

# National Centers for Learning Excellence



## Monthly Newsletter November 2024

A RESOURCE OF INFORMATION FOR YOUR FAMILY!

### Head Start Calendar...

#### November

27-29 .....Head Start Closed  
Thanksgiving

#### December

23-31 .....Winter Break Head Start is closed

#### January 2025

1.....New Years Day No Head Start Classes  
2.....Head Start Resumes  
20.....No Head Start Classes

#### February

21.....No Head Start Classe

### 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 motives us to move forward and take action. And bonus, then our child can learn this process from you now which only will build their resilience for when they make mistakes or faces challenges!

#### *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.

### Things to Do During Fall

1. Go to a pumpkin patch.
2. Make a list of things you're thankful for.
3. Pick apples.
4. Carve pumpkins.
5. Go to a free Fall festival.
6. Take your family holiday card photo.
7. Rake leaves.
8. Play in the leaves.
9. Have a picnic in a park.
10. Make a warm soup with Winter squash.
11. Make a scarecrow.
12. Bake a pumpkin pie.
13. Write "thankful" cards for your Thanksgiving dinner table.
14. Put on rain boots and jump in puddles.
15. Roast pumpkin seeds.
16. Watch the harvest moon.
17. Curl up by the fire with a good book.



### Top Tips for Fire Safety

- Check smoke alarms. Make sure there is a working smoke alarm on every level of your home, inside bedrooms and near sleeping areas. Test smoke alarms every month and replace them every 10 years or when the battery is low.
- Create and practice a fire escape plan. Create a home fire escape plan with two ways out of every room. Choose a place to meet outside that is a safe distance away from your home.
- Practice a home fire drill at least twice a year. Practice a home fire drill with your family during the day and at night. Practice escaping in under two minutes. Sometimes that is all the time you will have to get out of the house safely.
- If there is a fire, leave home immediately. If there is a lot of smoke, get low and crawl out of the house as quickly as possible. Call 911 after you are a safe distance away from your home.

# HEALTH LITERACY: A KEY TO UNDERSTANDING AND USING HEALTH INFORMATION



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness

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

## Understanding What Your Doctor Tells You

Health literacy is how well you understand health information and make good choices about health and medical care.

### Why Is It Important?

Many people find it hard to understand the health information they need to take care of themselves and their families.

### When Parents and Caregivers Understand Health Information and How to Use it, Children Are More Likely to:

- Miss fewer days of school
- Make fewer trips to the pediatrician or the emergency room that are not needed

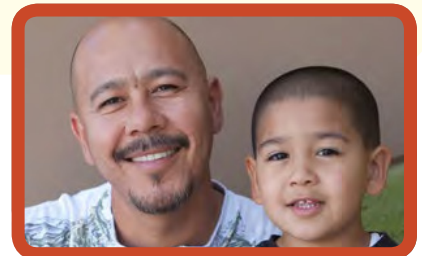
- Live healthier lives
- Get preventive care like flu shots
- Have a safe home where fewer accidents happen

### Learning Ways to Understand and Use Health Information Can Help With:

- Talking with your doctor
- Asking questions
- Following a doctor's directions
- Taking or giving medicine the right way
- Getting needed medical tests and care
- Knowing what to do when your child gets sick
- Preventing diseases like diabetes, asthma, cancer
- Making healthy choices for you and your family
- Asking for help

## Things You Can Do to Help Your Child

- ASK for help if you do not understand a health form or do not know how to fill it out.
- ASK for handouts in the language that is easiest for you to read.
- WRITE DOWN questions you have before you go on any health care visit.
- TELL YOUR DOCTOR if you do not understand what he or she is saying.
- Go to the library and ask how to find accurate information about your health concerns and medicines.
- Ask your Head Start or child care program for information on health issues that concern you.
- Go to health workshops at your child's Head Start program and in your community.



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness

# National Centers for Learning Excellence



## Carta de Noticias November 2024

UN RECURSO DE INFORMACIÓN PARA SU FAMILIA!

### Calendario de Head Start

#### November

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

#### Diciembre

23-31 .....Vacaciones de Invierno

#### Enero 2025

1.....Día de Año Nuevo Head Start Cerrado

2.....Regreso a Clases en Head Start

20.....No Hay Clases en Head Start

#### Febrero

21.....No Hay Clases en Head Start

### Ideas de Autocuidado para 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 y pensamientos de juicio y crítica. ¿Cómo podemos combatir estas reacciones incómodas? Acepte el error o el desafío tal como es, ofrécense 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 otra 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. Y además, entonces nuestro hijo podrá aprender este proceso de usted, lo que le ayudará a desarrollar su resiliencia cuando cometa errores o enfrente desafíos.

#### **Cómo:**

1. Acepta tus 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. Ofrécense amabilidad en lugar de crítica.

### Cosas para Hacer en el Otoño

1. Vayan a una granja de calabazas.
2. Hagan una listas de las cosas que agradece.
3. Recojan manzanas.
4. Tallen una calabaza.
5. Asistan a festivales gratuitos.
6. Tómense la foto para la tarjeta de navidad.
7. Barran las hojas.
8. Jueguen con las hojas.
9. Hagan un picnic en el parque.
10. Preparen un sopa de calabaza amarilla.
11. Horneen una pie de calabaza.
12. Escriban tarjetas de agradecimiento para la mesa de Acción de Gracias.
13. Usen botas para la lluvia y brinque en los charcos.
14. Asen semillas de calabaza.
15. Observen la luna de Otoño.
16. Acurríquense cerca del fuego con un libro.

### Principales Consejos para la Seguridad Contra Incendios

- Revisa las alarmas de humo. Asegúrese de que haya una alarma de humo que funcione en cada nivel de su hogar, dentro de los dormitorios y cerca de las áreas para dormir. Pruebe las alarmas de humo todos los meses y reemplácelas cada 10 años o cuando la batería esté baja.
- Cree y practique un plan de escape en caso de incendio. Cree un plan de escape en caso de incendio en el hogar con dos salidas de cada habitación. Elija un lugar para reunirse al aire libre que esté a una distancia segura de su hogar.
- Practique un simulacro de incendio en el hogar al menos dos veces al año. Practique un simulacro de incendio en el hogar con su familia durante el día y la noche. Practica escapar en menos de dos minutos. A veces, ese es todo el tiempo que tendrás para salir de casa de forma segura.
- Si hay un incendio, salga de casa inmediatamente. Si hay mucho humo, agáchese y salga de la casa lo más rápido posible. Llame al 911 después de estar a una distancia segura de su casa.

# CONOCIMIENTOS BÁSICOS SOBRE LA SALUD: LA CLAVE PARA ENTENDER Y UTILIZAR INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD



Consejos prácticos para las familias del Centro nacional sobre la salud de Head Start

## La importancia de comprender lo que su doctor le dice

Los conocimientos básicos sobre la salud son aquellos que le permiten entender la información sobre su salud para tomar decisiones sensatas sobre su salud y atención médica.

### ¿Por qué es importante?

Muchas personas encuentran difícil de entender la información que necesitan en temas de la salud para poder cuidarse a sí mismos y a su familia.

### Cuando los padres y los cuidadores entienden la información sobre la salud y cómo ponerla en práctica, los niños tienen más la tendencia a:

- Faltar menos días a la escuela
- Efectuar menos visitas innecesarias al pediatra o a la sala de emergencia
- Vivir una vida más saludable
- Recibir atención médica de prevención, como por ejemplo, vacunas contra la gripe
- Tener un hogar seguro donde suceden menos accidentes

### El aprender las maneras para entender y utilizar la información sobre la salud le facilita a usted el:

- Hablar con su doctor
- Hacer preguntas
- Seguir las instrucciones del doctor
- Tomar o administrar los medicamentos de la forma correcta
- Hacerse los estudios médicos necesarios y recibir la atención médica necesaria
- Saber qué hacer cuando su hijo se enferme
- Prevenir enfermedades como la diabetes, el asma y el cáncer
- Elegir opciones saludables para usted y su familia
- Pedir ayuda

## Lo que usted puede hacer para ayudar a su hijo

- **PIDA** ayuda si no entiende algún formulario médico o si no entiende cómo llenarlo.
- **PIDA** folletos de información escritos en el lenguaje que usted pueda leer con mayor facilidad.
- **ANOTE** sus preguntas antes de asistir a cualquier consulta médica.
- **DÍGALE A SU DOCTOR O DOCTORA** si no entiende lo que le está diciendo.
- Vaya a la biblioteca y pregunte cómo puede encontrar información correcta sobre sus inquietudes acerca de temas de la salud y medicamentos.
- Solicite información en su programa de Head Start sobre los temas de salud que le preocupen.
- Asista a talleres sobre la salud en el programa de Head Start de su hijo y en la comunidad.

