



Consejos para los padres para un año saludable

FELIZ AÑO NUEVO

Noticias ECDEG/FIND Enero 2022

Estimadas Familias,

Bienvenidos al 2022! Les deseo un feliz y saludable año Nuevo! El año 2021 siguió siendo un desafío y aprendimos mucho sobre nosotros mismos y el mundo. Pero lo más importante es que aprendimos a que juntos somos más Fuertes. Les agradezco su paciencia y confianza mientras continuamos trabajando para mantener a todos a salvo. Padres un amable recordatorio, asegúrese de vestir a su hijo de manera adecuada para el invierno, ya que salimos todos los días a fuera si la temperatura es de 25 grados o más.

Kristen

Ropa de Invierno

Consejos útiles:

- Si es posible, use mitones para su hijo, ya que es más fácil para ellos ponerse. Si no, no se preocupe, la práctica hace al maestro con guantes. Haga que su hijo practique en casa contando cada dedo metiendo los dedos en el guante. Luego cuente cuántos dedos hay en total.
- Se deben usar gorros y bufandas.
- Botas. *Si las temperaturas superan los 25 grados salimos a jugar afuera.* A los niños les encanta salir a jugar con la nieve, así que no dude en enviar a su hijo con ellos para que disfruten de las experiencias del invierno



BIBLIOTECA DE PRÉSTAMO

Nuestras bibliotecas de préstamo de juguetes están abiertas. Hay una variedad de libros, rompecabezas, juguetes, marionetas y juegos para que usted y su hijo disfruten. Cada ubicación tiene artículos apropiados para la edad desde el nacimiento hasta los 5 años. Recuerde que la biblioteca de préstamo sigue el mismo calendario que las aulas de ECDEG.

- Martes 12-2pm: POC/CRC 1585 N. Rand Rd. Palatine, IL 60074
- Miércoles 11-12:30 pm: EPNRC 2270 Algonquin Parkway Rolling Meadows, IL 60008
- Jueves 9:30-11 am: POC/CRC 1585 N. Rand Rd. Palatine, IL 60074
- Jueves 1-2:30 p. m.: EPNRC 2270 Algonquin Parkway Rolling Meadows, IL 6000830
- Viernes 12-1:30 p.m.: Edgebrook 1926 Green Lane Palatine, IL 60074

Sabia usted?

Cambios en el clima invernal:

Solo se necesitan 15 minutos para que un frente frío pase y baje severamente la temperatura

Sea una Voz

Nuestra próxima reunión del Consejo de Abogacía para padres será el Martes 25 de enero : 6:00 p.m. -7:00 p.m. Vía Zoom

Nuestro invitada:

Carmen Garcia de Start Early (antes Ounce of Prevention) dará una charla sobre “Abogacía” y como los padres pueden ser influyentes en cuanto a la educación de sus hijos.

Temas futuros de PAC

Los resultados de la encuesta para padres de nuestra última reunión fueron:

- 1-Ayudar a su hijo a comprender la diversidad y unidad
 - 2- Ayudar a su hijo a comprender sus emociones.
- Comportamiento Estrategias

Comidas y modales quedo en tercer lugar. Nuestro taller de nutrición en colaboración con *Northwest Community Hoospital* esta previsto para mediados de febrero. Se cubren comidas y consejos útiles. Busque su invitación que ira en la mochila de su hijo o por correo electrónico
Esperamos que se una a nosotros!

Kristen Ford,

Directora del Proyecto

(224) 366-8629

kford@ecdec.org

Colleen Dlouhy,

Lead Family Educator

Newsletter Content Editor

cdlouhy@ecdec.org

Ciencia Divertida:

Observación del derretimiento de la nieve-



- Haga que su hijo traiga un jarro con nieve dentro de casa. Pídale que haga una predicción.
- “Que crees que le va a pasar a la nieve?” “Por que piensas eso?” “Que crees que pasaria si...?”
- Registre la observación de su hijo. Esto se puede hacer dibujando el jarro de nieve y hacer la predicción y registrando/ dibujando los resultados (agua)
- Escriba la respuesta de su hijo.
- Revise junto con el para ver si la predicción estaba correcta.

Con esta actividad su hijo esta escribiendo, desarrollando habilidades de razonamiento e incorporando la ciencia. Puede sustituir cubitos de hielo y cambiarlos en lugar de nieve. Agregue sal para ver un resultado mas rápido.

Receta de Nieve Cacera:

1 caja grande de bicarbonato de sodio

1 lata de crema de afeitar

Agregue la cantidad de bicarbonato de sodio que desee en un tazón o recipiente grande. Luego, mezcle lentamente la crema de afeitar. A medida que mezcle la crema de afeitar y el bicarbonato de sodio, debe sentirse como plastilina o arcilla blanda. Su hijo esta usando matemáticas (estimación, medición) y Ciencias (observación) haciendo esta divertida actividad. Puede hacer bolas de nieve o muñecos de nieve con el material creado.



La importancia de la risa en el desarrollo de su hijo

La risa y el sentido del humor ayudaran a su hijo a desarrollar: su autoestima, habilidades para resolver problemas y habilidades sociales. Los niños con buen sentido del humor pueden entablar amistades fácilmente, lo que les ayuda a sentirse mejor consigo mismos y eleva su autoestima.

Su hijo también puede aprender el poder calmante de la risa a una edad temprana. Por ejemplo: Cuando intentan hacer reír a sus amigos y seres queridos tristes para animarlos, también están mostrando importantes habilidades sociales de empatía y simpatía.

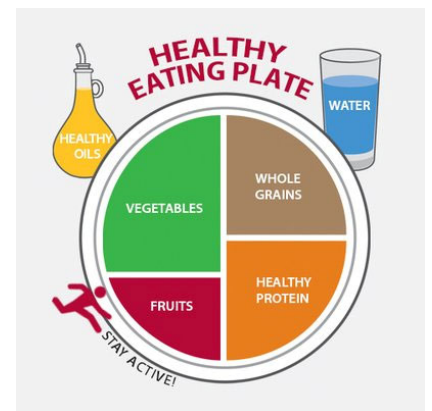
La risa ayuda a su hijo a sobrellevar las experiencias estresantes de la vida y puede ayudarlo a desarrollar resiliencia, protegiéndolo de condiciones de salud mental como la ansiedad y la depresión. Los niños que pueden reírse de sus errores también son mas propensos a aceptar que nadie es perfecto y seguir intentándolo.

Así es que la próxima vez que su hijo diga algo o haga una mueca, haga usted mismo una mueca divertida o cree una historia tonta con el Recuerde, la risa es contagiosa y buena para usted también!



Nutrición:

- No hay mejor momento que el Año Nuevo para concentrarse en su salud y la de su hijo. Una forma es asegurarse de que su hijo obtenga los nutrientes que necesita. Siguiendo las pautas de EEUU sobre alimentación saludable, para cada día cuando su hijo esta en edad de preescolar.
- Frutas-Elija frescas, congeladas o en tarros (100% jugo de fruta).
- Vegetales– Elija frescas, congeladas o en tarros (sin sal).
- Granos– Use 100% whole grain cereales, pan y pasta.
- Proteína-Elija variedad de proteínas como por ejemplo: mariscos, frijoles, carnes y huevos.
- Leche– leche libre de grasa.



-myplate.gov

Este atento a los futuros talleres de nutrición que serán ofrecidos durante el mes de febrero.

Pruebe este nuevo almuerzo nutritivo para su preescolar!

Sandwich Pancake o Waffle :

Necesita: 2 pancakes o waffles

2 cucharaditas de mantequilla de cacahuete o queso crema

1 cucharada de mermelada

½ taza de fruta o vegetales

Direcciones: Unte los panqueques o waffles con la mantequilla de cacahuates o queso

