National Centers for Learning Excellence

Monthly Newsletter
January 2026

A Resource of Information for Your Family

HEAD START CALENDAR…

January 2026

1 - No Head Start & 4K Classes - New Year's Day
5 - Head Start & 4K Classes Resumes
19 - Center Closed - Martin Luther King Day
26-29 - Family Activity - Financial Literacy Table

February

19 - Family Activity - Drive In Movie

March

30-31 - No Head Start & 4K Classes - Spring Break

CONNECTION CARD

"Try" this connection strategy with your child!

THE IMPORTANCE OF SCHEDULES AND ROUTINES

A schedule posted to a wall inside a daycare room Familiar activities can provide comfort for both adults and children during challenging and uncertain times. Just like adults, children feel more confident and secure when their daily activities are predictable and familiar. A consistent daily schedule and step-by-step routines give children a predictable day.
Schedules and routines in the group care setting and at home help children:

- Feel in control of their environment
- Feel safe, secure, and comfortable
- Know what is happening now and what comes next
- Know how to do an activity or task
- Engage in learning

Why are routines and schedules important?
When infants and toddlers are part of familiar activities and routines, they develop relationships with the people they interact with and gain a sense of belonging and self-confidence. As older toddlers and young children grow, they can follow routines, demonstrate emerging independence, and adjust to change more easily.

What is the difference between a schedule and a routine?
A schedule represents the big picture and includes main activities that happen across the day.
Routines are the steps needed to complete each part

HOW SECONDHAND SMOKE AFFECTS THE HEALTH OF YOUR FAMILY

Everyone knows smoking is unhealthy for smokers. But did you know breathing in someone else's smoke can make you and your children sick?

Smoke from pipes, cigars, cigarettes, vapes (e-cigarettes), and hookahs all create secondhand smoke. Children who live in homes where people smoke may get sick more often. They may have more coughs, wheezing, ear infections, bronchitis, or pneumonia. Children with asthma might have asthma attacks that are more severe or occur more often.

Secondhand smoke comes from burning or heating tobacco through a cigarette, cigar, pipe, hookah, or vape. It also comes from the air a smoker breathes out while smoking.

Health Risks of Secondhand Smoke
Children are most vulnerable to secondhand smoke. Their bodies are still growing and developing. They also breathe faster than adults, so they breathe in more air or smoke. Children cannot control where they go or what adults around them do. The more smoke a child is exposed to, the more their health is at risk. Children whose caregivers smoke are most at risk.

Being around tobacco smoke can cause:

- Premature death and disease in adults and children who do not smoke
- Cancer in people who don't smoke
- Ear problems
- More severe and new cases of asthma
- More cases of respiratory illness
- Lung cancer and heart disease
- Children's lungs to grow more slowly
- Sudden infant death syndrome, also known as SIDS
-

Health Risks During Pregnancy
Breathing in tobacco smoke while pregnant can cause health problems for your baby, including:

- Cancers like leukemia and lymphoma
- Childhood brain tumors
- Low birth weight
- Increased risk of SIDS

Definitions
Secondhand smoke is the smoke that comes from someone else smoking. It is the smoke someone breathes out while smoking. It can also be smoke that comes off a burning cigarette, vape, cigar, pipe, or hookah.

Thirdhand smoke is residue that sticks to things. It is what you smell on clothes, furniture, in cars, and other surfaces.
What to Know About Secondhand Smoke

Risks for Children with Asthma
Asthma is the most common chronic childhood disease. Secondhand smoke can cause new cases of asthma in children. It can also trigger asthma attacks in children and make their asthma symptoms worse.

What to Know About Thirdhand Smoke
Smoke from tobacco does not just blow away. Some of it stays behind as residue. It sticks to surfaces like walls, windows, furniture, and floors. It also sticks to skin, hair, and clothes. Smoke residue reacts with the air and becomes thirdhand smoke. It is toxic. Even if you don't smoke around your children, you still bring the harmful chemicals from tobacco wherever you go.
When children touch or breathe in thirdhand smoke, it could harm their health. It may cause problems with their lungs, liver, and blood. They may have behavioral concerns or hyperactivity.
All tobacco products leave tobacco residue. Cigarettes, vapes, cigars, pipes, hookahs, and even smokeless tobacco all expose people to harmful chemicals.
Opening windows or using fans or air conditioners does not get rid of smoke. Vacuuming and cleaning does not get rid of smoke residue. Stopping smoking is the only way to fully protect people from secondhand and thirdhand smoke.

Protect Your Family
Quitting smoking is the best way to protect your family from the dangers of secondhand and thirdhand smoke. There are proven ways to help you quit.

You can also reduce your children's exposure by:

- Making your home and car smoke free. Family, friends, or visitors should never smoke inside your home or car.
- Keeping your children away from places people often smoke. Studies have shown children are exposed to twice as many toxins as adults who don't smoke. Be aware of where people smoke, especially when children are at the playground, waiting at the bus stop, or other places children spend a lot of time.
- Changing clothing and washing hands after smoking. Any adult who smokes should change their clothes and wash their hands after smoking. This can reduce the smoke residue your child touches or breathes in.

You can become a child's hero by keeping a smoke-free home and car. Join the millions of people who are protecting their children from second and thirdhand smoke.

National Centers for Learning Excellence

Carta de Noticias
Enero 2016

Un Recurso Informativo para su Familia

CALENDARIO DE HEAD START...

Enero de 2026

1 - No Hay Clases en Head Start y 4K - Día de Año Nuevo

5 - Regreso a Clases de Head Start y 4K

19 - No Hay Clases - Día de Martin Luther King

26-29 - Actividad Familiar - Mesa con Información Financiera

Febrero

19 - Actividad Familiar - Drive In Movie

Marzo

30-31 No Hay Clases en Head Start & 4K Vacaciones de Primavera

TARJETA DE CONEXIÓN

"Trata" esta estrategia de conexión con tu hijo(a)

LA IMPORTANCIA DE LOS HORARIOS Y LAS RUTINAS

Un horario publicado en una pared dentro de una guardería. Las actividades familiares pueden proporcionar tranquilidad tanto para los adultos como para los niños durante momentos difíciles e inciertos. Al igual que los adultos, los niños se sienten más seguros cuando sus actividades diarias son predecibles y familiares. Un horario diario que es constante con rutinas detalladas proporcionan a los niños un día predecible.

Los horarios y rutinas en el entorno de cuidado grupal y en el hogar ayudan a los niños a:

- Sentirse en control de su entorno;
- Sentirse seguros y cómodo;
- Saber lo que está sucediendo ahora y lo que viene después;
- Saber cómo realizar una actividad o tarea;
- participar en el aprendizaje.

¿Por qué son importantes las rutinas y los horarios?
Cuando los bebés y los niños pequeños son parte de actividades y rutinas familiares, desarrollan relaciones con las personas con las que interactúan y ganan un sentido de pertenencia y confianza en sí mismos.
A medida que los niños mayores y los niños pequeños crecen, pueden seguir rutinas, demostrar una independencia emergente y adaptarse para cambiar más fácilmente.

¿Cuál es la diferencia entre un horario y una rutina?
Un horario representa el panorama general e incluye las principales actividades que ocurren a lo largo del día.
Las rutinas son los pasos necesarios a seguir para completar las diferentes partes del horario

CÓMO EL HUMO AMBIENTAL DE TABACO AFECTA LA SALUD DE SU FAMILIA

Todo el mundo sabe que fumar no es saludable para los fumadores. Pero, ¿sabía que inhalar el humo de otra persona puede enfermarlo a usted y a sus hijos (en inglés)?

El humo de las pipas, los cigarros, los cigarrillos, los vapeadores (cigarrillos electrónicos) y los narguiles generan humo ambiental de tabaco. Los niños que viven en hogares donde se fuma pueden enfermarse con más frecuencia. Pueden tener más tos, sibilancias, infecciones de oído, bronquitis o neumonía. Los niños con asma pueden tener ataques de asma más graves o más frecuentes.

Lo que debe saber sobre el humo ambiental de tabaco
El humo ambiental de tabaco (en inglés) proviene de quemar o calentar tabaco a través de un cigarrillo, cigarro, pipa, narguile o vapeador. También proviene del aire que un fumador exhala al fumar.

Riesgos del humo ambiental de tabaco para la salud
Los niños son más vulnerables al humo ambiental de tabaco Sus cuerpos todavía están creciendo y desarrollándose. También respiran más rápido que los adultos, por lo cual inhalan más aire o humo. Los niños no pueden controlar a dónde van o qué hacen los adultos que los rodean. El riesgo para la salud de un niño aumenta a medida que se expone a más humo. Los niños cuyos cuidadores fuman corren mayor riesgo.

Estar cerca del humo del tabaco puede causar:
- Muerte prematura y enfermedades en adultos y niños que no fuman
- Cáncer en personas que no fuman
- Problemas de los oídos
- Aparición o empeoramiento del asma
- Aumento de casos de enfermedades respiratorias
- Cáncer de pulmón y enfermedades cardíacas
- Crecimiento lento de los pulmones de los niños
- Síndrome de muerte súbita del lactante, también conocido como SIDS

Riesgos para la salud durante el embarazo
Inhalar el humo del tabaco durante el embarazo puede causarle problemas de salud a su bebé, entre ellos:

- Varios tipos de cáncer como leucemias y linfomas
- Tumores cerebrales infantiles
- Bajo peso al nacer
- Mayor riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, sigla en inglés)

Definiciones
El humo ambiental de tabaco, también conocido como humo de segunda mano, es el que proviene de otra persona que fuma. Es el humo que alguien exhala al fumar. También puede ser el humo que sale de un cigarrillo encendido, un vapeador, un cigarro, una pipa o un narguile.

El residuo ambiental de tabaco, también conocido como humo de tercera mano, es un residuo que se adhiere a las cosas. Es lo que se huele en la ropa, los muebles, los coches y otras superficies.
Lo que debe saber sobre el humo ambiental de tabaco

Riesgos para los niños con asma
El asma es la enfermedad crónica más común de la infancia. El humo de segunda mano puede causar nuevos casos de asma en los niños. También puede desencadenar ataques de asma en los niños y empeorar los síntomas.

Lo que debe saber sobre el residuo ambiental de tabaco
El humo del tabaco no se esfuma así no más. Parte de este permanece como un residuo. Se adhiere a las superficies como paredes, ventanas, muebles y pisos. También se adhiere a la piel, el cabello y la ropa. Los residuos de humo reaccionan con el aire y se convierten en residuo ambiental de tabaco. Es tóxico. Incluso si usted no fuma cerca de sus hijos, lleva las sustancias químicas nocivas del tabaco a donde quiera que vaya.
Cuando los niños tocan o inhalan el residuo ambiental de tabaco, esto puede afectar su salud. Puede causar problemas (en inglés) en los pulmones, el hígado y la sangre. Pueden tener problemas de comportamiento o hiperactividad.
Todos los productos de tabaco dejan residuos de tabaco. Los cigarrillos, los vapeadores, los cigarros, las pipas, los narguiles e incluso el tabaco sin humo exponen a las personas a sustancias químicas nocivas.
Abrir las ventanas o usar ventiladores o aires acondicionados no elimina el humo. Aspirar y limpiar no elimina los residuos de humo. Dejar de fumar es la única manera de proteger completamente a las personas del humo y del residuo ambiental de tabaco.

Proteja a su familia
Dejar de fumar es la mejor manera de proteger a su familia de los riesgos del humo y del residuo ambiental de tabaco. Hay maneras comprobadas de ayudarlo a dejar de fumar.

También puede reducir la exposición de sus hijos de la siguiente manera:
- Mantenga su casa y su automóvil libres de humo. Su familia, amigos o visitantes nunca deben fumar dentro de su casa o automóvil.
- Mantenga a sus hijos alejados de los lugares donde las personas suelen fumar. Los estudios han demostrado que los niños están expuestos al doble de toxinas que los adultos que no fuman. Tenga en cuenta dónde fuman las personas, especialmente cuando los niños están en el patio de recreo, esperando en la parada del autobús u otros lugares donde los niños pasan mucho tiempo.
- Cámbiese de ropa y lávese las manos después de fumar. Cualquier adulto que fume debe cambiarse de ropa y lavarse las manos después de fumar. Esto puede reducir los residuos de humo que su hijo toca o inhala.

Usted puede ser el héroe de sus hijos si mantiene su hogar y automóvil libres de humo. Únase a los millones de personas que protegen a sus hijos del humo y del residuo ambiental de tabaco.