

National Centers for Learning Excellence



Monthly Newsletter December 2024

A RESOURCE OF INFORMATION FOR YOUR FAMILY!

Head Start Calendar...

December

4..... Family Learning Together Activity
Parenting with Anne

23-31 Winter Break Head Start is closed

January 2025

1..... New Years Day No Head Start Classes

2..... Head Start Resumes

13-17..... Family Learning Together Activity
Financial Literacy Table

20..... No Head Start Classes

Monthly Parent Self-Care Tip:

Believe in your boundaries.

Setting and maintaining healthy boundaries for yourself is so essential for parent self-care. Boundaries are needed in all relationships, whether with other adults or our children. Sticking with your boundaries often becomes hard when others' feelings about it make you doubt yourself. While our loved one's feelings are valid, their feelings don't change your need for boundaries. You don't have to convince anyone of your need for a boundary. You can acknowledge and validate their feelings while also sticking with the boundary you set for yourself. Remember that setting these limits with confidence is actually the most compassionate thing you can do for your relationships because it encourages everyone to set boundaries and respect their needs. This month I invite you to believe in the boundaries you set to protect your own well-being.

Examples of what healthy boundaries can sound like:

- "Let me check my schedule and get back to you soon."
- "I'm not quite sure yet. I need some time to think, but I'll let you know as soon as possible."
- "That's a great idea AND we have some family time planned this weekend. Let's find another time."
- "Thank you for considering me, but I won't be able to do that."
- "I know you expected another response; I get that this is different than how I usually respond."
- "I can understand that this was not the answer you were hoping for."

Simple Gift Giving For The Early Years

*Inexpensive and fun play materials
for the early years:*

Birth Through Six Months...

Toys for young infants should promote their interest in looking, listening, sucking, and grasping. Well-secured, unbreakable crib mirrors, rag dolls, stuffed toys and simple hand puppets moved by an adult are all age appropriate gifts that can either be made or purchased for a minimal amount of money.

6 to 12 Months...

Infants from 6-12 months are able to enjoy a wider variety of toys which support their social, cognitive, and physical development. Floating objects for bath play, construction materials, simple puzzles, cloth and board books, and balls are durable options for young children at this age.

1 to 2 Years...

Toddlers are increasingly mobile and independent. Dressing, lacing, and stringing materials, picture and nursery rhyme books, nontoxic crayons for scribbling, and stacking materials will be enjoyed by one year olds, while role-playing toys, pegboards, and large balls to kick, throw, and catch are good choices for older toddlers.

3 to 5 Years...

This age group often finds enjoyment from materials that promote pretend play and foster their language and social skills. A large variety of books suitable for this age are available, as well as an assortment of blocks, dress-up clothes and simple games, including dominoes, bingo boards, and card games.

6 - 8 Years...

Primary-school age children show interest in and benefit from a number of specific skill-development toys. They can spend hours with art and crafts materials, particularly washable paints, clay, collage equipment, and small beads for jewelry making. Books and more complex games with rules and turn-taking are also appropriate, and natural objects (stones and shells) can pique an interest in science and the environment.



HEALTHY BREATHING AT HOME



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

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

Help Prevent Asthma: Keep Your Home Smoke-Free

Why Is It Important?

- Children should be in places that are smoke-free, all of the time.
- Secondhand and thirdhand smoke are triggers for asthma, but you can avoid them.
- Cigarette smoke and e-cigarette smoke contain chemicals, including some that can cause cancer.

What are E-cigarettes or Vapes?

E-cigarettes produce vapor-containing flavored liquids and nicotine. The vapor is not harmless and can damage children's growing lungs.

What Is Asthma?

Asthma is a condition that causes swelling and narrowing of the airways. Asthma can cause chest pains and tiredness, and make people wheeze and cough.

What Is Secondhand Smoke?

Secondhand smoke is tobacco smoke in the air. It is the smoke that people breathe in from cigarettes, e-cigarettes or vapes, pipes, and cigars.

What Is Thirdhand Smoke?

Thirdhand smoke is smoke that stays on surfaces and fabric even after someone finishes smoking.



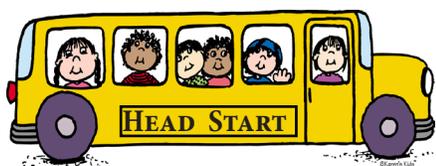
Things You Can Do to Help Your Child

- The most important thing you can do to help a child with asthma is to have a smoke-free home.
- Secondhand smoke is never safe.
- Secondhand smoke can cause infections.
- Because children are smaller and still growing, secondhand smoke is even more dangerous for them than it is for adults.
- Children are in the hospital for asthma more often than for most other health problems.
- Children with asthma miss more days of school than children without asthma.
- If a child has asthma, breathing in secondhand smoke can cause more severe asthma attacks.
- Being near secondhand smoke can cause children without asthma to have asthma-like symptoms.
- Chemicals from tobacco smoke (thirdhand smoke) may stay in the air and on your clothes for days or weeks after a cigarette is put out.
- Thirdhand smoke is never safe.
- Your pediatrician can help you or others quit smoking.



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

National Centers for Learning Excellence



Carta de Noticias Diciembre 2024

UN RECURSO DE INFORMACIÓN PARA SU FAMILIA!

Calendario de Head Start

December

4..... Actividad La Familia Aprendiendo Juntos
Parenting with Anne

23-31 Vacaciones de Invierno

Enero 2025

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

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

13 -17 Actividad La Familia Aprendiendo Juntos
Mesa con Información Financiera

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

Ideas de Autocuidado para Padres

Crea en sus límites.

Establecer y mantener límites saludables para usted es fundamental para el autocuidado de los padres. Los límites son necesarios en todas las relaciones, ya sea con otros adultos o con nuestros hijos. A menudo, mantener sus límites se vuelve difícil cuando los sentimientos de los demás le hacen dudar de sí mismo. Si bien los sentimientos de nuestro ser querido son válidos, los sentimientos de los demás no cambian su necesidad de límites. No tiene que convencer a nadie de su necesidad de establecer límites. Puede reconocer y validar los sentimientos de los demás y, al mismo tiempo, mantener el límite que estableció para usted. Recuerde que establecer límites con confianza es, en realidad, lo más compasivo que puede hacer por sus relaciones porque alienta a todos a establecer límites y respetar sus necesidades. Este mes, lo invito a creer en los límites que establece para proteger su propio bienestar.

Ejemplos de cómo pueden sonar los límites saludables:

- “Déjame revisar mi agenda y te responderé pronto”.
- “Todavía no estoy muy seguro. Necesito algo de tiempo para pensar, pero te avisaré lo antes posible”.
- “Es una gran idea Y tenemos planeado pasar un tiempo en familia este fin de semana. Busquemos otro momento”.
- “Gracias por considerarme, pero no podré hacerlo”.
- “Sé que esperabas otra respuesta; entiendo que esto es diferente a lo que suelo responder”.
- “Puedo entender que esta no era la respuesta que esperabas”.

De Regalos Simples en los Primeros Años

Baratos y divertidos juegos para los primeros años:

Desde que nacen hasta los seis meses de edad...

Los juguetes para los niños pequeños deben promover su interés en mirar, escuchar, chupar, y agarrar. Bien seguros, espejos irrompibles para la cuna, muñecos de trapo, juguetes de peluche y títeres sencillos movidos por un adulto, son los regalos apropiados para esta edad que, o bien se pueden hacer o comprar con poco dinero.

6 a los 12 Meses...

Los bebés de 6-12 meses, son capaces de disfrutar de una gran variedad de juguetes que apoyan su desarrollo social, cognitivo y físico. Los objetos flotantes para la hora del baño, materiales de construcción, rompecabezas sencillos, libros de tela y cartón, y pelotas son opciones duraderas para los niños pequeños a esta edad.

1 a 2 Años...

Los niños pequeños son más independientes y se mueven mas. Vestir, materiales con cordones para entrelazar, libros con imágenes y poesía infantil, lápices de colores no tóxico para hacer garabatos, y bloques disfrutaban los niños de un año, mientras que los juguetes de rol, juegos de mesa, y pelotas grandes para patear, lanzar y atrapar son buenas opciones para los niños un poco mayores.

3 a 5 Años...

Los niños en este grupo a menudo disfruta de los materiales que pretenden promover el juego, fomentar su idioma y las habilidades sociales. Existe una gran variedad de libros adecuados para esta edad, así como un surtido de bloques, disfraces y juegos sencillos, como fichas de dominó, tablas de bingo y juegos de cartas.

6 - 8 Años...

Los niños en edad escolar, muestran interés y se benefician con juguetes específicos de desarrollo de habilidades. Pueden pasar horas con materiales de arte y artesanías, en particular pinturas lavables, arcilla, equipo de diseño, material para hacer joyería. Libros mas complejos, juegos con reglas y en los que hay que tomar turnos, también son apropiadas, los objetos naturales (piedras y conchas) puede despertar el interés por la ciencia y el medio ambiente.



RESPIRAR SALUDABLEMENTE EN EL HOGAR



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

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

Ayude a prevenir el asma: Mantenga su casa libre de humo de cigarro

¿Por qué es importante?

- Los niños deben estar en lugares que estén libres de humo de cigarro todo el tiempo.
- El humo de segunda mano y el humo de tercera mano son factores que desencadenan el asma, pero usted puede evitarlos.
- El humo de cigarrillo contiene sustancias químicas, entre las cuales algunas pueden provocar cáncer

¿Qué es el asma?

El asma es un padecimiento físico que causa inflamación y constricción de las vías respiratorias. El asma puede causar dolores de pecho y cansancio, y provocar tos y sibilancia en una persona.

¿Qué es el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano es humo de cigarrillo que se encuentra en el aire. Es el humo que la gente respira de los cigarrillos, pipas y puros.

¿Qué es el humo de tercera mano?

El humo de tercera mano es el humo que permanece en las superficies y en las telas, incluso después de que alguien haya terminado de fumar.



Lo que usted puede hacer para ayudar a su hijo

- La acción más importante que usted puede tomar para ayudar a un niño que tiene asma es tener una casa libre de humo.
- El humo de segunda mano nunca está libre de riesgos.
- El humo de segunda mano puede causar infecciones.
- Debido a que los niños son más pequeños y todavía están en desarrollo, el humo de segunda mano es inclusive más peligroso para ellos de lo que es para los adultos.
- Los niños van al hospital por padecimientos de asma con más frecuencia que por cualquier otro tipo de problema de salud.
- Los niños que sufren del asma faltan a la escuela más días que los niños que no tienen asma.
- Si un niño sufre de asma, el respirar humo de segunda mano puede causarle ataques de asma más severos.
- El encontrarse expuestos al humo de segunda mano puede provocar que los niños que no tienen asma desarrollen síntomas similares a los del asma.
- Los químicos que tiene el humo del tabaco (humo de tercera mano) pueden permanecer en el aire y en su ropa durante días o semanas después de haber apagado el cigarrillo.
- El humo de tercera mano nunca está exento de riesgos.
- El pediatra de sus niños puede ayudarle a usted o a otros a dejar de fumar.