

National Centers for Learning Excellence



Monthly Newsletter October 2024

A RESOURCE OF INFORMATION FOR YOUR FAMILY!

Head Start Calendar...

October

05.....Family Field Trip - Milwaukee Zoo

24.....No Head Start Classes

25.....No School

November

27-29.....Head Start Closed

Thanksgiving

December

23-31Winter Break Head Start is closed



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.

Reminder: "Self-care is turning some of the nurturing energy you give to your child, towards yourself."-- Kristi Yeh, LMFT

WAUKESHA PUBLIC LIBRARY

321 Wisconsin Ave. Waukesha, WI 53186

262-524-3692

Programs

Stories Alive

Mondays @ 10:00 AM

September 23 - November 18

**There will be no Stories Alive on 11/4.*

Stories spring to life at these drop-in storytimes for kids of all ages. Our engaging storytellers will ignite young imaginations with puppets, songs, fingerplays, and imaginative activities. Join us and watch as the magic of storytelling comes alive!

Pajama Rama

@ 6:30 PM October 8, 15, & 29, November 12 & 19

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

Wiggles & Giggles Storytime

Tuesdays @ 10:00 AM September 24 - November 19

**There will be no Wiggles & Giggles on 10/29 or 11/5*

Let's shake those sillies out with fun stories, singing, dancing, and more!

Preschool Fun Days

Thursdays @ 10:00 AM

September 26 - November 21

Kids ages 3-4 and their caregivers are invited to join us for a fun-filled morning of stories and early literacy activities.

We'll focus on the five key early literacy skills: READ!

TALK! SING! WRITE! PLAY!

Halloween Hop! October 29 @ 10:00 AM

Program Room A/B

Dance the morning away at this spooktacular event! Costumes are encouraged and cookies and juice will be served.

Baby & Toddler Storytime & Playgroup

Fridays @ 10:00 AM September 27 - November 22

Infants, toddlers, and their caregivers are invited to join us for stories, music, fingerplays, and other activities that help foster a love of reading. Storytime is followed by playgroup— an informal gathering for families. Simply drop in and enjoy a room filled with toys, puzzles, music, and (of course!) books.



HEALTHY ACTIVE LIVING



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Tips for Health Managers from the National Center on Early Childhood Health and Wellness

What Is Healthy Active Living?



Healthy active living includes eating healthy foods, staying physically active, and getting enough rest. Developing healthy habits starts in early childhood. Eating well and being physically active helps a child continue to grow and learn.

Why Is It Important?

Research tells us that the way young children eat, move, and sleep can impact their weight now and in the future. Early childhood is an ideal time to start healthy habits before unhealthy patterns are set. It's never too early to start:

- Encouraging breastfeeding for at least the first 6 months of life
- Eating healthy meals and snacks
- Spending time each day moving and being active
- Developing good sleep practices and patterns

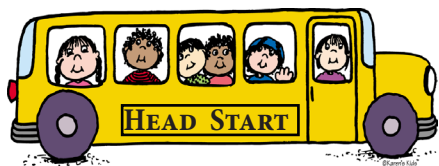
Continued on next page

10 things you should know

- 1 Physical health can impact a child's readiness to learn. If a child is hungry, tired, or physically uncomfortable, she may be less able to pay attention, manage her feelings, and remember what she learns.
- 2 Health considerations should be included in data analysis for child assessment and outcome analysis. Children who are hungry, tired, or ill might not be able to demonstrate their true skills and knowledge.
- 3 Children with consistent access to healthy food are more likely to develop appropriately and have the energy to learn.
- 4 Terms like healthy habits, healthy active living, and healthy weight can be used instead of "obese," "obesity," or "overweight," words many parents don't like to hear associated with young children.
- 5 Babies who are breastfed for at least 6 months are more likely to grow up with a healthy weight.
- 5 Eat at least 5 fruits and vegetables a day.
- 2 Keep screen time (like TV, video games, computer) down to 2 hours or less per day.
- 1 Get 1 hour or more of physical activity every day.
- 0 Drink 0 sugar-sweetened drinks. Replace soda pop, sports drinks and even 100% fruit juice with milk or water.
- 6 Many parents find it hard to set limits on sugary beverages, especially juice. Even 100% fruit juice has sugar that can damage teeth.
- 7 An hour of active play might seem like a lot, but it doesn't have to be all at one time. Parents and teachers can find ways to help children be active for 10–15 minutes several times each day.
- 8 Weather or safety can be a challenge for children to play outdoors. Parents may look to Head Start staff to provide creative ideas for safe and active indoor play.
- 9 Programs can share information with families about low-cost, seasonal fruits and vegetables, with ideas for how to prepare them in a healthy way.
- 10 Parents can strategize with each other and staff for ideas to get children to try new foods and be active at home.



National Centers for Learning Excellence



Carta de Noticias Octubre 2024

UN RECURSO DE INFORMACIÓN PARA SU FAMILIA!

Calendario de Head Start

Octubre

5.....Paseo Familiar al Zoológico de Milwaukee
24.....**No Hay Clases en Head Start**
25.....**No Hay Clases**

November

27-29.....**Head Start estará Cerrado**
Día de Acción de Gracias

December

23-31**Vacaciones de Invierno**



Ideas de Autocuidado para Padres:

¡Cuando los padres están bien, los niños están bien! Waukeha Head Start y Early Head Start están comprometidos a apoyar el bienestar de toda su familia y eso comienza 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 brindar lo mejor de usted a tu familia.

Con el comienzo de un nuevo año 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, respondemos, solucionamos problemas e incluso cómo reparamos. Esto es cuidado personal porque está dedicada a su energía a cosas sobre las que puedes hacer algo. Durante las horas pico necesitamos conservar nuestra energía y volver a lo básico que mejora y satisface sus necesidades actuales y las de toda su familia. Este mes, acepta el momento y que su intención sea en poner su energía en lo que más te importa. Recordatorio: "El cuidado personal consiste en dirigir parte de la energía enriquecedora que le brinda a su hijo hacia usted mismo".

- Kristi Yeh, LMFT

WAUKESHA PUBLIC LIBRARY

321 Wisconsin Ave. Waukesha, WI 53186
262-524-3692

Programs

Cuentos en Vivo

Los lunes a las 10:00 A.M.

Del 23 de septiembre al 18 de noviembre

***No habrá Cuentos en vivo el 4 de noviembre.**

Los cuentos cobran vida durante esta hora del cuento para niños y niñas de todas las edades. Nuestros narradores cuentan los cuentos de manera interesante y entretenida. ¡Acompáñenos y observe cómo la magia de contar cuentos le da vida a los cuentos!

Cuentos en Pijamas

El 8, 15 y 29 de octubre, el 12 y 19 de noviembre a las 6:30 PM
Acompañe a la Señorita Kathy y a sus adorables amigos títeres para disfrutar de acogedores cuentos antes de dormir. Es opcional venir en pijamas, traer almohadas y pantuflas.

Cuentos para Bailar y Reírse

Los martes a las 10:00 A.M.

Del 24 de septiembre al 19 de noviembre

***No habrá Cuentos el 29 de octubre ni el 5 de noviembre.**
¡Vamos a relajarnos escuchando cuentos divertidos, cantando, bailando y más!

¡Halloween Hop!

El 29 de octubre a las 10:00 A.M.

El programa será en el Salón A/B

¡Baila toda la mañana en este divertido evento! Los animamos a venir disfrazados. Se servirán galletas y jugo.

Días de Diversión para Preescolares

Los jueves a las 10:00 A.M.

Del 26 de septiembre al 21 de noviembre

Los niños de 3 a 4 años y las personas que los cuidan están invitados a acompañarnos para una mañana llena de diversión, cuentos y actividades de lectoescritura temprana. Nos vamos a concentrar en las cinco habilidades principales de la lectoescritura temprana: ¡LEER! ¡HABLAR! ¡CANTAR! ¡ESCRIBIR! ¡JUGAR!

Hora del cuento y Juego para Bebés y Niños y Niñas Pequeños

Los viernes a las 10:00 A.M.

Del 27 de septiembre al 22 de noviembre

Los bebés, las niñas y niños pequeños y las personas que los cuidan, están invitados a acompañarnos para disfrutar de cuentos, música, juegos con los dedos y otras actividades que ayudan a fomentar el amor por la lectura. Después tendremos el grupo de juego - una reunión informal para las familias, acompáñenos y disfrute de un salón lleno de juguetes, música, y libros.



ACTIVA SALUDABLE

Consejos para Gerentes de Salud del Centro Nacional en Salud y Bienestar en la Primera Infancia

¿Qué la vida activa saludable?



La vida activa saludable incluye comer comida saludable, mantenerse físicamente activo y descansar lo suficiente. El desarrollo de hábitos saludables comienza en la primera infancia. Comer bien y mantenerse físicamente activo ayuda al niño a seguir creciendo y aprendiendo.

¿Por qué es importante?

La investigación indica que la forma en que los niños comen, se mueven y duermen puede tener un impacto en su peso ahora y en el futuro. La primera infancia es un momento ideal para comenzar con los hábitos saludables antes de que se fijen patrones poco saludables. Nunca es demasiado temprano para comenzar:

- Fomentar la lactancia materna durante al menos los primeros 6 meses de vida
- Comer comidas y refrigerios saludables
- Pasar un tiempo todos los días en movimiento y mantenerse activo
- Desarrollar buenas prácticas y patrones de sueño

Continúa en la siguiente página

10 cosas que usted debe saber

- 1 La salud física puede tener un impacto en la preparación del niño para aprender. Si un niño tiene hambre, está cansado o está físicamente incómodo, es posible que le cueste más prestar atención, manejar sus sentimientos y recordar lo que aprende.
- 2 Las consideraciones de salud se deben incluir en el análisis de datos para la evaluación del niño y el análisis de los resultados. Los niños que tienen hambre, están cansados o enfermos posiblemente no puedan demostrar sus verdaderas habilidades y conocimiento.
- 3 Es más probable que los niños con acceso consistente a comida saludable se desarrollen adecuadamente y tengan la energía para aprender.
- 4 Se pueden utilizar términos como hábitos saludables, vida activa saludable y peso saludable en lugar de “obeso”, “obesidad” o “sobrepeso”, que son palabras que a muchos padres no les gusta escuchar sobre sus niños pequeños.
- 5 Es más probable que los bebés que son amamantados por al menos 6 meses crezcan con un peso saludable.
- 6 Para muchos padres es difícil establecer límites con respecto a las bebidas azucaradas, especialmente jugo. Incluso el jugo de frutas 100% natural tiene azúcar que puede dañar los dientes.
- 7 Una hora de juego activo puede parecer mucho, pero no tiene que ser de una sola vez. Los padres y los maestros pueden buscar maneras para ayudar a los niños a mantenerse activos durante 10-15 minutos varias veces al día.
- 8 El clima o la seguridad pueden significar un desafío para que los niños jueguen al aire libre. Los padres pueden pedirle al personal de Head Start que brinden ideas creativas para el juego seguro y activo en interiores.
- 9 Los programas pueden compartir información con las familias sobre frutas y vegetales de temporada y bajo costo, con ideas de cómo prepararlos de manera saludable.
- 10 Los padres pueden establecer estrategias entre sí y con el personal para que los niños prueben nuevos alimentos y se mantengan activos en el hogar.

- 5 Comer al menos 5 frutas y vegetales al día.
- 2 Mantener el tiempo de pantalla (como la televisión, videojuegos, computadora) a 2 horas o menos por día.
- 1 Hacer 1 hora o más de actividad física todos los días.
- 0 No beber ninguna bebida con azúcar. Reemplazar las gaseosas, bebidas energéticas e incluso el jugo de frutas 100% natural con leche o agua.

