



El L.B.J. & C. Head Start Headliner

En esta edición:

Horario de puertas abiertas	cubrir	La importancia de hablar con tus hijos	3
¡Deja ese dispositivo! Salir afuera para la atención plena	2	Hacer frente a la violencia doméstica	3
¡Semana de salud infantil!	2	Consejos para padres	4



L.B.J. & C. Head Start
1150 Chocolate Drive
Cookeville, TN 38501

Otoño 2018

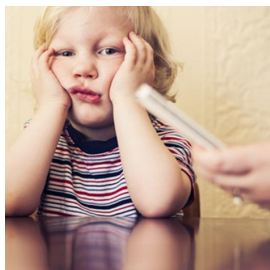
Octubre es el Mes de la casa abierta !!!

Usted está cordialmente invitado a asistir a Casa Abierta en todos nuestros Centros Head Start.

2 de octubre de 2018 HAFH & HAFH Pinewood HS Crossville, Tennessee 1:00 p.m. - 4:00 p.m.	3 de octubre de 2018 Bondecroft Head Start Sparta, Tennessee 1:00 p.m. - 4:00 p.m.	4 de octubre de 2018 Clarkrange Head Start Clarkrange, Tennessee 1:00 p.m. - 4:00 p.m.
5 de octubre de 2018 Sparta Head Start Sparta, Tennessee 1:00 p.m. - 4:00 p.m.	8 de octubre de 2018 Red Boiling Springs HS Red Boiling Springs, TN 1:00 p.m. - 4:00 p.m.	9 de octubre de 2018 Jamestown Head Start Jamestown, Tennessee 1:00 p.m. - 4:00 p.m.
10 de octubre de 2018 Midway Head Start Rock Island, Tennessee 1:00 p.m. - 4:00 p.m.	11 de octubre de 2018 Livingston Head Start Livingston, Tennessee 1:00 p.m. - 4:00 p.m.	12 de octubre de 2018 Algood Head Start Algood, Tennessee 1:00 p.m. - 4:00 p.m.
15 de octubre de 2018 Crossville Head Start Crossville, Tennessee 1:00 p.m. - 4:00 p.m.	16 de octubre de 2018 Monterey Head Start Monterey, Tennessee 1:00 p.m. - 4:00 p.m.	17 de octubre de 2018 Lafayette Head Start Lafayette, Tennessee 1:00 p.m. - 4:00 p.m.
18 de octubre de 2018 Byrdstown Head Start Byrdstown, Tennessee 1:00 p.m. - 4:00 p.m.	19 de octubre de 2018 Smithville Head Start Smithville, Tennessee 1:00 p.m. - 4:00 p.m.	22 de octubre de 2018 Brookside Head Start McMinnville, Tennessee 1:00 p.m. - 4:00 p.m.
23 de octubre de 2018 Celina Head Start Celina, Tennessee 1:00 p.m. - 4:00 p.m.	24 de octubre de 2018 Smith County Head Start Carthage, Tennessee 1:00 p.m. - 4:00 p.m.	25 de octubre de 2018 Gainesboro Head Start Gainesboro, Tennessee 1:00 p.m. - 4:00 p.m.
26 de octubre de 2018 Shiloh Head Start Cookeville, Tennessee 1:00 p.m. - 4:00 p.m.	29 de octubre de 2018 South Cookeville Head Start Cookeville, Tennessee 1:00 p.m. - 4:00 p.m.	



¡Deja ese dispositivo! Salir afuera para la atención plena



El otro día, salté a la furgoneta para dirigirme a la tienda de comestibles y bajé por la calle antes de darme cuenta de que había dejado mi teléfono cargando en casa. Una vez que me di cuenta, sentí que me faltaba una extremidad y tuve que resistir el impulso de darme la vuelta y conseguirla. La tienda está a solo una milla de casa y la probabilidad de que me necesiten en esa

media hora o así fue muy, muy delgada. Pero sentí ansiedad por no tenerlo a mano.

Me he caído por un agujero de conejo de electrónica. Y mis hijos están en ese hoyo conmigo. Sé que necesito destetarlos (y a mí mismo) de las pantallas, pero es mucho más fácil decirlo que hacerlo. Me encantaría decir que no le di el Kindle a mi hijo en edad preescolar para mantenerlo ocupado mientras escribo esto o para permitir que nuestro plan de datos sea consumido por los adolescentes en un viaje reciente en automóvil para mantener la paz. Pero estaría bromeando.

Estamos accediendo de forma habitual e inmediata a casi todos los correos electrónicos, llamadas telefónicas, mensajes de texto, etiquetas o tweets. Documentar los detalles de nuestros días en las redes sociales y darnos la impresión de que todo es urgente. Si pronunciaste "Necesito un minuto para responder esto" o escuché "Solo déjame terminar este nivel" más de una vez hoy, no estás solo. Demasiados medios pueden alimentar la ansiedad, la depresión, la inseguridad, la obesidad y otras afecciones. Afortunadamente, algo que puede ayudar está justo afuera de su puerta: ¡la naturaleza!

La naturaleza tiene un poder restaurador que no se puede negar. Queremos que nuestros niños salgan a la calle en busca de los beneficios físicos del aire fresco y el ejercicio, pero los impulsos de la salud mental derivados de la actividad al aire libre son igualmente cruciales.

La Dra. Sarah Cornbrooks, una psicóloga clínica infantil del área de Baltimore, recomienda los beneficios terapéuticos de estar al aire libre para sus pacientes. Cornbrooks brinda tratamiento para una gran variedad de problemas de salud mental, como ansiedad, depresión, TDAH, trastornos del aprendizaje y baja autoestima. Ella regularmente "prescribe" una tarea para tener el tiempo al aire libre, especialmente para los niños que frecuentemente usan teléfonos o iPads. No es una solución en sí misma, pero puede ser una parte valiosa para lograr una mejor salud mental en general.

"Las edades de 10, 11 y 12 se convierten en un momento en el que, si se les da la opción de estructurar su propio tiempo, los niños tienden a elegir estar en un dispositivo", dice Cornbrooks. Es aislante, especialmente cuando se usa en exceso. Es difícil ser un niño en estos días, particularmente un estudiante de secundaria, cuando la autoestima se tambalea y las redes sociales alimentan la inseguridad. "Para una chica de la escuela secundaria obsesionada con Snapchat, salir al aire libre durante 10 minutos, junto con el ejercicio, es una gran forma de levantar el ánimo", señala Cornbrooks. Sentirse mejor es un gran motivador para elegir hacerlo de nuevo.

"Cuando hacemos ejercicio, nuestro estado de ánimo aumenta, especialmente en un día agradable. Cuando te desconectas de la tecnología y de todo lo que nos inunda, cuando te alejas de los videojuegos y de los iPads, te permites tener tus propios pensamientos. Ser "aburrido" puede ser algo bueno", continúa Cornbrooks.

Cornbrooks dice que la atención plena puede comenzar con cambios sutiles, pero con la práctica puede convertirse en un hábito que puede ayudar a aliviar la depresión y la ansiedad. "Sé consciente de todos tus sentidos", aconseja. "Piensa '¿Cómo me siento ahora? ¿Qué escucho? ¿Ver? ¿Olor?' "Tomar de cinco a diez minutos para abrazar estar presente en el momento puede ayudar a desarrollar habilidades críticas de afrontamiento. Los niños se dan cuenta de que 'puedo cambiar mi forma de pensar y cambiar lo que siento al ser consciente', y esa es una herramienta poderosa".

Los adultos sin duda pueden beneficiarse de una auditoría del uso de la electrónica también. Cornbrooks relata la historia de una amiga que redujo su hábito de control telefónico a solo tres veces al día y descubrió que tenía mucho más tiempo libre y mucho menos estrés.



No hay tiempo como el presente para estar más presente y cosechar los beneficios para la salud de la naturaleza. Días más largos de sol de verano pueden hacer que casi todo parezca posible. A menudo digo que tengo "energía solar", porque mi estado de ánimo y energía mejorados en un día agradable me convierten en una mejor versión de mí mismo (mis hijos darán fe).

Empoderarse a usted mismo y a sus hijos guardando los dispositivos y salir al aire libre con más frecuencia. Respire profundamente y exhale el estrés. Harás recuerdos y cultivarás las habilidades de afrontamiento a la antigua usanza. No se requiere wifi.

Fuentes: <http://baltimoreschild.com/CourtneyMcGee> (presentado by Melony Pryor, Sparta Center Supervisor/FEA)

¡Celebre la Semana de Salud Infantil!



El gobernador Bill Haslam ha proclamado el 1 al 7 de octubre de 2018 Semana de la salud infantil en Tennessee. Child Health Week es un momento para celebrar y crear conciencia sobre lo que está haciendo Tennessee para promover la salud de nuestro recurso más importante: los niños de Tennessee.

"Cada uno de nosotros tiene un papel que desempeñar para ayudar a mantener a los niños de Tennessee seguros, sanos y en buen camino", dijo el Comisionado de TDH John Dreyzehner, MD, MP.

La importancia de hablar con tus hijos

La investigación apoya la comunicación entre adultos y niños como una de las principales estrategias de desarrollo de habilidades de alfabetización.

¿Sabía que una de las formas más importantes para ayudar a los niños a prepararse para la escuela es simplemente hablar con ellos con frecuencia? En pocas palabras, cuantas más palabras escuche un niño, más preparados estarán cuando ingresen a la escuela. Para el tercer grado, los niños que escuchan más palabras tienden a tener vocabularios más grandes, ser lectores más fuertes y tener mejores resultados en las pruebas.

Hay una razón específica por la cual escuchar esas palabras antes de los 3 años es tan importante. La primera infancia es un momento crítico en el desarrollo cerebral de los niños; más del 85 por ciento de nuestro crecimiento cerebral físico ocurre en los primeros tres años de vida. La gran noticia es que esta importante forma de apoyar el desarrollo cerebral de su hijo es completamente gratuita y se puede realizar en cualquier momento y en cualquier lugar.

La iniciativa Treinta millones de palabras recomienda que los padres usen las "tres t" cuando se relacionan con sus hijos pequeños. Sintonice, hable más y tome turnos.

Sintonice prestando atención a lo que su hijo le está comunicando. Esto incluye responder a los gritos de los bebés y a los gritos con el lenguaje hablado. Ponerse al nivel de su hijo. Mantenga un contacto visual cómodo. Muéstrela a su hijo que le interesa lo que están diciendo.

Hable más con su hijo usando palabras descriptivas para desarrollar su vocabulario. Piense en usted mismo como un comentarista deportivo, narrando el día de su hijo. No es necesario que sean tiempos emocionantes, necesariamente, sino que solo se agreguen palabras a las rutinas diarias normales. "OK, es hora de ir de compras. Vamos a buscar

nuestros zapatos ¡Tus zapatos son rosas! Mis zapatos son negros. "Y así sucesivamente. Agregue palabras "grandes" a su discurso. "¡Viste ese gran árbol! ¡Es enorme!

Tomen turnos animando a su hijo a responder a sus palabras y acciones. Piense en una conversación con su hijo como jugar un juego de atrapar. Quieres que la pelota vaya y vuelva. Apoye a su hijo participando en la conversación. Haga preguntas abiertas en lugar de preguntas que tienen una respuesta afirmativa o negativa. Reflexione nuevamente a su hijo sobre lo que oye decir. "¡Parece que el recreo fue realmente divertido hoy! Cuéntame más sobre el juego que jugaste".

A medida que apoyes las crecientes habilidades de alfabetización de tu hijo, también es importante que les leas. Incluso los bebés se benefician del tiempo que pasan en las vueltas leyendo libros. Agregue la lectura diaria al horario de su hijo. Si le lees a tu hijo durante 20 minutos diarios desde el nacimiento hasta la edad de kínder, irán a la escuela con más de 900 horas de lectura ya registradas. No tiene que leer durante 20 minutos seguidos, la mayoría de los niños pequeños no pasarán tanto tiempo sentados. Lea cuando estén interesados, durante el tiempo que estén interesados, por pequeños períodos de tiempo a lo largo de su día y en momentos de rutina, como antes de la siesta y la cama.

Muchas recomendaciones para la preparación para la escuela pueden parecer complicadas y abrumadoras, pero esta tarea, simplemente hablar con su hijo, no solo es muy importante, ¡sino también muy fácil de hacer! Tómese el tiempo para hablar con sus niños pequeños hoy.

Visite la página web de Desarrollo de la Primera Infancia de la Extensión de la Universidad Estatal de Michigan para obtener recursos e información para familias y niños.

Fuentes: excerpt from http://msue.anr.msu.edu/experts/carrie_shrier-presentado by Melony Pryor, Sparta CS/FEA

Hacer frente a la violencia doméstica

La violencia doméstica es destructiva tanto para los maltratados como para los agresores. Su tendencia a transmitirse de generación en generación hace que sea aún más importante que desarrollemos métodos efectivos para combatir comportamientos abusivos. La violencia doméstica puede ser física o psicológica, y puede afectar a cualquier persona de cualquier edad, sexo, raza u orientación sexual. Puede incluir comportamientos destinados a asustar, dañar físicamente o controlar a un compañero. Si bien cada relación es diferente, la violencia doméstica generalmente involucra una dinámica de poder desigual en la que un compañero trata de ejercer control sobre el otro de varias maneras. Los ejemplos incluyen insultos y amenazas, abuso emocional y coacción sexual. Algunos perpetradores incluso pueden usar niños, mascotas u otros miembros de la familia como palanca

emocional para hacer que la víctima haga lo que quiera. La experiencia de las víctimas disminuye la autoestima, la ansiedad, la depresión y una sensación general de impotencia que puede llevar tiempo y, a menudo, ayuda profesional para superar.

Fuentes: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/domestic-violence>



L.B.J. & C. Head Start
1150 Chocolate Drive
Cookeville, TN 38501

Teléfono: (931) 528-3361
Fax: (931) 528-2409
Email: information@lbjc.org
url: www.lbjc.org



destinatarios:

- Head Start Familias
- Head Start Política de los miembros del Consejo
- Head Start Miembros de la Junta
- Personal de Head Start
- Head Start Miembros del Comité Asesor
- Socios de Head Start

LBJ & C. Head Start es una agencia de Objeto Limitado servir Clay, Cumberland, Dekalb, Fentress, Jackson, Macon, Overton, Pickett, Putnam, Smith, Warren y Blanco Condados. La participación de los padres no se requiere como condición para la inscripción de sus hijos. La participación es voluntaria. Sin embargo, Head Start necesita de entrada de los padres en todos los aspectos del programa de Head Start. Financiado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración de Estados Unidos para Niños y Familias. LBJ & C. Development Corporation es una Agencia de Igualdad de Oportunidades. La agencia no discrimina por razones no mérito como la raza, color, religión, sexo, origen nacional, edad, estado civil, afiliación política, preferencia sexual, o individuos calificados con discapacidades mentales y físicas. El 504 / ADA / Título VI
Persona de contacto: Barbara Pendergrass (931) 528 a 3361. Para la reimpresión de este boletín, póngase en contacto con nosotros al (931) 528 hasta 3,361 mil, envíenos un correo electrónico a information@lbjc.org, o por fax al (931) 528-2409.

¿Está interesado en obtener su GED? Póngase en contacto con su T / TA Representante en su centro local. Oportunidades de educación continua están disponibles. ¿Universidad? ¡¡Empezar hoy!! Nunca es demasiado tarde para aprender.

HEY, PARENTS!



Lean juntos todos los días.

Lea con su hijo todos los días. Hacen de este un momento cálido y amoroso cuando ustedes dos puedan abrazarse.

Dar todo lo que un nombre.

Construir habilidades de comprensión por medio de juegos que involucran objetos de denominación. Diga cosas como: "¿Dónde está tu nariz?" O toque la nariz del niño y decir: "¿Qué es esto?"

Diga lo mucho que disfruta la lectura.

Dígale a su hijo lo mucho que disfruta leer con él o ella. Hablar de "la hora del cuento" como la parte favorita de su día.

Leer con la diversión en su voz.

Lea a su hijo con el humor y la expresión. Use diferentes voces. Jamón para arriba!

Saber cuándo parar.

Guarde el libro por un tiempo si su niño pierde interés o tiene dificultad para prestar atención.

Sé interactiva.

Analice lo que está pasando en el libro, señale cosas en la página, y hacer preguntas.

Lea una y otra vez.

Seguir adelante y leer el libro favorito de su hijo por el momento 100a!

Hable acerca de la escritura, también.

Mencione a su hijo cómo leemos de izquierda a derecha y de cómo las palabras se separan por espacios.

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.

Powered by a Ready To Learn Grant

The contents of this ad were developed under a grant from the Department of Education. However, those contents do not necessarily represent the policy of the Department of Education, and you should not assume endorsement by the Federal Government. [PR/Award No. U295A 100025, CFDA No. 84.295A]