemos, como solucionamos problemas e incluso cómo lo reparamos. Esto es cuidado personal porque estás poniendo su energía en cosas sobre las que puede hacer algo. Durante las horas punta, necesitamos conservar nuestra energía y volver a lo básico que mejor satisfaga sus necesidades actuales y las de toda su familia. Este mes, acepta el momento y sea intencional en poner su energía en lo que más te importa.

Elecciones del Consejo Familiar

Head Start and Early Head Start

Las elecciones para el Consejo Familiar son cada año. Al principio de cada año, los padres se reúnen y deciden quienes son elegidos para el Consejo Familiar de Head Start. Esta es la oportunidad que usted tiene para involucrarse y hacer la diferencia. **Usted como padre, tiene el poder para ayudar a formar la educación de su niño.**

A Head Start se le requiere tener un Consejo Familiar, si no, no puede haber Head Start... nosotros debemos seguir las guías federales. Mas importante que las guías, a nosotros nos gustaría que usted sea parte en la programación de la educación de su niño. Los padres necesitan involucrarse en la vida de sus niños, mostrándoles que la educación y el cuidado de ellos, es asunto importante en la familia. Esta es la oportunidad perfecta para usted como padre, para aprender como trabajar con la escuela de su niño, conocer nuevas personas, estar activo en la educación de su niño. **Mas información acerca del Consejo Familiar llame al 262-521-0330.**

.....



Sunshine Connections
Actividades en Casa y
Talleres Familiares

Anne Ruiz – Apoyo para El Bienestar y los Padres

¡A partir de este mes, recibirá una actividad mensual para hacer juntos en familia, para apoyar las habilidades sociales y emocionales de su hijo en casa! Sunshine Connections son actividades simples pero impactantes que puede agregar a su rutinas diarias para construir conexiones más fuertes ¡Y ayudar a su hijo a practicar sus habilidades sociales y emocionales!

Este año! Habrá Sunshine Connection: Talleres Familiares actividades en persona, conexión con otras familias, herramientas para que usted y su hijo, apoyando el bienestar de toda su familia. ¡Esperamos conectarnos con usted y su familia! ¡Más detalles próximamente!

Alimentación y nutrición: su niño de 4-5 años de edad

Una buena nutrición es una parte importante del estilo de vida saludable de su hijo. Durante los años previos a empezar la escuela, su hijo debería comer los mismos alimentos que el resto de la familia.

Su función como padre es ofrecer alimentos con valor nutricional en un entorno sereno y en horarios habituales. El trabajo de su niño es decidir si tiene o no hambre y cuánta cantidad debe consumir de los alimentos que le ofrecen.

Aquí le brindamos 8 consejos a los padres:

1. **Ofrezca una variedad de alimentos saludables.** Cuando los niños consumen una variedad de alimentos, consumen los ingredientes que necesitan para una dieta equilibrada para crecer. Alimentos saludables tales como, verduras y frutas frescas, productos lácteos (leche, yogur, quesos) con bajo contenido de grasa o sin grasa, carnes magras (pollo, pavo, pescado, hamburguesa magra) y pan y cereales integrales.
2. **No espere que el niño "limpie el plato".** Sirva porciones adecuadas, pero no espere que su niño siempre se coma todo lo que le sirva. Si puede, deje que su niño elija el tamaño de su porción. No hay problema si su niño no se come todo lo que tiene su plato. A esta edad, deben aprender a conocer cuando se sienten llenos. Algunos niños de cuatro años de edad pueden ser quisquillosos para comer. Los padres deben animar a su niños a probar nuevos alimentos, pero no deben presionarlos a comer.
3. **Ofrezca los alimentos a horarios establecidos y coman juntos.** Sirva las comidas y las meriendas a horas habituales. Trate de no ofrecer alimentos entre comidas. Los niños que pican (comen) durante todo el día pueden no tener hambre a la hora de las comidas, que por lo general es cuando se ofrecen alimentos saludables. Cuando sea la hora del refrigerio, merienda o comida, apague el televisor y siéntense juntos a la mesa a comer. Esto ayuda a crear un ambiente sereno a la hora de consumir los alimentos.
4. **Restrinja los alimentos procesados y las bebidas azucaradas.** Otro trabajo de los padres es limitar cuántos alimentos procesados hay en el hogar y limitar también las comidas rápidas. Lo más importante es limitar las bebidas azucaradas. Las bebidas azucaradas tales como, la soda (gaseosa), jugos de frutas, limonada, té azucarado y bebidas deportivas. Las bebidas azucaradas pueden ocasionar caries dentales y pesos corporales poco saludables.
5. **Las mejores bebidas son el agua y la leche.** Las mejores bebidas para niños son el agua y la leche (incluyendo la productos no lácteos). La leche proporciona calcio y vitamina D para tener huesos fuertes. Los helados se pueden consumir de vez en cuando, pero no todos los días. La fruta entera se prefiere a los jugos de fruta, incluso si el jugo contiene 100 % de fruta) debido a que los jugos de concentrado son un de azúcar y son bajos en fibra. Es mejor servir el jugo con la comida, ya que el jugo puede ocasionar caries dentales cuando se consume entre comidas.
6. **Porciones pequeñas para niños pequeños.** Es importante ponerle atención al tamaño de las porciones. Los niños de cuatro y cinco años deben consumir porciones más pequeñas que los adultos. Anime a su niño a que elija el tamaño de su porción, pero use platos o recipientes pequeños. Para más información lea: Ingestión de calorías (energía): cantidades de alimentos y bebidas recomendadas para los niños.
7. **Apague la televisión, especialmente a la hora de las comidas.** Los comerciales de televisión pueden ser un reto para la buena nutrición de su niño. Los niños de cuatro y cinco años se dejan influenciar fácilmente por los comerciales de alimentos poco saludables tales como cereales azucarados, comidas rápidas y dulces. La mejor forma de evitarlo es practicar un "no a los medios" durante las comidas y la hora de ir a dormir, poniendo todos los dispositivos fuera del alcance y cargarlos durante la noche en una área o zona (estación) destinada para este propósito.
8. **Enseñe buenos modales en la mesa.** A esta edad, su hijo debería comportarse bien durante las comidas y estar listo para aprender los modales básicos en la mesa. Hacia los cuatro años, ya no sostendrá el tenedor ni la cuchara con el puño cerrado, debido a que ahora es capaz de hacerlo como un adulto. Si se le enseña, también puede aprender a usar un cuchillo de mesa adecuadamente. Usted también puede enseñarle otros modales en la mesa, como no hablar con la boca llena, usar la servilleta en lugar de las mangas para limpiarse la boca y no pasar por delante del plato de otra persona. Si bien es necesario explicar estas reglas, es mucho más importante enseñar con el ejemplo. Su hijo se comportará como ve que lo hace el resto de la familia. También tendrá mejores modales en la mesa si en su familia se acostumbra comer todos juntos. De modo que haga que, al menos, una comida al día sea un momento familiar especial y agradable. Y también pídale a su hijo que ponga la mesa o ayude de alguna otra forma en la preparación de la comida.

Source Section on Obesity (Copyright © 2016 American Academy of Pediatrics)

