



SPRING



El cabeza de cartel L.B.J. & C. Head Start

En esta edición:

Diez maneras de ser un gran papá 1

10 cosas que usted puede hacer para tener un matrimonio 2

Diez consejos para la Transición a Kindergarten 3

Consejos para padres 4



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

primavera 2019

Diez maneras de ser un gran papá

1. Respetar la madre de su hijo.

Si está casado, mantenga su matrimonio fuerte y vital. Si usted no está casado, todavía es importante respetar y apoyar a la madre de sus hijos.

2. Pase tiempo con sus hijos.

¿Cómo un padre pasa su tiempo dice a sus hijos lo que es importante para él. Al compartir tiempo con sus hijos, usted les dice que son importantes para usted.

3. Gánate el derecho a ser oído.

Como padres, a menudo hablamos a nuestros hijos cuando han hecho algo mal. Comience a hablar con sus hijos cuando son jóvenes, elogiarlos y tomar tiempo para escuchar sus ideas y preocupaciones.

4. Disciplina con amor.

Todos los niños necesitan orientación y disciplina, no como castigo, sino para establecer límites razonables. Recuerde a sus hijos de las consecuencias de sus acciones y proporcionar recompensas significativas para el buen comportamiento.



5. Lea a sus hijos.

Comience a leer a sus hijos cuando son muy jóvenes. Inculcar a sus hijos con un amor por la lectura es una de las mejores maneras de asegurar que tendrán una vida de crecimiento personal y profesional.

6. Mostrar afecto.

Los niños necesitan la seguridad que viene de saber que son queridos y amados por su familia. Los padres necesitan sentirse cómodos y dispuestos a abrazar a sus hijos. Mostrar afecto y el amor todos los días es la mejor

manera de dejar que sus hijos sepan que usted los ama.

7. Comer juntos en familia.

Compartir una comida juntos puede ser una parte importante de la vida familiar. Se da a los niños la oportunidad de hablar sobre lo que están haciendo y es un buen momento para que los padres escuchen y dar consejos.

8. Ser un maestro y un modelo a seguir.

Un padre ver a sus hijos a tomar buenas decisiones porque se les ha enseñado bien y el mal y les animó a hacer lo mejor. Al demostrar honestidad, humildad y responsabilidad, los padres pueden mostrar a sus hijos lo que es importante en la vida. Los niños que crecen con un padre amoroso aprenden que merece ser tratado con respeto.

9. Darse cuenta de que el trabajo de un padre nunca termina.

Incluso después de que los niños crecen y dejan el hogar, todavía se verá a sus padres en busca de sabiduría y consejo. Padres siguen desempeñando un papel esencial en la vida de sus hijos a medida que toman decisiones sobre la educación, el empleo, el matrimonio y comenzar sus propias familias.

10. Llegar a otros padres para apoyo.

Hable con otros padres de crianza - tanto las mamás y los papás. Compartir ideas, resolver problemas, saber lo que otros padres están haciendo para abordar los problemas de disciplina, seguridad y comunicación. Conozca a los padres de los amigos de sus hijos. Considere unirse o iniciar una agrupación de los papás en su área. Usted puede aprender mucho, encontrar apoyo y camaradería y disfrutar de la crianza de más cuando usted es amigo de otros padres.

Fuente: www.onetoughjob.org

10 cosas que usted puede hacer para tener un matrimonio saludable

Se necesita trabajo para tener un matrimonio saludable, pero es posible. Al igual que la buena nutrición y el ejercicio regular puede ayudarle a tener un cuerpo sano, hay cosas que usted puede hacer para tener un matrimonio saludable.

Aquí hay 10 consejos que puede utilizar para fortalecer su matrimonio:

1. **Pasen tiempo juntos.** Los compañeros casados necesitan tiempo entre sí para poder crecer juntos. Planifique regularmente las noches programadas y las actividades de fin de semana. Si una escapada no es inmediatamente posible hacer una meta que va a trabajar hacia. Al pasar tiempo con su pareja, usted comprenderá mejor sus diferencias y cómo negociar los problemas que pueden causar. Olvídense de la discusión "calidad vs. cantidad": los matrimonios saludables necesitan tanto.
2. **Aprenda a negociar el conflicto.** El conflicto es una parte normal de una relación. Hay un punto sin embargo cuando puede aumentar en intensidad y llegar a ser emocional ya veces físicamente inseguro. Elaborar los problemas en una relación comienza con la comprensión de cuáles son sus problemas y cómo discutirlos. Hay muchos recursos disponibles para ayudarle a aprender cómo lidiar con el conflicto. El uso de estos recursos puede ayudar mucho a preservar la seguridad de usted y su pareja.
3. **Mostrar respeto por los demás en todo momento.** Cuando una pareja no se respeta a menudo se deslizan en hábitos negativos. Las investigaciones demuestran que nada puede dañar una relación más rápido que las críticas y los insultos. Tratar a su pareja como le gustaría ser tratado hará mucho para fortalecer el vínculo entre usted. Pagar a su pareja un cumplido es una manera rápida y fácil de mostrarles respeto. Cuando se sienta tentado a quejarse a alguien acerca de uno de los defectos de su pareja, pregúntese cómo se sentiría si le hicieran eso.
4. **Aprende sobre ti mismo primero.** Hacer un punto para trabajar en el descubrimiento de uno mismo. Muchos socios establecen relaciones sin saber lo suficiente sobre sí mismos. Como resultado, también pueden tener dificultades para aprender acerca de sus parejas. Aprender acerca de ti mismo mejor equipar a crecer como un individuo y un socio. Independientemente de cuánto tiempo hayas estado juntos, siempre hay más cosas que puedes aprender sobre él o ella. ¿Cuáles son sus sueños para el futuro? ¿Cuál es su peor miedo? ¿Cuál es la mejor manera de dar o recibir amor? Imagina la intimidad y el vínculo que compartirás durante toda tu vida juntos si te comprometes a descubrir cosas nuevas unas sobre otras!
5. **Explora Intimidad.** La intimidad conyugal puede abrir su relación a un nuevo nivel de disfrute y cercanía. Sin embargo, es importante recordar que la intimidad no siempre significa la sexualidad. Un aspecto a menudo olvidado de la intimidad es el tipo emocional. Un ejemplo de intimidad emocional es crear un espacio seguro para que tu pareja comparta sus emociones sin temor a que seas crítico o hagas caso de ellas. Aprenda la diferencia entre intimidad emocional y física y cuando cada uno es el más apropiado. Ofrecer a su pareja un tipo cuando realmente necesitan el otro puede crear problemas en su relación.
6. **Explorar los intereses comunes.** Las parejas prosperan cuando comparten intereses similares. Eso no significa necesariamente que cada socio disfrute de todas las actividades, pero abre la oportunidad para una mayor participación y compromiso. Hacer las cosas por separado no es malo, pero los intereses comunes son importantes para los matrimonios saludables. Un interés común puede ser cocinar o comer nuevos alimentos juntos, ir a pasear o jugar a las cartas. El objetivo es tener algo fuera de su familia que ambos disfruten.
7. **Crear una conexión espiritual.** Muchas parejas se acercan cuando comparten alguna forma de conexión espiritual. Esto se puede hacer de muchas maneras diferentes. Por ejemplo, se puede lograr a través de una afiliación con una iglesia, sinagoga o mezquita, a través de la meditación o simplemente pasar tiempo en la naturaleza o conversación íntima.
8. **Mejore sus habilidades de comunicación.** La capacidad de hablar y escuchar el uno al otro es una clave para un matrimonio saludable. Nunca debe suponer que su pareja sabe lo que está pensando o sintiendo. Dígale a su cónyuge lo que está sucediendo -y como cónyuge, sé cuándo simplemente escuchar. Aprender a escuchar realmente a su pareja es una habilidad que puede requerir práctica. Hay muchos recursos disponibles como libros, talleres de educación matrimonial y cursos en línea. Todas estas opciones pueden ayudar a las parejas a aprender a comunicarse más eficazmente.
9. **Perdonense el uno al otro.** Si él o ella no lo ha hecho, su pareja va a hacer algo que le duele, frustra o le molesta. Adivina qué, vas a hacer lo mismo! A veces puede ser incluso a propósito después de una discusión o un malentendido. El perdón es una virtud difícil pero importante en un matrimonio, especialmente porque nadie es perfecto. Trate de permitir que su pareja algún espacio para cometer algunos errores porque también va a hacer algunos de los suyos. Cuando comete un error, actúe rápidamente para disculparse y arreglar los problemas. Hacerlo ayudará a alentar el perdón ya fortalecer su matrimonio.
10. **Busque lo mejor entre sí.** Cuando conoció a su pareja, se enamoró de algunas de sus maravillosas cualidades. Sin embargo, con el tiempo, su visión de esas cualidades puede haber cambiado. Por ejemplo, él pudo haber sido realmente bueno en ahorrar el dinero cuando usted se encontró. ¡Ahora solo piensas que es barato! Dar a cada uno el beneficio de la duda y crear una lista de todas las cosas que usted ama sobre su socio. ¡Te ayudará a enamorarte de nuevo!

Gracias a David Jones, un educador de vida familiar certificado y autor de una variedad de herramientas de relación para padres, por contribuir a esta hoja de consejos.

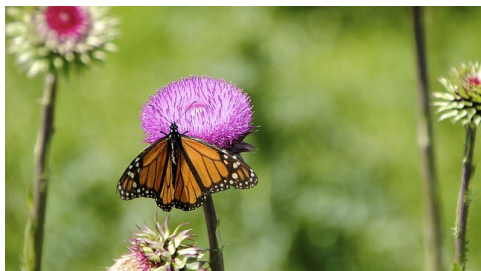
Exención de responsabilidad: Estos consejos están diseñados para ayudar a las parejas a mejorar sus relaciones, pero no se supone que sustituyan la ayuda y el asesoramiento profesional.

Fuente: Centro Nacional de Recursos para el Matrimonio Saludable

Diez consejos para la Transición a Kindergarten

1. Ayudarse a sí mismo primero. Podemos ser más útiles a nuestros hijos si reconocemos las formas en que esta transición es un paso la vida grande para nosotros, también. Piense en lo que nos ayudará a través de este evento de desarrollo: información, apoyo, redes, etc.
2. Diga adiós antes de concentrarse en los saludos. Ya sea que su hijo ha estado en preescolar, cuidado de niños, o en casa con usted, ayudarlo / a decir adiós a esa situación familiar. Revise sus recientes experiencias pasadas mirando fotos o ayudarla a hacer libros de memoria. Hable de lo que más le gustaba, lo que se perderá, y lo mucho que ha crecido. Señale las maneras que usted puede ayudar a mantenerse en contacto con gente importante.
3. Trate de identificar las grandes preocupaciones de su hijo acerca de comenzar el jardín de infantes. ¿Está preocupado por no hacer nuevos amigos? ¿Ella está preguntando acerca de dónde los baños serán? Investigar estas preocupaciones a través de su conocimiento especial de su hijo. Preste atención a lo que él / ella está diciendo. Haga preguntas abiertas: "A veces los niños se preguntan lo que el maestro será como ¿Qué es lo que te preguntes acerca.?" Aliviar los temores por hablar de cosas específicas, como para dejar y recoger a las rutinas.
4. Piense en la cantidad preparación previa a su hijo por lo general necesita de grandes cambios en la vida. Algunos niños necesitan una preparación mucho más que otros. Y los niños frente a los grandes problemas en pequeños trozos y piezas repartidos en tiempos de un par de frases aquí, unas cuantas preguntas allí, y no en una gran conversación.
5. Concéntrese en la construcción de "puentes" entre la edad, la experiencia familiar y lo nuevo, la experiencia familiar. Por ejemplo, como el jardín de infantes se acerca, usted puede ser capaz de obtener una lista de la clase. Si es así, póngase en contacto con unas pocas familias sobre la configuración de citas para jugar uno a uno antes de que empiecen las clases. Visite la escuela si puedes; si no, caminar alrededor del exterior, pico dentro de las ventanas, y jugar en el parque infantil. Deje que su hijo tome fotos.
6. Use la imaginación de su hijo. Juega escuela. Lea libros sobre el jardín de infantes. Invente sus propias historias o crear un espectáculo de marionetas de ir a la escuela.
7. Reconocer y apoyar a los sentimientos, especialmente los sentimientos encontrados. Dile a tus propias historias acerca de su jardín de infancia y las experiencias escolares tempranas. Mantenga una actitud positiva, pero no tenga miedo de compartir anécdotas de errores menores que terminaron bien. También puede reconocer sus propios sentimientos encontrados acerca de la transición: "Has crecido tan rápido, es difícil para mí creer que no eres un bebé nunca más. Estás listo para la escuela de niño grande."
8. Fomentar las habilidades de autocuidado. Ser capaz de lavarse las manos, usar el baño con éxito, el vestido, la cremallera de una chaqueta, y así sucesivamente, no sólo aumenta la autoestima de su hijo; sentirse seguro acerca de estas habilidades a él / ella le dará una cosa menos de qué preocuparse en el kinder.
9. Cuente con el estrés. Limite otras transiciones cuando sea posible. Planificar y poner en práctica una rutina de guardería para su hijo: Seleccionar y diseñar ropa para la escuela todas las noches, consiga la mochila lista para la mañana, elegir un horario razonable, y así sucesivamente.
10. Mantener una actitud positiva pero simpático: "Sé que este cambio de vida tiene grandes retos en ella, y también sé que usted puede aprender a hacerlo y pasar un buen rato tengo fe en ti, y yo estoy aquí para ayudarte usted-y así es su maestro!"

Fuente: www.mspp.edu/community/freedman-center/top10tips-kindergarten.php (Autor: Debbie Weinstock-Savoy, Ph.D., es un Freedman Centro Presentador, psicólogo con licencia, y la madre de tres hijos que tiene más de veinte años de experiencia en consultoría con los padres y educadores.)



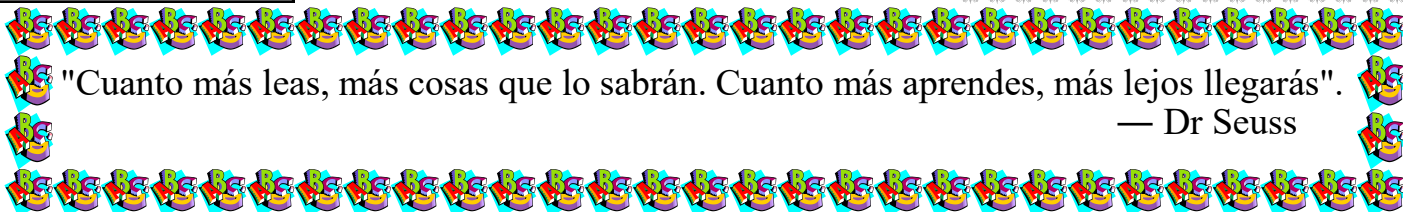
L.B.J. & C. Head Start
1150 Chocolate Drive
Cookeville, TN 38501

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




destinatarios:
 Familias de Head Start
 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

¿Está interesado en obtener su GED? Comuníquese con su T / TA Representante en su centro local. Oportunidades de educación continua están disponibles. College? Comience hoy!! Nunca es demasiado tarde para aprender.




"Cuanto más lees, más cosas que lo sabrán. Cuanto más aprendes, más lejos llegarás".


— Dr Seuss



HEY, PARENTS!



- Ir en un paseo a pie o en bicicleta. Observar el mundo natural como usted hace su camino a través del bosque o parque.
- Sentidos a pie: Utilice todos sus sentidos para experimentar la primavera. Oler las flores o hierba. Escuchar a los pájaros. Sentir la suavidad o aspereza de una roca.
- Forma búsqueda del tesoro: Mira de cerca y encontrará formas a su alrededor. Los puntos de bonificación para la detección de formas 3D, como un cubo, cilindro o esfera.
- paseo de los colores: encontrar para todos los colores del arco iris (recuerda que es ROYGBIV).



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]

L.B.J. & C. Head Start
Siempre allí para Niños y Familias
Aceptando solicitudes!

Todos los niños son elegibles para aplicar. Sirviendo a los niños de 3 y 4 años de edad, incluidos los niños con discapacidades. Trabajar con las familias a prepararse para Kindergarten !! Los niños participan en actividades educativas a diario! Dos comidas estilo familiar nutricionales y merienda proporcionan diariamente.

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.

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. Participación de los padres no se requiere como condición para la inscripción de sus hijos. La participación es voluntaria. Sin embargo, Head Start necesita aporte de los padres en todos los aspectos del programa de Head Start. Financiado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración para Niños y Familias. LBJ & C. Development Corporation es una Agencia de Igualdad de Oportunidades. La agencia no discrimina por razones no del mérito como la raza, color, religión, sexo, origen nacional, edad, estado civil, afiliación política, preferencia sexual, o los individuos calificados con discapacidades mentales y físicas. El 504 / ADA / Título VI Persona de contacto: Barbara Pendergrass (931) 528-3361. Para las reimpresiones de este boletín, póngase en contacto con nosotros al (931) 528-3361, envíenos un correo electrónico a information@lbjc.org, o por fax al (931) 528 a 2409.