

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

## Edición de Invierno 2023

### RECORDATORIO DE SEGUIR NUESTRA POLÍTICA DE INCLEMENCIAS DEL TIEMPO

- Si la escuela local llega de **1 a 2 horas tarde**,
  - Head Start abrirá a tiempo.
- Si la escuela local **está cerrada**,
  - Head Start estará cerrado.
- Si la escuela local cierra **temprano debido a las inclemencias del tiempo**,
  - Head Start cerrará al mismo tiempo.

#### EN ESTA EDICIÓN:

Las inclemencias del tiempo - 1

Foco de aula - 1

Próximos eventos- 1

Quisquilloso Comiendo en Casa - 2

El fluoruro es una herramienta poderosa- 2

Créditos tributarios por ingreso del trabajo  
- 3

Presentar impuestos federales gratis- 3

Asistencia con servicios públicos 4

Rincón del cocinero- 4

*La vida de un niño es como un trozo de papel en el que cada  
persona deja una marca.*



### SALÓN DE CLASES DESTACAR



*Sr. Kevin Potter  
Bondecroft Class B*

### Próximos Eventos

- 17 de Enero Día festivo de Martin Luther King Todos los centros cerrados

**¡FELIZ AÑO  
NUEVO!**

# QUISQUILLOSO COMIENDO EN CASA

FUENTE: OFFICE OF HEAD START

Los caprichos para comer a menudo son normales para los niños pequeños con un desarrollo típico. Después de la infancia, cuando los bebés suelen triplicar su peso, el crecimiento y el apetito de los niños pequeños tienden a disminuir. Durante este tiempo, comienzan a desarrollar preferencias alimentarias. Su comida favorita un día puede caer al suelo al día siguiente, o una comida menos preferida puede convertirse repentinamente en una de la que no pueden tener suficiente. Durante semanas, un niño pequeño puede comer uno o dos alimentos y nada más. Las actitudes de las familias a menudo pueden moldear la experiencia de un niño con la comida. Aquí hay estrategias para fomentar un sentido de aventura al comer:

- Concéntrese en hacer que las opciones de alimentos saludables estén disponibles.
- No presione a los niños para que exploren nuevas opciones y sabores de alimentos.
- Coman juntos en familia.
- Obtenga más información sobre la división de responsabilidades durante las comidas. Los adultos son los encargados de ofrecer diferentes alimentos saludables mientras que los niños eligen cuáles comer y en qué cantidad.
- Ofrezca una variedad de alimentos y modele una alimentación saludable. Esto puede incluir ofrecer esos alimentos varias veces antes de que los niños finalmente los acepten.
- Deje que los niños participen en la compra y preparación de alimentos.
- ¡Las rutinas importan!



## FLOURIDE, UNA HERRAMIENTA PODEROSA PARA PREVENIR LA CARIES DENTAL

FUENTE: [WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG](http://WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG)

La enfermedad crónica más común de la primera infancia es responsable de millones de horas escolares perdidas cada año debido a enfermedades, y es en gran parte prevenible.



La Academia Estadounidense de Pediatría reconoce que los pediatras están en una posición única para brindar orientación sobre salud bucal a las familias y aplicar barniz de flúor para prevenir enfermedades en un informe clínico actualizado, "Uso de flúor en la prevención de caries en el entorno de atención primaria". "El flúor ha demostrado ser eficaz en la prevención de la caries dental que, si no se trata, puede provocar dolor, pérdida de dientes e infecciones graves", dijo Melinda B. Clark, MD, FAAP, autora principal del informe. "Los pediatras pueden prevenir enfermedades dentales mediante la aplicación de barniz de flúor, asesorar a las familias sobre nutrición y cómo cuidar los dientes de sus hijos y derivar a un dentista".

# CRÉDITOS TRIBUTARIOS POR INGRESO DEL TRABAJO

FUETNE: [WWW.IRS.GOV](http://WWW.IRS.GOV)

El Crédito Tributario por Ingreso del Trabajo (EITC, por sus siglas en inglés) ayuda a los trabajadores y familias de ingresos bajos a moderados a obtener una exención fiscal. Si reúne los requisitos, puede usar el crédito para reducir los impuestos que debe, y tal vez aumentar su reembolso.



## Quién Califica

Puede reclamar el EITC si sus ingresos son de bajos a moderados. El monto de su crédito puede cambiar si tiene hijos, dependientes, está discapacitado o cumple con otros criterios.

Los militares y el clero deben revisar las Reglas especiales del EITC porque el uso de este crédito puede afectar otros beneficios del gobierno.

**Si reclama este crédito, su reembolso puede retrasarse.** Por ley, el IRS debe esperar hasta mediados de febrero para emitir reembolsos a los contribuyentes que reclaman el Crédito Tributario por Ingreso del Trabajo.

# FREE FILE: HAGA SUS IMPUESTOS FEDERALES GRATIS

FUENTE: [WWW.IRS.GOV](http://WWW.IRS.GOV)

Free File del IRS le permite preparar y presentar su impuesto sobre la renta federal en línea de forma gratuita. Presente su solicitud en un sitio asociado del IRS con el Programa Free File del IRS o utilice los Formularios rellenables de Free File. Es seguro, fácil y sin costo para usted para una declaración federal.

Para recibir una declaración de impuestos federal gratuita, debe seleccionar un proveedor de Free File del IRS en la página Explorar todas las ofertas o en los resultados de la Herramienta de búsqueda en línea. Una vez que haga clic en el proveedor de Free File del IRS que desee, saldrá del sitio web IRS.gov y aterrizará en el sitio web del proveedor de Free File del IRS. Luego, debe crear una cuenta en el sitio web del proveedor de Free File del IRS al que se accede a través de IRS.gov para preparar y presentar su declaración. Tenga en cuenta que una cuenta creada en el sitio web de preparación de impuestos comerciales del mismo proveedor NO funciona con Free File del IRS: DEBE acceder al sitio Free File del proveedor como se indicó anteriormente.

## Elija una opción según sus ingresos

### Ingresos \$ 73,000 y menos:

- Devolución federal gratuita si califica
- Responde preguntas sencillas
- La preparación guiada hace todos los cálculos
- Declaración de impuestos realizada en un sitio asociado del IRS
- Algunas preparaciones y presentaciones de impuestos estatales son gratuitas

### Formularios rellenables

- Disponible para cualquier nivel de ingresos
- Formularios electrónicos gratuitos que completa y presenta usted mismo
- Ser capaz de preparar una declaración de impuestos en papel utilizando formularios, instrucciones y publicaciones del IRS.
- No se proporciona orientación para la preparación de impuestos y cálculos limitados

## ¿NECESITA AYUDA CON SU FACTURA DE SERVICIOS PÚBLICOS?

FUENTE: WWW.UCHRA.ORG



El Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos (LIHEAP) y el Programa de Asistencia de Agua para Hogares de Bajos Ingresos (LIHWAP) son programas financiados por el gobierno federal administrados por la Agencia de Desarrollo de Vivienda de Tennessee (THDA) para brindar asistencia energética a hogares de bajos ingresos. Comuníquese con la oficina local de su condado para obtener más información.

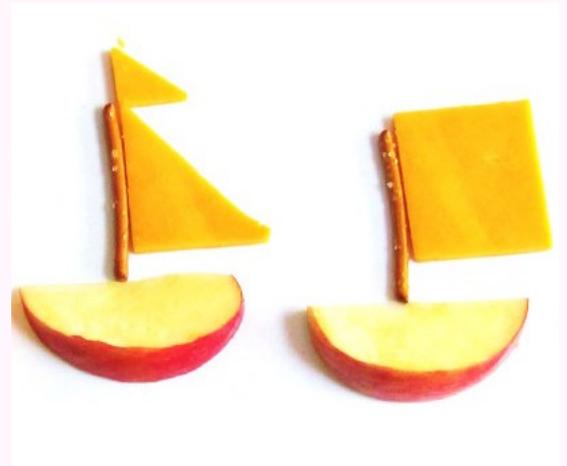
## Receta del rincón del cocinero: Barco pirata de queso y manzana

### Ingredientes

- 1 manzana
- 8 a 10 palitos de pretzel
- 8 a 10 onzas de queso cheddar bajo en grasa, como Colby-Jack o mozzarella

### Direcciones

1. Corte la manzana en 8 a 10 rebanadas.
2. Cortar el queso en cuadrados o triángulos.
3. Ponga una rodaja de manzana en un plato o servilleta.
4. Pon 1 palito de pretzel encima de la rodaja de manzana para hacer el mástil del barco.
5. Coloque 1 o 2 rebanadas de queso encima o al lado del pretzel para hacer la(s) vela(s).



### Hace 4-5 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@lbcj.org](mailto:information@lbcj.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.lbcj.org](http://www.lbcj.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/lbcj.headstart.5>

O visite nuestro sitio web:  
<https://www.lbcj.org>