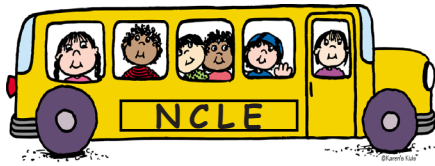


National Centers for Learning Excellence



Monthly Newsletter March 2025

A RESOURCE OF INFORMATION FOR YOUR FAMILY!

Head Start Calendar...

March

13.....Family Learning Together Activity
Nutrition Night

24-28Spring Break No Head Start Classes

April

10.....Family Learning Together Activity
Agency Wide Art Stroll

21.....No Head Start Classes

May

TBD.....Head Start Graduation (Waukesha) for those
Entering 5K



Monthly Parent Self-Care Tip:

Be good enough.

If there were one right way to parent, we'd all be doing it by now! Let's start by giving ourselves the grace of imperfection. 'Good enough' is all parents need to be. Tune into your own instincts and do your best. Instead of trying harder, let's try being kinder to ourselves. Why not tell yourself, "Yup, I did my best. We all mess up sometimes." When our kids see us accepting our own imperfections, they learn it's okay for them to be perfectly imperfect too. There are even studies that show kids are less anxious and depressed when their parents practice self-compassion. This month focus on letting go of perfection and embrace being 'good enough'.

Try it AND Model it (this is how we teach our kids to work through mistakes!):

- When you make a mistake, accept it, acknowledge it.
- Forgive yourself and make it right with others.
- Share what you plan to do differently next time.

Giving Your Child Healthy Snacks

Young children eat small amounts of food because their stomachs are small. In addition to giving your child healthy meals, giving your child a variety of healthy snacks at scheduled times during the day is important to keep your child healthy. Encourage your child to try new foods.

Tips for healthy snacks:

1. Give your child a variety of healthy snacks, such as: Fruits like apples, bananas, oranges, or berries.
2. Give your child cut-up or whole fruit instead of fruit juice. Vegetables like broccoli, carrots, celery, cucumbers, or peppers. Foods made with whole grains, like cereals, crackers, bread, or bagels. Dairy products like low-fat milk, cheese, cottage cheese, and unsweetened yogurt.
3. Avoid foods that may cause choking, like popcorn, nuts, seeds, raw carrots, or whole grapes. Cut food into small pieces.
4. Give your child water or milk to drink with snacks.
5. Do not give your child sweets like candy, cookies, and cake at snack time. And do not give your child sweet drinks like fruit flavored drinks, pop (soda), and fruit juice at snack time.

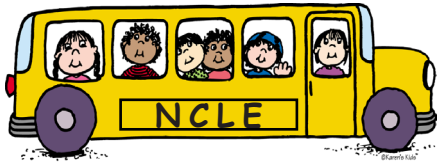


This handout was prepared by the National Center on Early Childhood Health and Wellness under cooperative agreement #90HC0013 for the U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Office of Head Start and Office of Child Care.

National Center on Early Childhood Health and Wellness. 2017. Healthy Habits for Happy Smiles: Encouraging Your Child to Drink Water. Elk Grove Village, IL: National Center on Early Childhood Health and Wellness.

Photo requiring credit / Flickr / CC BY 2.0 (front page, top)

National Centers for Learning Excellence



Carta de Noticias Marzo 2025

UN RECURSO DE INFORMACIÓN PARA SU FAMILIA!

Calendario de Head Start

Marzo

13.....Actividad La Familia Aprendiendo Juntos
Noche de Nutrición

24-28Vacaciones de Primavera

Abril

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

Mayo

???.....Head Start Graduaciones (Waukesha) para
los niños que van a entrara a kindergarten



Ideas de Autocuidado para Padres

Sé lo suficientemente bueno.

Si hubiera una única forma correcta de ser padres, ¡todos la estaríamos haciendo ahora! Empecemos por darnos la gracia de la imperfección. “Lo suficientemente bueno” es todo lo que los padres necesitan ser. Conéctate con tus propios instintos y haz lo mejor que puedas. En lugar de esforzarte más, tratemos de ser más amables con nosotros mismos. ¿Por qué no decirte a ti mismo: “Sí, hice lo mejor que pude. Todos cometemos errores a veces?”. Cuando nuestros hijos nos ven aceptar nuestras propias imperfecciones, aprenden que está bien que ellos también sean perfectamente imperfectos. Incluso hay estudios que muestran que los niños están menos ansiosos y deprimidos cuando sus padres practican la autocompasión. Este mes, concéntrate en dejar de lado la perfección y aceptar ser “lo suficientemente bueno”.

Inténtalo Y sé el modelo (¡así es como enseñamos a nuestros hijos a superar los errores!):

- Cuando cometas un error, acéptalo, reconócelo.
- Perdónate a ti mismo y entiéndelo con los demás.
- Comparte lo que planeas hacer de manera diferente la próxima vez.

Dele a su niño refrigerios saludables

Los niños pequeños comen pequeñas cantidades de comida porque tienen estómagos pequeños. Además de darle a su hijo comidas saludables, darle a su hijo una variedad de refrigerios saludables en las horas programadas durante el día es importante para mantenerlo sano. Anime a su hijo a probar nuevos alimentos.

Consejos para refrigerios saludables:

1. Dele a su hijo una variedad de refrigerios saludables, tales como: Frutas como manzanas, plátanos, naranjas o bayas.
2. Dele a su hijo trozos de fruta o la fruta entera en lugar de jugo de fruta o verduras como brócoli, zanahorias, apio, pepinos o pimientos. Los alimentos elaborados con granos integrales, como cereales, galletas saladas, pan o bagels. Los productos lácteos como la leche baja en grasa, el queso, el requesón y el yogur sin azúcar.
3. Evite los alimentos que puedan causar atragantamiento, como palomitas de maíz, nueces, semillas, zanahorias crudas o uvas enteras. Corte los alimentos en trozos pequeños.
4. Dele a su hijo agua o leche para beber con los refrigerios.
5. No le dé a su hijo dulces como caramelos, galletas dulces y pasteles a la hora del refrigerio. Y no le dé a su hijo bebidas dulces como bebidas con sabor a frutas, pop (soda) y jugo de frutas a la hora del refrigerio. sweet drinks like fruit flavored drinks, pop (soda), and fruit juice at snack time.



This handout was prepared by the National Center on Early Childhood Health and Wellness under cooperative agreement #90HC0013 for the U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Office of Head Start and Office of Child Care.

National Center on Early Childhood Health and Wellness. 2017. Healthy Habits for Happy Smiles: Encouraging Your Child to Drink Water. Elk Grove Village, IL: National Center on Early Childhood Health and Wellness.

Photo requiring credit / Flickr / CC BY 2.0 (front page, top)