# National Centers for Learning Excellence

## Monthly Newsletter
## February 2026

**A Resource of Information for Your Family**

## HEAD START CALENDAR…

**February**

19 - Family Activity - Drive In Movie

**March**

TBD - Nutrition Night -

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

**April**

1 - 6 - No Head Start & 4K Classes - Spring Break

7 - Head Start & 4K Classes Resume

**May**

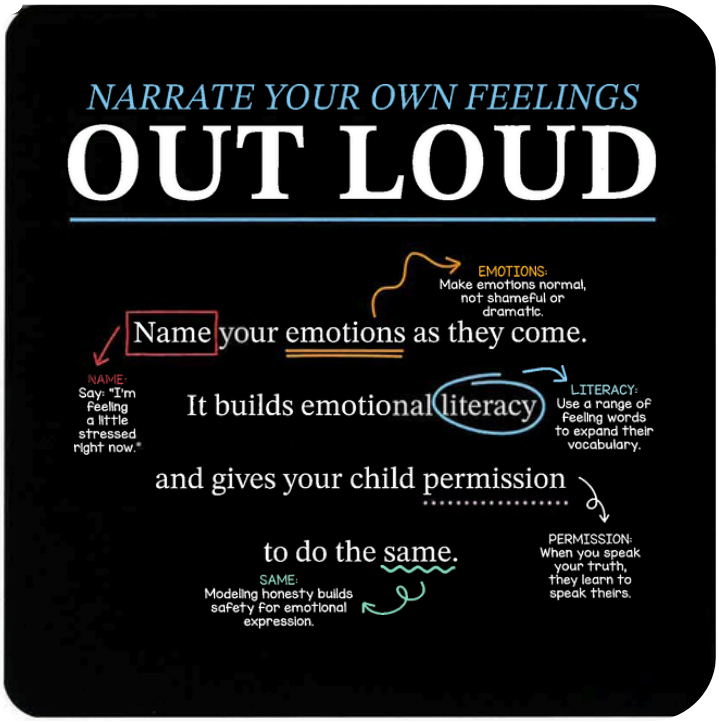
TBD - Head Start Last Day

TBD - Head Start Graduation for those Entering 5K

25 - Memorial Day, No 4K Classes

## CONNECTION CARD

*"Try" this connection strategy with your child!*




## HEART-STRONG PARENTING

By Deborah Shouse

Incorporating love throughout the day keeps a child's tank full. Consider these tips from love languages expert Gary Chapman.

***Physical Touch – Get Close***

- Greet the child with a hug
- Stroke their hair while they talk about a challenging day
- Snuggle while watching TV

***Affirmations – Encouraging Words***

- Put a positive note in the child's lunch box
- Appreciate something the child did or said
- Create an encouragement jar, with praising words to use as needed

***Quality Time – Periods of Undivided Attention***

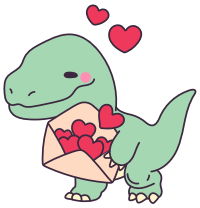
- Ask a specific questions about their day that elicits discussion
- Schedule a date with each child
- Create something together, like a photo album

***Gifts – Tangible Expressions of Love***

- Make a special meal or dessert; maybe do it together
- Have some small gifts the child can choose from as rewards for positive actions
- Seek natural gifts, like a special feather, stone, or flower

***Acts of Service – Volunteer Assistance***

- Ask, "How can I help you today?"
- Help a child repair a broken toy or resolve a challenge
- Do a family service project together



## 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:***

- Give your child a variety of healthy snacks, such as:
  - Fruits like apples, bananas, oranges, or berries
    - 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
- Avoid foods that may cause choking, like popcorn, nuts, seeds, raw carrots, or whole grapes. Cut food into small pieces.
- Give your child water or milk to drink with snacks.
- 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.

## STRAWBERRY CREAM CHEESE HEART SANDWICH

***Ingredients***

5 or 6 strawberries
4 ounces low-fat cream cheese
1 slice whole wheat bread

***Directions***

1. Chop the strawberries.
2. Put the cream cheese and strawberries in a bowl. Mash them with a fork until the mixture is smooth and pink.
3. Use a 2-inch heart-shaped cookie cutter to cut two heart shapes from the slice of bread.
4. Use a smaller heart-shaped cookie cutter to cut a smaller heart shape from one of the heart-shaped pieces of bread.
5. Spread the cream cheese mixture on the larger heart, and top with the smaller heart so the cream cheese mixture shows through.

*Makes 1 serving*

*Safety tip: To prevent injuries, an adult should slice ingredients and supervise use of cookie cutters.*

# National Centers for Learning Excellence

## Carta de Noticias
## Febrero 2016

**Un Recurso Informativo para su Familia**

## CALENDARIO DE HEAD START...

**Febrero**

19 - Actividad Familiar - **Drive In Movie**

**Marzo**

?? - Noche de Nutrición -

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

**Abril**

1 - 6 - No Hay Clases en Head Start & 4K
Vacaciones de Primavera

7 - Regreso a Clases en Head Start & 4K

**Marzo**

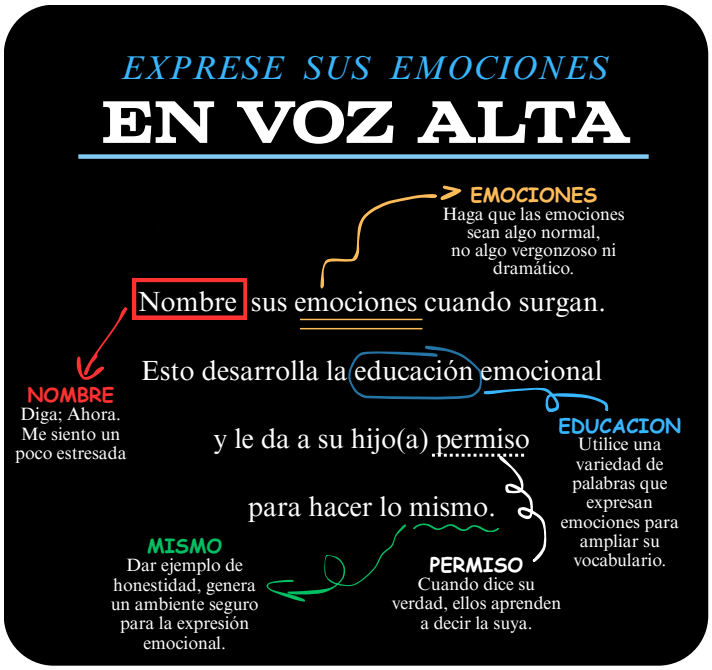
??? - Ultimo Día de Clases en Head Start

??? - Graduación de Head Start

25 - Día de Recordación - No Hay Clases en 4K

## TARJETA DE CONEXIÓN

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




## PATERNIDAD CON CORAZÓN

Por Deborah Shouse

Incorporar amor a lo largo del día mantiene a un niño con energía. Considere estos consejos del experto en lenguajes del amor, Gary Chapman.

***Contacto físico – Acércate***

- Saluda al niño con un abrazo.
- Acaricia su cabello mientras hablan sobre un día desafiante.
- Acurrúcate mientras ven la televisión

***Afirmaciones – Palabras de aliento***

- Coloque una nota positiva en la lonchera del niño.
- Aprecie algo que el niño hizo o dijo.
- Cree un frasco de estímulos, con palabras de elogio para usar según sea necesario.

***Tiempo de calidad: períodos de atención***

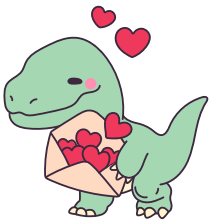
- Haga preguntas específicas sobre su día que generen discusión.
- Programe una cita con cada niño.
- Creen algo juntos, como un álbum de fotos.

***Regalos: expresiones tangibles de amor***

- Prepare una comida o postre especial; tal vez háganlo juntos.
- Tenga algunos pequeños obsequios que el niño pueda elegir como recompensa por acciones positivas.
- Busque obsequios naturales, como una pluma, una piedra o una flor especial.

***Actos de servicio – Asistencia voluntaria***

- Pregunte: "¿Cómo puedo ayudarte hoy?"
- Ayude a un niño a reparar un juguete roto o a resolver un desafío.
- Hagan un proyecto de servicio familiar juntos.



## CÓMO DARLE A SU HIJO REFRIGERIOS SALUDABLES

Los niños pequeños comen pequeñas cantidades de comida porque tienen un estómago pequeño. Además de ofrecerle comidas saludables, es importante ofrecerle refrigerios saludables variados en horarios programados durante el día para mantenerlo sano. Anímelo a probar nuevos alimentos.

***Consejos para snacks saludables:***

- Ofrézcale a su hijo una variedad de refrigerios saludables, como:
  - Frutas como manzanas, plátanos, naranjas o fresas.
    - Dele a su hijo fruta cortada o entera en lugar de jugo de fruta.
  - Verduras como brócoli, zanahorias, apio, pepinos o pimientos.
  - Alimentos elaborados con granos integrales, como cereales, galletas, pan o bagels.
  - Productos lácteos como leche baja en grasa, queso, requesón y yogur sin azúcar.
- Evite los alimentos que puedan causar ahogamiento, como las palomitas de maíz, los frutos secos, las semillas, las zanahorias crudas o las uvas enteras. Corte los alimentos en trozos pequeños.
- Ofrézcale a su hijo agua o leche para beber junto con las meriendas.
- No le dé a su hijo dulces como caramelos, galletas y pasteles, tampoco le dé bebidas dulces como refrescos de frutas, gaseosas y jugos de fruta en la merienda.

## SÁNDWICH DE CORAZÓN CON QUESO CREMA Y FRESA

***Ingredientes***

5 o 6 fresas
4 onzas de queso crema bajo en grasa
1 rebanada de pan integral

***Instrucciones***

1. Picar las fresas.
2. Pon el queso crema y las fresas en un bol. Tritúralas con un tenedor hasta que la mezcla quede suave y rosada.
3. Utilice un cortador de galletas en forma de corazón de 2 pulgadas para cortar dos formas de corazón de la rebanada de pan.
4. Utilice un cortador de galletas más pequeño en forma de corazón para cortar una forma de corazón más pequeña de uno de los trozos de pan con forma de corazón.
5. Unta la mezcla de queso crema sobre el corazón más grande y cubre con el corazón más pequeño de modo que la mezcla de queso crema se vea a través de él.

*Rinde 1 porción*
*Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe cortar los ingredientes y supervisar el uso de los cortadores de galletas.*