

**EN ESTA
EDICIÓN:**

Las rutinas caseras pueden ayudar a su hijo en la escuela

Sinopsis de la política de asistencia

Consejos de regreso a la escuela: una lista de verificación para los padres

Siete maneras de mantener a los niños saludables

Consejos para padres

Las rutinas caseras pueden ayudar a su hijo en la escuela

A medida que se acerca el nuevo año escolar, es importante ayudar a su hijo a desarrollar rutinas clave en el hogar. Estas rutinas conducirán a buenos hábitos.

Ayudarán a los niños a tener un buen comienzo en la escuela y durante todo el año.

Las rutinas sólidas ayudan a los niños a dormir lo suficiente, a tener un buen comienzo cada mañana y a terminar la tarea todos los días.

Rutina antes de acostarse

Los estudios demuestran que no dormir lo suficiente conduce a resultados académicos más bajos en la escuela secundaria, la escuela secundaria y la universidad.

También conduce a más ausencias y tardanzas. Los niños más pequeños (3-12) necesitan 10-12 horas de sueño por noche y los adolescentes (13-18) necesitan 9-10 horas por noche.

Aquí hay algunas maneras de llevar a sus hijos a una rutina a la hora de acostarse que los ayudará en la escuela:

- **Poco a poco ir a la cama antes.** Durante el verano, los niños tienden a quedarse despiertos más tarde y levantarse más tarde. Ayúdelos a prepararse para su nueva hora de despertarse, dejándolos ir a la cama más temprano y despertarse más temprano en las últimas semanas antes de que comience la escuela. En los últimos días, levántelos en el momento en que su familia se levante para la escuela.
- **Sigue un horario regular.** Acueste a su hijo a la misma hora todas las noches. Tener una rutina ayudará a su hijo a calmarse y quedarse dormido. La rutina para irse a la cama puede incluir un baño o una ducha, leer con ellos, meterlos y decir buenas noches. Entrar en una rutina nocturna lo hará más fácil para toda la familia.
- **Establecer límites de tiempo.** Establecer un límite de tiempo es una buena manera de poner un límite en el tiempo de inactividad que los niños necesitan cada

noche. Cuando los niños saben cuáles son los límites con anticipación, se reduce el lloriqueo y el estrés.

- **Apaga los dispositivos electrónicos.** Asegúrese de que estén bien antes de acostarse. Conozca la importancia de limitar el tiempo de los medios.
- **Quédate quieto.** Trate de tener su hogar lo más tranquilo y calmado posible cuando los niños estén tratando de conciliar el sueño.

Rutina de la mañana

Una rutina de buenos días es crucial para que su hijo esté preparado para ir a la escuela todos los días. Aquí hay algunos consejos para comenzar bien el día:

- **Discuta los cambios.** A medida que se acerca el año escolar, hable con sus hijos sobre cómo será su rutina matutina. Eso es importante porque los hará pensar en el futuro y ayudarlos a entender qué esperar.
- **Establezca un horario.** Tenga un horario planificado para la mañana. Estar organizado mantendrá a su hijo a tiempo y reducirá el estrés. Asegúrese de que su agenda se desarrolle con suficiente tiempo para un buen desayuno y cuidado personal.
- **Desayunar.** Es importante que los niños desayunen todos los días. Los estudios demuestran que los niños que comen un desayuno nutritivo tienen más energía y mejor concentración. Están más preparados para la escuela y lo hacen mejor. Intenta comer en familia
- **Desarrolla hábitos nutritivos.** Trate de que sus hijos adquieran el hábito de comer alimentos nutritivos, como frutas, avena o cereales integrales para el desayuno. Un batido también puede ser un artículo nutritivo y divertido para el desayuno; mezcle algunas bayas congeladas con un plátano y yogur bajo en azúcar. La mantequilla de maní en tostadas de grano entero proporciona un alto nivel de proteína. Obtenga más consejos para ayudar a los niños a desarrollar buenos hábitos alimenticios.

Fuentes: www.kidcentraltn.com

Sinopsis de la política de asistencia

Si su hijo debe ausentarse, se espera que usted, como padre, llame al centro de Head Start antes de las 8 a. M., Informe la causa de la ausencia y avíseles cuándo espera que regrese el niño. Si el padre no se comunica con Head Start antes de las 8 a. M., Su hijo se considerará inesperadamente ausente. El personal de Head Start se comunicará con el padre / tutor con respecto a la ausencia de su hijo. Se recomienda el contacto de los padres para que el personal de Head Start pueda conocer el motivo. Una ausencia de dos días sin comunicación dará como resultado que el personal de Family Engagement haga una visita a domicilio u otro contacto directo.

Consulte la Política de asistencia completa en el Manual para padres para obtener información adicional.

Bienvenidos a un nuevo año del programa!

Dé entrada a la educación de su hijo. Se convierte una parte de de su centro de Comité del Centro de Padres.

Todos los centros tendrán su reunión del Comité del Centro de Padres primera en septiembre. Busque la notificación de su centro local.

Ver el Supervisor del Centro de Participación Familiar o personal para más información.

L.B.J.&C. Head Start

1150 Chocolate
Drive

Teléfono: 931-528-3361
Fax: 931-528-2409

DECLARACIÓN DE LA MISIÓN

Misión LBJ & C. Head Start es asociarse con la familia y la comunidad para ayudar a los niños ya las familias a prepararse para la escuela.

... "se necesita una aldea para
criar a un niño ..."

Estamos en la web!
Puede visitarnos en
www.lbjc.org

Consejos para el regreso a la escuela: una lista de verificación para los padres

- Recuerde tener contacto verbal con el personal de Head Start al transferir a su hijo a nuestro cuidado.
- Por favor, no envíe comida, dinero, juguetes o mochilas al centro con el niño.
- Cuando su niño es dejado o recogido en el centro, él / ella PUEDE solamente ser firmado adentro o hacia fuera por un adulto autorizado. Un adulto autorizado es aquel que el padre o tutor legal ha incluido en la solicitud del niño como "persona autorizada para la liberación". Los cambios o adiciones a las personas autorizadas para la liberación sólo pueden hacerse en persona. Los cambios no pueden realizarse por teléfono o por medio de notas. A las personas autorizadas se les puede pedir que muestren una identificación con foto.
- Las armas de fuego, las armas, el alcohol y las drogas están estrictamente prohibidas en los sitios operativos de L.B.J. & C. Head Start. Un niño no será liberado a ninguna persona sospechosa de estar bajo la influencia de drogas y alcohol.
- Head Start tiene una Política de Ambiente Libre de Tabaco que prohíbe el uso del tabaco en todo momento en todo el espacio utilizado por el Programa Head Start.
- La asistencia de su hijo es muy importante para su aprendizaje. Por favor notifique al centro si su hijo / a estará ausente del centro.

"Ser un Voluntario de Head Start-Póngase en contacto con el Supervisor de Centro de día de hoy. Head Start y valora las necesidades de todos los voluntaries."

Beneficiarios:

Las familias de Head Start
Política de Head Start de los miembros del Consejo
Miembros de la Junta de Head Start
El personal de Head Start
Head Start de los miembros del Comité Consultivo
Socios de Head Start

LBJ & C. Head Start es un servicio de Agencia de Objeto Limitado Clay, Cumberland, DeKalb, Fentress, Jackson, Macon, Overton, Pickett, Putnam, Smith, Warren, en blanco y Condados. La participación de los padres no se requiere como condición para la inscripción de su hijo. La participación es voluntaria. Sin embargo, las necesidades de los padres de Head Start de entrada en todos los aspectos del Programa Head Start. Financiado por los EE.UU. Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración de Niños y Familias. LBJ & C. Development Corporation es una Agencia de Igualdad de Oportunidades. La agencia no discrimina en ningún mérito no motivos tales como raza, color, religión, sexo, origen nacional, edad, estado civil, afiliación política, preferencia sexual, o las personas calificadas con impedimentos mentales o físicos. El VI 504/ADA/ Title Persona de contacto: Barbara Pendergrass (931) 528-3361. Para las reimpresiones de este boletín, póngase en contacto con nosotros en (931) 528 - 3361, e-mail a information@lbjc.org, o por FAX al (931) 528 - 2409.

Disclaimer: Every effort has been made to reproduce the information as accurately as possible using Google online translation software.

Descargo de responsabilidad: Se hace todo lo posible para reproducir la información con la mayor precisión posible a través de Google en línea de traducción de software.

Aunque nadie puede volver atrás y hacer un nuevo comienzo, cualquiera puede comenzar a partir de ahora y el poner fin de una nueva marca! -- Autor desconcido

Siete maneras de mantener a los niños saludables

El estado de Tennessee ayuda a las familias a promover y proteger la salud y el bienestar de los niños. Al aprovechar los muchos recursos y programas del estado, los padres y cuidadores pueden crear un futuro más saludable para todos los niños de Tennessee. Pasos simples como alentar la actividad física y mantener a los jóvenes al tanto de las inmunizaciones ayudarán a los niños a encaminarse hacia una vida de buena salud. Estas son algunas formas en que puede ayudar:

1. Mantenga a los niños y a sus familiares al día con todas las vacunas cada año.
2. Asegúrese de que todos los miembros de su familia se vacunen contra la gripe todos los años.
3. Anime a los niños a estar activos durante al menos 60 minutos todos los días.
4. Ten una dieta bien balanceada Los niños tienen necesidades nutricionales especiales.
5. Asegúrese de que los niños reciban chequeos regulares de su proveedor de atención primaria.
6. Practique hábitos saludables para prevenir enfermedades o lesiones.
7. Sé un buen oyente y un modelo a seguir.

Fuente: www.kidcentraltn.com

HEY, PARENTS!

¡Las matemáticas son un aprendizaje diario!

- ♦ Los niños en edad preescolar usan números todos los días cuando cuentan cajas de leche para el almuerzo o averiguan cuántos niños hay en una mesa. Cuente en casa con su hijo tal como lo hacen en la escuela.
- ♦ Trabajan con formas geométricas como triángulos, rectángulos y cuadrados en el centro del bloque y a través de proyectos de arte. Busque formas en su patio, casa y automóvil.

Powered by a Ready To Learn Grant

The contents of this ad were developed under a grant from the Department of Education. However, these contents do not necessarily represent the policy of the Department of Education, and you should not assume endorsement by the Federal Government. (PB/Award No. U295A100025, CFDA No. 84.295A)