

National Centers for Learning Excellence



Monthly Newsletter November 2023

A RESOURCE OF INFORMATION FOR YOUR FAMILY!

Head Start Calendar...

November

22-24.....Head Start Closed
Thanksgiving

December

25-29Winter Break Head Start is closed

January 2024

1.....New Years Day No Head Start Classes
2.....Head Start Resumes
15.....No Head Start Classes
22.....No Head Start Classes



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 motivates 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

Label All Outer Clothing

Children sure do have a lot of clothing to put on when they go outside in the winter; 1 hat, 2 mittens, 1 coat, 1 scarf, 1 pair snow pants, and 2 boots. Now imagine having to help 20 children with all their clothing when it comes time to go home! *That's a lot!!* Now remember, lots of parents shop at the same area stores so we see the children come to school with a lot of the same outer wear. Labeling your child's outer clothing will help assure that your child comes home with the same items he/she came to school in.



What Types of Vegetables Should I Offer?

- Fresh, frozen, or canned vegetables are all great choices. Each vegetable contains different amounts of nutrients and fiber, so vary the vegetables you serve. Providing different choices each day helps children get the nutrition they need.
- Brighten children's plates often with dark-green, red, and orange vegetables.
- Incorporate a variety of dry beans and peas into the meal. Offer white bean dips or mashed black bean burritos.



National Centers for Learning Excellence



Carta de Noticias Noviembre 2023

UN RECURSO DE INFORMACIÓN PARA SU FAMILIA!

Calendario de Head Start

November

22-24.....Head Start estará Cerrado
Día de Acción de Gracias

December

25-29Vacaciones de Invierno

Enero 2024

1.....Día de Año Nuevo Head Start Cerrado
2.....Regreso a Clases en Head Start
15.....No Hay Clases en Head Start
22.....No Hay Clases en Head Start



Consejo del Mes para el Cuidado Personal de los Padres

Sea compasivo con usted mismo.

Los padres son humanos y todos cometemos errores o enfrentamos desafíos en algún momento de nuestra vida. A menudo, nuestros errores pueden provocar sentimientos de vergüenza y culpa ó pensamientos de juicio y crítica. ¿Cómo podemos combatir estas reacciones incómodas? Acepte el error o el desafío tal como es, ofrézcase amabilidad en lugar de crítica y recuerde que no está solo, todos los seres humanos y todos los padres cometen errores y luchan en ocasiones. Practicar la autocompasión es una oportunidad más para modelar una forma saludable de superar 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 actuar.

Cómo hacerlo:

1. Acepte sus errores o desafíos tal como son.
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.

Etiquete la Ropa de Invierno

Los niños tienen que ponerse mucha ropa cuando van afuera en el invierno: 1 gorra, 2 guantes, 1 abrigo, 1 bufanda, 1 pantalón para nieve y 2 botas. Ahora imagínese tener que ayudar a 20 niños con todas las prendas cuando es hora de regresar a casa. ¡Es demaciado! Recuerde varios padres compran en la mismas tiendas del área, así que vemos venir a la escuela a niños con ropa igual. Escribir el nombre de su niño en la ropa de invierno, ayudará a asegurarnos que su niño regrese a casa con las mismas prendas con la que vino a la escuela.



¿Qué Tipos de Vegetales Debo Ofrecer?

- Los vegetales frescos, congelados o enlatados son todas buenas opciones. Cada vegetal contiene cantidades diferentes de nutrientes y fibra, por lo que debe servir vegetales diversos. Proporcionar diferentes opciones ayuda a que los niños reciban los nutrientes que necesitan diariamente.
- Avive los platos de los niños con vegetales de color verde oscuro, rojo y naranja, de manera frecuente.
- Incorpore diversos frijoles secos y guisantes en las comidas. Ofrezca pastas de untar de frijoles blancos o burritos de frijoles negros majados.

