

# HEAD START



## Noticias

¡Hola, familias de Head Start! Quedan poco más de tres meses para que termine el año escolar de Head Start. ¿A dónde se fue el tiempo? Con suerte, en las próximas semanas podremos pasar más tiempo al aire libre, disfrutando del sol y de temperaturas por encima del punto de congelación. Todavía nos abrigamos para salir y mantenernos secos, así que sigan enviando botas, gorros, guantes, chaquetas y pantalones para la nieve todos los días.

### Compromiso familiar

Estar saludable no es sólo tomar decisiones nutritivas sobre los alimentos que comemos, sino también sobre la cantidad que comemos.

Los padres pueden promover hábitos alimentarios saludables comenzando desde temprano. Cuando las familias aprenden y adoptan rutinas de alimentación saludable, tienen la oportunidad de ser buenos modelos a seguir para sus hijos.

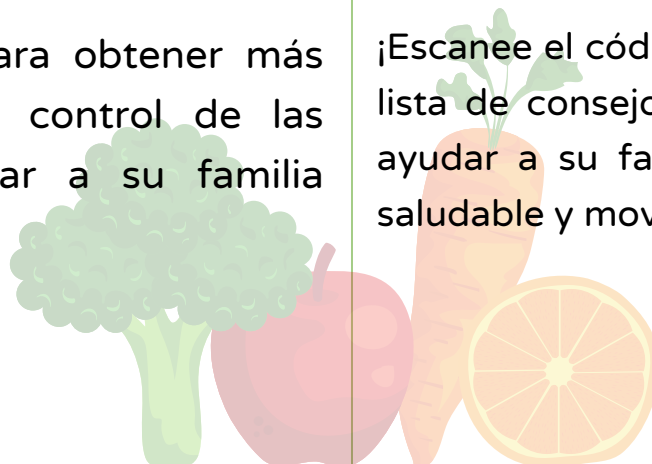
Siga el código QR para obtener más información sobre el control de las porciones para apoyar a su familia saludable.



### Salud y seguridad

Comer sano y moverse más son los ingredientes clave para una vida sana. Comenzar a comer sano e incorporar momentos de actividad física a tu día puede ser más fácil de lo que crees. Hacer pequeños cambios en tu dieta puede marcar una gran diferencia, como reemplazar los refrescos por agua o usar hierbas para condimentar los alimentos en lugar de sal. Planificar actividades familiares puede ayudar a que todos hagan suficiente ejercicio y permitirles pasar más tiempo juntos.

¡Escanee el código QR para encontrar una lista de consejos que puede probar para ayudar a su familia a comer de manera saludable y moverse más!



## ¡La asistencia importa!

¿Por qué es importante la asistencia?

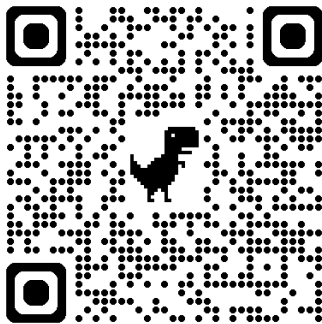
Los niños necesitan asistir a la escuela para tener éxito. Si no asisten a la escuela con regularidad, pierden habilidades fundamentales de lectura y matemáticas. Pierden oportunidades de participar en actividades sociales con sus compañeros. Pierden oportunidades de construir relaciones significativas con adultos afectuosos y de confianza. Pierden oportunidades de aprender habilidades sociales básicas. Cuando un niño falta demasiado a la escuela, el maestro puede quitarles tiempo de enseñanza a todos los demás niños cuando los ayuda a reaclimatarse a la rutina del aula.

La mayoría de los niños tienen un promedio de 4 a 5 ausencias por año escolar. Aquellos que faltan más días tienden a estar siempre tratando de “ponerse al día” en lugar de “mantenerse al día”.

La asistencia diaria ayuda a desarrollar habilidades para el éxito. Habilidades como:

- Confianza y capacidad para resolver problemas sociales.
- Capacidad para desarrollar buenas relaciones con compañeros y adultos.
- Concentración y persistencia en tareas desafiantes.
- Capacidad de comunicar emociones de manera efectiva
- Capacidad de escuchar instrucciones y estar atento.

Familias en forma -  
Boletín informativo de  
WIC



## Fechas importantes

## Recordatorios

