

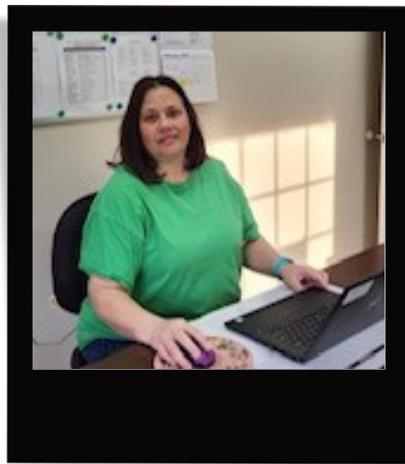
# L.B.J. & C. HEAD START NOTAS

VOLUMEN 1. NÚMERO 8. MARZO 2023

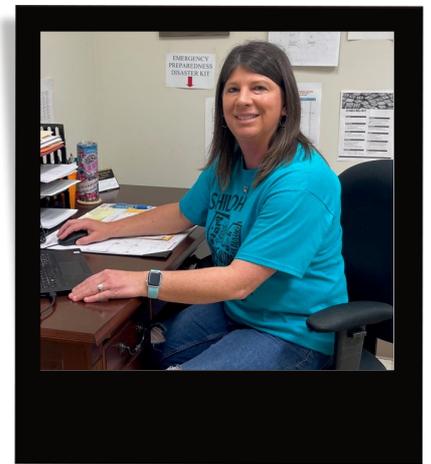
## *Empleada Destacar*



**Sra. Cathy Shehane**  
Supervisor del Centro  
Smithville Centro



**Sra. LaVonda Hix**  
Supervisor del Centro  
RBS Centro



**Sra. Rhonda Hardy**  
Supervisor del Centro  
Shiloh Centro

## Cuentos de Trenes

¡Todos los viernes por la mañana a las 10:30 en nuestra página de Facebook! Reúna a los niños y únase a nosotros los viernes a las 10:30 para Train Tales, una hora de cuentos preescolares sobre trenes, locomotoras, vías, conductores, ingenieros, bomberos, rieles, vagabundos, estaciones, señales y ¡mucho Thomas!

## Vacaciones de Primavera

**Marzo 13-17:**

- Jackson, Overton, Putnam & Warren

**Marzo 20-24**

- Cumberland & Fentress

**Marzo 27- 31**

- Clay, DeKalb, Pickett, Smith & White

**Abril 3-7**

- Macon

## ¿Qué hay adentro?

- Empleado destacado
- cuentos de trenes
- Horario de vacaciones de primavera
- Clínica RAM
- Actividad física
- Rincón de la cocina

# Actividad física: por qué es buena para los niños

La actividad física es vital para la salud, el bienestar y el desarrollo de los niños, ahora y en el futuro.

La actividad física tiene muchos beneficios para la salud de los niños. Eso:

- fortalece los huesos, músculos, corazones y pulmones de los niños
- mejora la coordinación, el equilibrio, la postura y la flexibilidad de los niños
- ayuda a los niños a mantener un peso saludable
- reduce el riesgo de los niños de contraer enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes tipo 2 más adelante en la vida.

Fuente: [www.raisingchildren.net](http://www.raisingchildren.net)

# R.A.M. Clínica

Área médica remota

**Gratis** Surgir

Dental, Visión, Médico

CLÍNICA

Marzo 18-29, 2023

Cookeville, TN

Cookeville High School  
2335 N. Washington AVE.  
Cookeville, TN



SIN IDENTIFICACIÓN NECESARIO. SE LE SIRVE EN ORDEN DE LLEGADA. SOLO 2 DÍAS

## Receta del rincón de la cocina: Bocaditos de atún con manzana

### Ingredientes

- 1 5 onzas lata de atún, escurrido
- 2 cucharadas de mayonesa baja en grasa
- cucharadas de cebolla picada
- ¼ taza de apio picado
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 manzana, en rodajas, sin corazón



### Direcciones

1. Mezcle el atún, la mayonesa, la cebolla, el apio y el jugo de limón en un tazón.
2. Coloque la mezcla encima de la rodaja de manzana.

### Rinde de 2 a 4 porciones

**Consejo de seguridad:** para evitar lesiones, un adulto debe cortar los ingredientes.

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: Angela West (931) 528-3361. Para las reimpresiones de este boletín, póngase en contacto con nosotros en (931) 528 - 3361, e-mail a [information@lbjc.org](mailto:information@lbjc.org), o por FAX al (931) 528 - 2409.

## Aplica ya

Pueden postularse todos los niños elegibles de edad. Sirviendo a niños de 3 y 4 años, incluidos niños con discapacidades.

[www.lbjc.org](http://www.lbjc.org)

### L.B.J. & C. Head Start

1150 Chocolate Dr  
Cookeville, TN 38501  
(931) 528-3361

Eventos, consejos para padres, hitos del desarrollo y más ...  
L.B.J. & C. Head Start es su fuente confiable de información sobre educación infantil.

facebook

<https://www.facebook.com/lbjc.headstart.5>

O visite nuestro sitio web:

<https://www.lbjc.org>