MANUAL PARA PADRES

2025-2026

COMMUNITY SERVICES FOR CHILDREN, INC.
HEAD START/EARLY HEAD START OF
THE LEHIGH VALLEY
WWW.CSCINC.ORG

Head Start and Early Head Start of the Lehigh Valley

Community Services for Children, Inc.
1520 Hanover Avenue
Allentown, PA 18109
Phone: 610-437-6000 | Fax: 610-437-6500

Información sobre el aula	
Nombre del centro de mi hijo:	
Nombre del aula de mi hijo:	
Dirección del centro:	
Número de teléfono del aula:	
Horario de la clase:	
Maestra de la clase:	
Maestra asistente:	
Gerente de educación temprana:	
Visitante de hogar:	
Gerente del visitante de hogar:	
Información del centro	
Para entrar en el edificio:	
Información sobre la seguridad:	
Información sobre el estacionamiento:	
Centro de evacuación de emergencia:	
Información del autobús *(si es aplicable)*	
Conductor del autobús:	
Parada del autobús:	
Horario del autobús:	Recogida en la mañana: Recogida por la tarde:
Fecha del primer taller familiar:	

CONTENIDO

BIENVENIDOS A HEAD START DEL VALLE DE LEHIGH 1

Quienes somos y qué creemos 2

Promesa para la preparación escolar 3

Acreditación 4

Descripción del programa 5

APRENDIENDO Y CRECIENDO JUNTOS 6

Rutinas diarias 6

Horarios diarios 6

Experiencia al aire libre 7

Ropa 7

Diseño del salón de clase 7

Currículo/áreas de currículo 7

Reglas básicas 8

Evaluación 8

Planificación individual 9

Orientación positiva, filosofía y estrategias 9

Relaciones positivas entre maestros y niños 9

Manejo del conductos desafiante en el salón de clases de Head Start 10

Visitas domiciliares del maestro 10

Fotos en el salón de clase 10

Apoyo de transición 10

Participación en el salón 11

Confidencialidad de los expedientes 11

Acceso a los registros de su hijo 11

Información y políticas sobre la asistencia 11

SALUD, SEGURIDAD Y SERVICIOS DE BIENESTAR 13

Enfermedades 13
Servicios de salud mental y salud conductal 13
Servicios de incapacidades 14
Nutrición 14
CACFP (Programa de Alimentación para Niños y Adultos) 14
Iniciativas de salud 16
Mantenga a los niños saludables y en la escuela 16
Medicamentos 16
Procedimientos en caso de accidentes/heridas/emergencia 17
Abuso infantil y negligencia 17
Seguridad de los niños – Política de la ley de Megan 17
Seguridad 18
Cámaras de aula 18
Procedimientos de evacuación (lockdown) 19
Ambiente libre de armas 19
Normas de conducta 19
CRECIMIENTO DE LA FAMILIA Y DESARROLLO 21
Servicios de visitas domiciliarias individuales 21
Desarrollo familiar 21
Participación de los padres – Talleres familiares 21
Nurturing Parenting 22
Traducción 22
Otros recursos 22
Class Dojo 22
Lee-un-libro 23
Celebraciones 23
Familias con falta de viviendas/sin hogar 23
Responsabilidades de los padres 23

Derechos de los padres 24
Guía para la participación de la familia en el aula y en los ámbitos del programa 24
Oportunidades de empleo para padres 25
Padres Participantes 25
Voluntarios 25
¡Conviértete en un padre líder! Membresía al Consejo de políticas 27
OPERACIONES DEL PROGRAMA 28
Cierre en caso de nieve/o emergencia 28
Cobros 28
Ambiente libre de humo 28
Cambio de información 28
Nombre Legal del menor 29
Custodia del Niño 29
Ubicación en el aula de Head Start 29
Seguridad peatonal 29
Seguridad en los vehículos (furgonetas) 30
Servicios de Autobús (sólo para aulas designadas) 30
Responsabilidades de la seguridad del autobús 30
Autotransporte de su niño 31
Llegada 31
Salida 31
Tardanza al recoger a los niños 31
Contactos de emergencia 32
Entrega segura de los niños 32
CONSENTIMIENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE INSCRIPCIÓN 33
HOJAS DE ACTIVIDADES PARA EL HOGAR 39

BIENVENIDOS A HEAD START DEL VALLE DE LEHIGH

Un programa de
Community Services for Children

¡Felicitaciones y bienvenidos a Head Start/Early Head Start!

Nuestro equipo está muy entusiasmado de que usted y su hijo/a se hayan inscrito en nuestro programa. Juntos, ayudaremos a su hijo/a y a su familia a que tengan éxito en el aprendizaje y en la vida a través de experiencias que vayan de acuerdo a sus fortalezas y necesidades. Será un año lleno de compañerismo, nuevas ideas y crecimiento para cada uno en su familia.

Confiamos que nuestra asociación será de gran ayuda y que, al trabajar juntos, alcanzaremos grandes resultados para su hijo/a y su familia.

Sandra Genzel
Vice Presidente de Preschool Services

Quienes somos y qué creemos

Head Start del valle de Lehigh es un programa de Community Services for Children, en donde la educación temprana funciona. Hemos sido socios de padres, niños, y familias desde 1965, año que comenzó el programa. Cada año más de 1,000 familias forman parte de nuestra familia Head Start. Juntos planificamos y proveemos oportunidades de aprendizaje de alta calidad en el salón de clase, en la casa con las familias, y en colaboraciones a lo largo del valle de Lehigh. Esta combinación ha hecho que Head Start del valle de Lehigh sea una historia de éxito por más de 50 años.

Usted es ahora parte de esta historia

Nuestro programa se basa en ciertas creencias sobre los niños, los padres, y las familias.

Nosotros Creemos que:

Cada niño es único y tiene su propio estilo de aprendizaje.

Cada niño puede lograr y alcanzar su máximo potencial.

Usted es responsable por su niño y su familia.

Usted es el maestro principal y el más importante de su niño.

Su niño es parte de una familia.

Las familias fuertes forman comunidades fuertes.

Todos los miembros de la familia necesitan crecer y desarrollarse.

Los niños, los padres, y las familias tienen mucho valor y fortalezas.

Promesa para la preparación escolar

Nosotros definimos la preparación escolar como, los niños están listos para la escuela, las familias están listas para apoyar el aprendizaje de sus hijos y las escuelas están listas para los niños.

En Early Head Start, trabajaremos juntos para apoyar el desarrollo de su hijo/a para:

- autorregularse
- desarrollar relaciones, personales cercanas y seguras con adultos y compañeros
- demonstrar un sentido de confianza en sí mismo
- comunicarse de manera efectiva
- demostrar curiosidad al prestar atención y explorar personas y objetos en su entorno.

En Head Start, preparar a los niños y las familias para el jardín es el enfoque clave de nuestro programa. En el transcurso del año escolar, nos asociaremos para estimular y apoyar el crecimiento y desarrollo de su hijo en áreas que son importantes para el éxito escolar.

Juntos nos aseguraremos de que su hijo:

- escriba y reconozca su nombre
- comunique información y haga preguntas
- reconozca colores y formas
- identifique las letras del alfabeto y sus sonidos
- identifique los números y entienda las ideas matemáticas básicas como “más” o “menos"
- muestre aprecio por los libros y la lectura
- utilice de forma independiente el baño, se vista, se lave las manos y se cepille los dientes

Vamos a apoyar a su hijo en el desarrollo de:

- relaciones con otros niños y adultos
- auto-control en el manejo de comportamientos
- una actitud positiva hacia el aprendizaje
- persistencia (habilidad para mantenerse enfocado en una tarea)

Estamos muy contentos de continuar con usted en este camino de aprendizaje y esperamos sea una experiencia escolar positiva. Como equipo, podemos ayudar a su niño a desarrollar las habilidades y actitudes necesarias para el éxito escolar.

Acreditación

Accredited by the National Association for the Education of Young Children
Acreditación por la Associacion Nacional de la Educacion Infantil

La Asociación Nacional de la Educación Infantil (**NAEYC** por sus siglas en inglés) es la organización más grande a nivel mundial que trabaja a favor de los niños pequeños para elevar la calidad de los programas para niños desde que nacen hasta los ocho años. Una importante estrategia para implementar la misión de NAEYC ha sido el reconocimiento de programas a través de un proceso por el cual los programas cumplen con las normas estándares de calidad en la niñez temprana establecidas a partir del año 1985. Estas normas del Programa de Educación Infantil se basan en las más recientes investigaciones de la educación y el desarrollo de los niños y tratan temas como: relaciones, currículo, la enseñanza, la evaluación del progreso del niño, la salud, los maestros, las familias, las relaciones comunitarias, el ambiente físico y el liderazgo y la administración.

La acreditación de NAEYC es un proceso extenso que incluye auto-estudio, cuestionarios del personal y padres y portafolios del aula y del programa para evaluar el programa en comparación con las normas y criterios de NAEYC. Cuando el programa ha completado la autoevaluación y cree que cumple con las normas, la documentación del programa es presentada a NAEYC. Luego hay una visita al local para examinar todo el material y documentación, así como para observar las clases en acción. Los resultados de la visita y la observación se entregan a NAEYC donde un panel revisa la información y toma la decisión final. Si se concede la acreditación, es por un período de cinco años con los respectivos reportes anuales.

La acreditación de NAEYC es dada por instalación. El 100% de las aulas de Head Start a largo plazo están acreditadas. Debido a cambios en el local, las aulas nuevas están en proceso de acreditación.

Accredited by the Middle States Commission on Elementary Schools
Acreditación por la Comision de Escuelas Elementarias en Estados Medios

Middle States Association (MSA) of Colleges and Schools Commission (CESS) comenzó como una respuesta a la necesidad de mejorar la calidad y responsabilidad en las escuelas públicas. La acreditación actúa como una validación externa y objetiva de la calidad escolar. La Comisión Middle States ahora es reconocida por la comunidad educativa nacional como líder en la mejora de la calidad educativa a través de la acreditación. MSA ahora acredita programas desde la infancia temprana hasta instituciones de enseñanza superior.

La acreditación de los Estados Medios es un proceso que utiliza normas reconocidas para autoaprendizaje y evaluaciones para mejorar y proveer experiencias de crecimiento para el personal. Cuando el programa está listo, hay un proceso de revisión riguroso por los compañeros de trabajo. MSA-CESS tiene un proceso de revisión de múltiples niveles para asegurar la consistencia, la objetividad y la calidad. Las recomendaciones están hechas por el equipo, el personal de MSA-CESS, el Comité de Asesores, el Comité de Miembros y Acreditación y finalmente la Comisión completa para tomar una decisión final sobre la acreditación.

La acreditación es dada a un programa por un periodo de siete años. Las escuelas acreditadas están comprometidas a tener un mejoramiento continuo y el proceso de planeamiento continua todo el tiempo que dure la acreditación.

Descripción del programa

Early Head Start

Early Head Start del valle de Lehigh ofrece servicios prenatales, servicios basados en el hogar y en el centro.

Servicios prenatales – El programa apoya a mujeres embarazadas y a sus familias proveyendo visitas semanales de 1.5 horas. Estos servicios se prestan para apoyar al embarazo saludable y a resultados positivos para el parto. Los tópicos incluyen:

- Cuidado prenatal
- Nutrición durante el embarazo
- Lactancia
- Apoyo de atención posparto y cuidado para los padres e infantes
- Involucrar a los padres en la vida de sus hijos desde una edad temprana
- Cuidado y atención receptiva durante la infancia

Servicios basados en el hogar – Early Head Start ofrece servicios completos en el hogar a las familias y niños desde su nacimiento hasta los 3 años en Allentown, Bethlehem y Easton.

- El visitador del hogar visita a las familias en sus hogares una vez por semana por 1.5 horas durante todo el año.
- El visitador del hogar apoya a los padres a ser los primeros maestros de sus hijos.
- Las familias asisten a los grupos de juego familiar, lo que ayuda a los infantes y niños pequeños a participar en un ambiente de grupo y ayuda a las familias a socializar unas con otras.

Servicios en el centro – Early Head Start, junto con Lehigh County Children and Youth Services ofrece un centro con un ambiente terapéutico para recién nacidos hasta los 3 años.

- Los niños asisten 6 horas, 5 días a la semana, 243 días al año.
- Los niños son transportados en pequeños autobuses y se les asigna un asiento específico.
- Cada salón de clase tiene 2 profesores calificados y un asistente.
- Los profesores de terapia completan 4 visitas domiciliarias y 2 conferencias de padres/maestros por año.
- Las visitas domiciliarias se efectúan como mínimo una vez al mes para proveer educación y apoyo a las familias.

Head Start Y Pre-K Counts

- Head Start del valle de Lehigh y Pre-K Counts ofrecen un amplio programa educativo para niños de 3–5 años de edad que viven en los condados de Northampton y Lehigh.
- Los niños asisten a la escuela 5 días a la semana. El horario y duración de la clase varía dependiendo del programa y la localidad.
- Cada salón de clase tiene 2 profesores calificados, al igual que un gerente de educación temprana que supervisa la calidad de los servicios.
- Los maestros realizan visitas domiciliarias y conferencias de padres/maestros con las familias por año.
- El transporte varía por aula, y algunas aulas son solo de autotransporte.
- Ofrecemos a todas las familias visitas domiciliarias integrales y educación, así como oportunidades para participar en las actividades de gobernanza del programa.
- Los servicios son ofrecidos sin costo alguno a las familias que califican en base a su ingreso.

APRENDIENDO Y CRECIENDO JUNTOS

El aprendizaje es un proceso a lo largo de toda la vida. En nuestros programas, apoyamos todos los esfuerzos hechos por los niños, los padres, y el personal para aprender más y alcanzar el máximo potencial. Hemos incluido muchas oportunidades para que usted y su niño crezcan y desarrollen una relación fortalecida entre padre/niño. ¡Juntos, con el apoyo de maestros altamente calificados y un ambiente de aprendizaje positivo, nos aseguraremos de que su niño entre a la escuela listo para aprender!

Rutinas diarias

Establecer rutinas diarias ayudan a apoyar a su hijo en el aprendizaje y a sentirse cómodo asistiendo a la escuela.

Horarios diarios

Los horarios diarios varían dependiendo del ritmo del salón de clase y las necesidades de cada niño. Todas las actividades son dirigidas y apoyadas por los maestros.

Hemos incluido un ejemplo de un horario diario para que tenga una idea de cómo puede ser el día de su niño.

Early Head Start- Center Based	**Head Start**
• Llegada • Lavarse las manos/ cambio de pañales • Desayuno • Cepillarse los dientes • Actividades individuales y actividades en grupos • Motricidad Gruesa • Lavarse las manos/ cambio de pañales • Almuerzo • Aperitivo/ cambio de pañales • Actividades de tarde • Despedida	• Llegada • Lavarse las manos • Desayuno • Cepillarse los dientes • Reunión del grupo de la mañana/ Segundo Paso • Individualizado/ Grupo pequeño/ actividades auto seleccionadas • Motricidad Gruesa/ (I.M.I.L.) • Lavarse las manos/ Baño • Almuerzo • Reunión de la tarde • Individual/ Grupo pequeño/ actividades auto seleccionadas • Motricidad gruesa/ Al aire libre • Finalizar • Despedida

Experiencia al aire libre

Su hijo saldrá todos los días a explorar su comunidad, el ambiente que le rodea y participar en experiencias planificadas al aire libre. Creemos que estar afuera es una extensión del aprendizaje que tiene lugar en nuestras clases.

No saldremos con los niños si:

- hay advertencia de frío, calor o calidad del aire
- la temperatura es de 25 grados o menos
- la temperatura es de 90 grados o más

Ropa

Las aulas son lugares ocupados con muchas actividades que incluyen pintura, agua y arena para jugar, cocinar y jugar al aire libre.

- Ropa cómoda para jugar para que su hijo pueda mancharse sin problema.
- Vista a su hijo de acuerdo al clima (botas, sombreros, mitones, abrigos, etc.)
- Ropa adecuada para que el niño pueda ir al baño sin mucha ayuda.
- Zapatillas de deporte, no se recomiendan zapatos abiertos en la punta como sandalias y chanclas.

Si su hijo no tiene zapatillas de deporte, favor de hablar con su visitante de hogar que le podría ayudar a encontrar una solución.

Diseño del salón de clase

Nuestras aulas están configuradas de modo que su hijo pueda ser independiente y libre para explorar materiales y actividades. Nuestros ambientes de clase son seguros, predecibles, divertidos y proporcionan todos los recursos importantes para la preparación escolar.

Currículo/áreas de currículo

Nuestros programas de alta calidad para la primera infancia preparan a su hijo con todas las habilidades de preparación escolar. En nuestras aulas basadas en el centro de Early Head Start utilizamos el *Currículo Creativo para bebes, niños pequeños y niños de dos años,* y en nuestro programa basado en el hogar usamos *Alianza para un bebé sano.* Nuestras aulas de Head Start utilizan un plan de estudios reconocido a nivel nacional para individualizar el desarrollo de su hijo, un plan de estudios creativo para niños en edad preescolar, así como *Second Step,* un plan de estudios socioemocional y una *Unidad de Protección Infantil*. Nuestro objetivo es ayudar a todos y cada uno de los niños a sentirse bien con ellos mismos, tener una actitud positiva hacia la escuela y el aprendizaje, y adquirir las habilidades necesarias para desenvolverse en el mundo. El juego y el aprendizaje ayudará a su hijo a crecer académicamente y socialmente.

Le ayudamos al:

- Animar a su niño a explorar y experimentar.
- Usar reglas básicas como modelo para animar al comportamiento positivo.
- Ofrecer opciones.
- Proporcionar actividades que cada niño pueda completar y ayudar a que pueda dejar limpio su espacio.
- Hablar de manera positiva a cada niño.

- Planificar individualmente para cada niño.
- Involucrar a los padres en la educación de sus niños.

Ofrecemos oportunidades de aprendizaje que promuevan que sean competentes en matemáticas, ciencias, estudios sociales, artes creativas, lenguaje y alfabetización, desarrollo físico y desarrollo social/emocional. El plan de estudios está alineado con los estándares de aprendizaje en educación temprana de PA y es llevado a cabo por maestros que cumplen con todas las normas de acreditación.

Reglas básicas

El ambiente de la clase fomenta el desarrollo cuando todos los miembros observan y siguen las reglas básicas de la clase.

- Hablamos en voz baja en clase.
- Caminamos adentro.
- Usamos un trato amable
- Nuestro trabajo es devuelto a los estantes

Evaluación

Usted es la fuente de información con respecto a los intereses, habilidades y capacidades de su niño. Los maestros usan su opinión antes de comenzar a trabajar con su niño. A lo largo del año, los maestros observan el lenguaje de su niño, el desarrollo de habilidades, la elección de los materiales y su progreso.

En nuestro programa preescolar y Early Head Start, el maestro o visitante de hogar de su hijo utiliza una herramienta de evaluación llamada *Perfil de Desarrollo de Resultados Deseados* o *(DRDP)* para recolectar información para apoyar el aprendizaje y el desarrollo de los niños dos veces al año mientras pasan el tiempo en actividades y rutinas típicas al dia. Puede participar en la evaluación de varias maneras

- Comparta con el maestra o visitante de hogar de las habilidades que ve que su hijo usa todos los días.
- Hable con la maestra de su hijo o el visitante de hogar sobre las fortalezas de su hijo y las áreas en las que desea concentrarse, y cualquier adaptación.
- Haga cualquier pregunta que pueda tener sobre los resultados del *Perfil de Desarrollo de Resultados Deseados (DRDP)*
- Hable con la maestra de su hijo o con el visitante de hogar sobre qué esperar del desarrollo de su hijo
- Asegurese de que los maestros de su hijo conozcan las adaptaciones que su hijo usa todos los días

El DRDP mide el progreso del niño a lo largo del tiempo en las siguientes áreas de aprendizaje:

- Enfoques para el aprendizaje-autorregulación
- Desarrollo social y emocional
- Desarrollo del lenguaje y la alfabetización
- Cognición, incluidas las matemáticas y las ciencias.
- Desarrollo físico-salud

Además, Head Start evaluará:

- Historia-ciencias sociales
- Artes visuales y escénicas
- Desarrollo del idioma inglés.

Planificación individual

Las observaciones escritas documentan las preguntas de su niño, sus descubrimientos y su intervención con los materiales. Esta información, junto con el aporte de ustedes, los padres, se utiliza para desarrollar el perfil individualizado de su niño. Revisamos regularmente el progreso de cada niño y el uso de los métodos de enseñanza y actividades de aprendizaje que son mejores para cada niño.

Orientación positiva, filosofía y estrategias

Para ayudar a su niño a sentirse seguro, desarrollar independencia y tener éxito en la comunidad de la clase, utilizamos el Currículo Segundo Paso. Este programa apoyará el desarrollo de su niño en áreas tales como identificar emociones, desarrollar la empatía y el desarrollo de los comportamientos personales y sociales. También le ayudará a su niño a desarrollar solución de problemas y habilidades de resolución de conflictos. Su hijo desarrollará su autoestima a través de una rutina constante, reglas básicas en el aula y relaciones positivas con los maestros.

Además del Currículo Segundo Paso, la Unidad de protección Infantil Segundo Paso, desarrolla el conocimiento y habilidad de los niños para protegerse a sí mismos en situaciones inseguras y posiblemente abusivas. A través de una serie de 6 temas, los niños aprenderán maneras de mantenerse seguros, reglas para la seguridad, y toques adecuados y no adecuados. La Unidad de protección infantil Segundo Paso en combinación con el programa Segundo Paso, provee un planteamiento completo para ayudar a los niños a sentirse seguros y apoyados.

Relaciones positivas entre maestros y niños

- Creemos que los niños tienen derecho a ser tratados con dignidad y respeto.
- Nos aseguramos de que cualquier contacto físico entre un maestro u otro miembro del personal y un niño tiene un propósito, es apropiado, es respetuoso y enriquecedor.
- Creemos en ayudar a los niños en su desarrollo de autocontrol mediante el uso de métodos positivos de guía, tales como:
    - modelos de comportamiento respetuoso,
    - escuchar a los niños,
    - reorientar a los niños a actividades que son más aceptables, y
    - establecer límites y consecuencias razonables.
- Apoyamos el desarrollo de un comportamiento adecuado y las habilidades sociales de los niños mediante la implementación de las siguientes prácticas:
    - Desarrollando una relación positiva y de apoyo con cada niño
    - Estableciendo rutinas y expectativas apropiadas
    - Proporcionando materiales apropiados para el desarrollo que promuevan la participación de los niños
    - Usando la atención positiva y el ánimo para apoyar el comportamiento pro social

- Enseñando a los niños acerca de las expectativas del entorno, usando la amistad y las habilidades para resolver problemas y desarrollar una comunidad de aula pro social.

Manejo del conductos desafiante en el salón de clases de Head Start

Nuestra prioridad es mantener un ambiente seguro y acogedor para todos los niños bajo nuestro cuidado. Si su hijo exhibe comportamientos desafiantes en el aula, el personal utiliza orientación infantil positiva y estrategias no restrictivas para ayudarlo a calmarse:

- Estar al nivel del niño
- Validar los sentimientos del niño
- Utilice una voz tranquila y tranquilizadora.
- Ofrezca opciones preferidas.

Si su hijo muestra comportamientos físicamente peligrosos (que pueden provocar lesiones graves a sí mismo o a otra persona), los maestros se reestructurarán para mantener un ambiente seguro para todos los niños en el aula. Un miembro del personal lo llamará para informarle sobre la situación y obtener su opinión o apoyo en el aula. Si su hijo no puede calmarse y representa un peligro para sí mismo o para los demás, podemos comunicarnos con la oficina de crisis del país para obtener más orientación. Nuestro objetivo es ayudar a cada niño a tener una experiencia positiva y segura en nuestras aulas, y nos asociaremos con usted para desarrollar un plan de acción para apoyar el éxito de su hijo.

Visitas domiciliares del maestro

Los maestros completarán dos visitas al hogar con cada familia para identificar y planificar para el aprendizaje de su niño en casa y ayudar en el cumplimiento de las metas de desarrollo de su niño. Esto le da la oportunidad de hablar acerca de los logros de su niño, así como cualquier inquietud y el plan para su desarrollo.

Fotos en el salón de clase

Nuestros programas no organizan tomar fotos de la clase o de los niños individualmente. Por respeto a todos los niños y las familias de los programas de Head Start Start/ Early Head Start, no permitimos que los padres o visitantes tomen fotos o graben videos de los niños o de su salón de clase.

Apoyo de transición

Este es un año emocionante para usted y su niño. El personal lo apoyará a usted y su hijo mientras se preparan para la transición de Early Head Start o Head Start al:

- enviando materiales a casa para ayudarle a ser un defensor de su hijo,
- proveyendo materiales que le ayudarán a apoyar el desarrollo de su hijo,
- a ser un recurso de actividades y sugerencias para individualizar y practicar habilidades en el hogar,
- Apoyarlo en la búsqueda del mejor programa preescolar para su hijo después de Early Head Start y guiarlo a través del proceso de solicitud de Head Start,
- guiándole a través del proceso de registro de jardín de infantes, y
- animándole a que visite las escuelas y se reúna con el personal del jardín de infantes.

Participación en el salón

Los padres son siempre bienvenidos al salón de clase. Visitar el salón de su niño es una manera importante de mostrar a su hijo lo importante que él/ella es para usted. Le ayuda a usted a entender cómo su hijo crece y se desarrolla. Le dará también, ideas de cómo participar con su hijo en casa. Su participación en el aula muestra su compromiso con la educación.

Confidencialidad de los expedientes

Toda la información en el expediente de los niños en Head Start es considerada confidencial. La información recopilada sobre el niño o la familia es con el fin de prestar servicios a su familia. Las familias son informadas de la póliza de confidencialidad al momento de la matrícula. Se incluye una copia de la política en el manual.

Acceso a los registros de su hijo

Head Start sólo transferirá los registros de su hijo a otras agencias con un consentimiento escrito y firmado específico. Usted puede solicitar revisar u obtener una copia del archivo de su hijo. Todas las solicitudes deben hacerse por escrito y ser firmadas. Se puede obtener un formulario de solicitud de información del maestro, del visitante de hogar o en la oficina principal. Por favor permita un mínimo de 5 días hábiles para que las solicitudes sean procesadas. La entrega de registros puede tardar hasta 45 días.

Información y políticas sobre la asistencia

¡Participar en Early Head Start o Head Start es el comienzo de la etapa preescolar, un buen momento para empezar a construir el hábito de la asistencia constante! Los estudios han demostrado que los niños que asisten a la escuela puntualmente todos los días y participan en el aprendizaje temprano son los más exitosos en la escuela y en la vida. Los padres, especialmente en los primeros años, son los mejor posicionados para garantizar que los niños asistan a la escuela regularmente y para desarrollar esa expectativa.

Las ausencias crónicas en los primeros años conducen a un desempeño académico bajo en el primer grado entre todos los estudiantes y puede resultar en los niveles mas bajos de rendimiento educativo al final del quinto grado. Faltar el 10% del año escolar que puede ser sólo 2 días al mes, puede causar dificultades académicas para su hijo.

Esto es lo que haremos en nuestros programas basados en el centro:

- Supervisaremos la asistencia de su hijo y lo mantendremos informado de cómo usted lo está haciendo.
- Enviaremos un mensaje si su hijo está ausente y no se conoce el motivo de la ausencia.
- Le ayudaremos si su hijo falta a la escuela, incluso así sea solo una vez.
- Le ayudaremos a evaluar la causa de la(s) ausencia(s) de su hijo y desarrollaremos un plan para mejorar su asistencia.
- ¡Haremos un reconocimiento a los padres cuyos niños han logrado una excelente asistencia a la escuela!

Esto es lo que haremos en nuestro programa basado en el hogar Early Head Start:

- Programe visitas de hogar semanales de 1.5 horas en un día y hora que funcione para su familia,
- Propocionar un mínimo de 46 visitas de hogar para familias inscritas en Early Head Start durante 46 semanas o más.
- Ofrecerle visitas de recuperación por cualquier visita al hogar perdida or cancelada, lo que puede significar dos visitas en algunas semanas, según su conveniencia,
- Apoyarlo en la resolución de problemas de asistencia a las visitas del hogar.

Su responsabilidad como padre es de:

- Enviar a su hijo a la escuela puntualmente todos los días o en Early Head Start complete sus visitas de hogar semanales según lo programado.
- Programar citas de rutina después del horario escolar o alrededor de su visita al hogar de Early Head Start, para que su hijo pueda beneficiarse de nuestros programas.
- Contactarse con el maestro antes de la hora de inicio del aula, si su hijo va a estar ausente e informarle la razón de la ausencia. Hágale saber a su visitante de hogar si necesita reprogramar una visita para otro dia mas conveniente.
- Planificar las vacaciones familiares cuando no haya clases.
- Celebrar la asistencia excelente cada semana con su hijo para ayudarlo a desarrollar el amor por el aprendizaje.

Como programa, somos responsables de mantener nuestros programas completamente inscritos, para garantizar la financiación continua de los gobiernos estatal y federal. La ausencia por más de 10 días, consecutivos o acumulativos, puede resultar en la pérdida del lugar de su hijo en el programa. Si trabajamos juntos, podemos evitar esto abordando cualquier preocupación sobre la asistencia de su hijo desde el principio, desarrollando un plan y comprometiéndonos a mejorar la asistencia.

SALUD, SEGURIDAD Y SERVICIOS DE BIENESTAR

Enfermedades

Hay algunas enfermedades que requieren que su hijo permanezca en casa por su bien, por el bienestar de los otros niños y del personal. Los siguientes síntomas requieren que su hijo se quede en la casa, o se requerirá que recoja a su hijo de la clase:

- Fiebre de 100.4º o más con síntomas adicionales de enfermedad, pueden regresar a la escuela cuando no tengan fiebre durante 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre.
- Varios episodios de diarrea (no controlados)
- Vómitos 2 o más veces en un período de 24 horas
- Tos intensa con otros síntomas (fiebre, dificultad para respirar, sibilancias)
- Erupción con fiebre o cambios de comportamiento
- Sibilancias con tos intensa
- Varicela con llagas abiertas o sin costras presentes
- Garganta estreptocócica, puede reaparecer después de dos dosis de antibióticos.
- Sarampión, puede reaparecer después de cuatro días de aparición de erupción
- La tos ferina puede reaparecer después de cinco días de tratamiento con antibióticos.
- Conjuntivitis con otros criterios (fiebre, dolor)
- Enfermedad de manos, pies y boca con fiebre y/o exceso de agotamiento y/o llagas abiertas.
- Otras enfermedades transmisibles como Covid-19, Influenza y otras diagnosticadas por un médico; Si su hijo tiene una enfermedad transmisible, pregúntele a su médico cuándo puede regresar a la escuela.

No se requiere una nota del médico para que su hijo regrese a clase.

Servicios de salud mental y salud conductal

Los niños en nuestros programas aprenderán cómo comprender y manejar sus sentimientos, cómo hacer amigos y ser amigos, y cómo resolver problemas con otros niños.

- Las actividades diarias de Head Start están diseñadas para desarrollar habilidades sociales y emocionales a través del plan de estudios Second Step y siguiendo el enfoque del programa Disciplina Consciente.
- Los maestros implementan estrategias para ayudar a los niños en el aula y se asocian con los padres para obtener conocimientos, desarrollar estrategias y abordar inquietudes.
- Un profesional de Salud Mental visita el salón de clases y está disponible para apoyar al niño, la familia y los maestros con consultas, recursos, referencias y estrategias para apoyar las habilidades sociales y emocionales en el salón de clases y en el hogar.
- Los maestros y visitadores del hogar pueden recomendar actividades que fomenten relaciones familiares positivas.
- Los visitadores domiciliarios lo ayudarán a coordinar servicios con agencias y profesionales de salud mental y conductual basados en la comunidad, asegurando que las familias tengan acceso a los recursos que necesitan.

Servicios de incapacidades

Head Start del valle de Lehigh colabora con Intervención temprana en los condados de Lehigh y Northampton, Carbon Lehigh Intermediate Unit #21 y el Colonial Northampton Intermediate Unit #20. Si identificamos problemas de aprendizaje o retrasos en el desarrollo, podemos acceder a servicios especializados para dar apoyo a un niño con necesidades especiales en la clase. El personal hará lo siguiente:

- Informar a los padres sobre el tipo de servicios disponibles y tener un permiso escrito para todas las referencias.
- Trabajar con las familias para hacer referencias a las agencias locales.
- Trabajar con los padres para coordinar análisis especiales, y si se necesita ayuda adicional, para planificar en forma conjunta para su hijo.
- Trabajar con especialistas para prestar ayuda a un niño con problemas del habla, ayuda emocional, u otras necesidades especiales.
- Trabajar con el personal, los niños y los padres en el salón de clase para ayudarles a desarrollar las habilidades que necesiten.
- Hacer visitas domiciliarias para ayudar a las familias a entender los comportamientos de sus hijos y para promover la interacción social productiva.

Nutrición

- Los niños reciben desayuno y almuerzo en la escuela. Se les provee snacks en Early Head Start
- Todos los alimentos cumplen con los requisitos del programa de alimentación del niño y el adulto y/o los Programas de Nutrición Infantil del USDA. y contribuyen a la nutrición y desarrollo de su niño.
- Se compartirán ejemplos de menús a principios de año. Los menús mensuales se publican en el aula.
- El visitador del hogar/personal de salud se comunicará con usted para discutir las alergias a alimentos que usted ha mencionado cuando su niño fue matriculado. Las alergias a alimentos serán listadas en el salón de clase para el personal que sirve las comidas.
- Todas las comidas son contratadas a través de un proveedor de servicios de alimentos autorizados y aprobadas por un dietista. Las comidas proporcionadas están libres de maní y carne de cerdo.
- Debido al número de niños con alergias y nuestra necesidad de mantener a sus niños sanos, por favor no envíe alimentos al salón de clase. Estas restricciones se aplican a los cumpleaños y días festivos.
- De ser necesario, comidas especiales serán proporcionadas para niños con necesidades dietéticas al presentar la documentación solicitada.

CACFP (Programa de Alimentación para Niños y Adultos)

Cuando su hijo se inscribe en el programa Head Start/Early Head Start/Pre–K Counts también se inscriben en el CACFP (Programa de Alimentación para Niños y Adultos) y Programas de Nutrición infantil del USDA. CACFP es un programa federal que provee comidas y meriendas saludables a niños y adultos en guarderías diurnas.

Cada día más de 2.6 millones de niños participan en el CACFP. A través de CACFP, las necesidades nutricionales de los participantes se cumplen diariamente. El programa desempeña un papel vital en la mejora de la calidad de la atención y lo hace más accesible para las familias de bajos ingresos.

Las instalaciones CACFP siguen los patrones alimentarios establecidos por USDA:

- El desayuno consiste de 3 componentes: leche, fruta o vegetal y grano o cereal.
- El almuerzo consiste de 5 componentes: leche, carne o un sustituto, fruta, vegetal y grano.
- Los snacks consisten de 2 de 5 componentes: leche, carne o un sustituto, fruta, vegetal y grano.

CACFP reembolsa a los centros participantes y los hogares de cuidado diurno por servir comidas nutritivas a los niños elegibles.

Declaración de la no discriminación de CACFP

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) al igual que la ley federal de derechos civiles les prohíbe a sus agencias, oficinas y empleados al igual que a instituciones que participan o administran programas del Departamento de Agricultura, la discriminación basada en raza, color, nacionalidad, sexo, (incluida la identidad de género u orientación sexual), discapacidad, edad, o represalias por actividades anteriores de derechos humanos realizadas o financiadas por USDA.

Las personas con discapacidades que requieren maneras alternas de comunicación para información del programa (braille, letras grandes, cintas audios, lenguaje de señas americano, etc) deben comunicarse con la agencia (estatal o local) donde aplicaron para beneficios. Las personas sordas, con problemas de audición, o de una discapacidad del habla pueden comunicarse con la USDA a través del servicio Relay Federal al (800)877-8339. Ademas, puede haber información del programa disponible en otros idiomas aparte del inglés.

Si usted desea hacer una denuncia de discriminación, complete el formulario de queja de discriminación USDA (AD-3027), ubicado en la página **http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html** o en cualquier oficina del USDA, o puede escribir una carta al USDA que contenga toda la información solicitada en el formulario. Para pedir una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario o carta al USDA por:

1. **Correo:**
   U.S. Department of Agriculture
   Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
   1400 Independence Avenue, SW
   Washington, D.C. 20250-9410;
2. **Fax:**
   (202) 690-7442 o
3. **Correo electrónico:**
   program.intake@usda.gov

La USDA es una institución que provee igualdad de oportunidades.

Iniciativas de salud

En Early Head Start, los visitadores del hogar compartirán actividades del programa “Little Voices for Healthy Choices'' para que usted y su niño puedan desarrollar una base sólida de opciones saludables. Este programa promueve el desarrollo cerebral y motor, el desarrollo musical, de movimiento, de nutrición y patrones de sueño.

A lo largo del año, usted escuchará sobre I am moving I am learning (I.M.I.L.) que promueve maneras de asegurar que su niño se mantenga siempre saludable. En nuestros programas preescolares su niño aprenderá cómo mantenerse saludable y cómo participar en actividades divertidas que lo mantengan en movimiento. También le compartiremos consejos de nutrición y proveeremos información sobre cómo su familia puede mantenerse saludable.

Mantenga a los niños saludables y en la escuela

- Mantenga a su hijo sano, completando todo el cuidado preventivo de la salud a tiempo (exámenes físicos y dentales, vacunas, y el nivel de plomo y el nivel de hemoglobina).
- Su hijo necesitará prueba de un examen así, vacunas, y su nivel de plomo al entrar en el programa. Si tiene dificultades para obtener esta información, por favor póngase en contacto con el socio de participación familiar. Su hijo tiene que tener esta información completa y actualizada al ingresar al programa o a los pocos días de haber ingresado, para poder permanecer en Head Start.
- Si su hijo tiene un problema médico, que afecta el sistema inmunológico y su médico cree que es importante mantener a su hijo en casa cuando hay un brote de enfermedad contagiosa, por favor póngase en contacto con el Administrador de la Salud para que podamos mantener a su hijo saludable.

Pruebas de audición - Utilizamos una máquina de emisiones otoacústicas (OAE) para pruebas de audición. Es un dispositivo de mano que evalúa los diminutos ecos producidos por el oído en respuesta a un sonido suave emitido por la prueba. Los padres recibirán cartas con los resultados una vez que su hijo sea examinado.

Exámenes de la vista – Los niños serán examinados usando evaluadores de visión portátiles basados en evidencia (PlusOptix o Welch Allyn Spot). Estos dispositivos pueden ayudar a detectar rápida y fácilmente problemas de visión en niños de hasta 6 meses. Los niños de Early Head Start serán evaluados utilizando una lista de verificación de observación basada en las etapas del desarrollo. Los padres recibirán cartas con los resultados una vez que su hijo sea examinado.

Medicamentos

- Los medicamentos son administrados al niño, solo con las órdenes expresas de un médico o enfermera certificada.
- También debemos tener por escrito un permiso suyo para darles cualquier medicamento a su niño.
- Mayormente los medicamentos se pueden dar en casa antes o después de la escuela.
- Los medicamentos deben estar en el envase original con tapas a prueba de niños y deben tener etiquetas con toda la siguiente información:

- Nombre del niño, nombre del médico, nombre del medicamento, fecha de expiración, las instrucciones de la dosis (frecuencia y cantidad), y cómo la medicina se debe almacenar.
- Todos los medicamentos se almacenarán en una caja cerrada fuera del alcance de los niños y el personal del salón de clase mantendrá un registro diario del medicamento.
- Los medicamentos que han expirado no se administrarán y se devolverán a los padres.

Procedimientos en caso de accidentes/heridas/emergencia

- Un miembro del personal del aula está certificado en resucitación cardiopulmonar para niños y primeros auxilios y podrá proporcionar tratamiento para heridas leves.
- Todos los accidentes serán reportados a los padres por el personal del salón de clase y un reporte de accidente/herida se completará y será mantenido por el Administrador de Salud.
- En caso de una emergencia médica, usted será contactado. Si no podemos comunicarnos con usted, contactaremos a la persona o personas listadas en la tarjeta de emergencia de su niño. Por favor asegúrese que esta información siempre esté al día.
- De ser necesario, puede que su niño sea transportado al hospital más cercano por ambulancia.
- La información de emergencia médica de su hijo, incluye el seguro, el proveedor médico, los medicamentos, las alergias alimentarias, las condiciones especiales o las restricciones, se enviará al hospital con su hijo. Informe inmediatamente a su maestro o los visitantes del hogar sobre cualquier cambio en esta información.

Abuso infantil y negligencia

- Cada uno de nosotros es responsable de ayudar a proteger a los niños.
- Cada empleado que trabaja para Head Start es un informador por ley y por lo tanto está en la obligación de reportar sospechas de abuso o negligencia.
- El informe debe hacerse cuando la persona tiene motivos razonables para sospechar, sobre la base de su formación profesional o de otro tipo de entrenamiento y experiencia, que un niño que está ante ellos puede que sea un niño abusado.
- Si usted tiene alguna inquietud o sospecha que un niño ha sido abusado o descuidado, por favor llame ChildLine de Pennsylvania al 1-800-932-0313 para hacer un informe confidencial.
- Como padre, usted puede encontrarse con situaciones que son difíciles de manejar.
- Le alentamos a buscar ayuda antes de que sea incapaz de manejar el estrés.
- Al compartir sus preocupaciones con el maestro de su niño o con el socio de participación familiar podremos ofrecerle apoyo y referidos a recursos comunitarios.

Seguridad de los niños – Política de la ley de Megan

Head Start y Early Head Start se compromete a proporcionar una experiencia segura a todos los niños que están bajo nuestro cuidado. Nuestra política de la Ley de Megan está diseñada para garantizar la seguridad de los niños.

- Para proteger la seguridad de los niños inscritos en el programa e identificar a cualquiera que figure como un violento depredador sexual, el programa verificará

mensualmente a todos los padres/tutores y contactos de emergencia designados en el sitio web de la Ley Megan de PA.

- Si un padre/tutor o contacto de emergencia es identificado como un depredador sexualmente violento a través del sitio web, se notificará de inmediato al Director de Participación Familiar y Comunitaria.
- El Director de Participación Familiar y Comunitaria notificará al padre/tutor sobre la información y le informará que la participación del programa con el depredador sexualmente violento conocido se ajustará para limitar el contacto con los niños en el programa HS/EHS/Pre-K Counts sitio de la siguiente manera:
    - A él/ella no se le permitirá ingresar a ninguna instalación de HS/EHS/Pre-K Counts durante el horario de funcionamiento cuando los niños estén presentes, incluso durante los horarios de de entrega o recogida.
    - No se le permitirá recoger/dejar niños o estar en presencia de grupos de niños en las paradas de autobús.
    - Él/ella no será invitado a actividades grupales con niños (Socialización en grupo de EHS, Días de actividades para padres, cuidado de niños, etc.).
    - Se harán adaptaciones para garantizar que la persona pueda dejar o recoger a su hijo de manera segura y razonable.

Seguridad

Proporcionar un ambiente seguro es la mayor prioridad en nuestro programa. Todo el que entra en un sitio de Head Start o Early Head Start tiene un papel que desempeñar en el mantenimiento de la seguridad de los niños. Es importante que el personal esté al tanto de todos los visitantes que entren en la instalación.

- Le pedimos que no mantenga la puerta abierta para otros.
- En los sitios donde hay varias aulas, sólo los profesores del salón de clase de su niño le concederán acceso al edificio.
- Nuestro personal tiene instrucciones de no permitir la entrada a los padres o visitantes de diferentes clases.
- Dependiendo de la instalación donde asistirá su hijo, usted recibirá instrucciones específicas acerca de cómo entrar en el edificio, así como información sobre el aparcamiento.

Ayúdenos a garantizar la seguridad de todos los niños bajo nuestro cuidado, siguiendo las directrices de seguridad en todo momento. Si tiene preguntas o inquietudes sobre la seguridad en su sitio, por favor hable con el maestro o el socio de participación familiar de su hijo.

Cámaras de aula

Para mejorar la seguridad, la salud y el bienestar de los niños, las familias y el personal, se instalan cámaras en ubicaciones aprobadas para las aulas y otros espacios educativos como gimnasios y pasillos ocupados por Head Start, Early Head Start y Pre-K Counts. Las cámaras sólo tienen capacidades de grabación visual para proteger la privacidad de las personas. Las cámaras son propiedad de Community Services for Children (CSC) y el acceso está restringido al personal autorizado de CSC, a las autoridades legales y/o policiales.

Procedimientos de evacuación (lockdown)

La seguridad en los salones de clase es nuestra prioridad. Procedimientos sobre cómo prepararse en casos de emergencia son actualizados y enviados anualmente a agencias de manejo de emergencias en los condados Northampton y Lehigh. Situaciones de emergencias pueden surgir en cualquier momento. Para mantener a nuestros niños seguros, practicamos simulacros regularmente durante el año. Estos simulacros incluyen:

- Simulacros en caso de incendio.
- Simulacros en caso que haya que cerrar el edificio- usado cuando hay algún peligro afuera o dentro del edificio.
- Simulacros de evacuación, mover los estudiantes a otro lugar seguro cuando los salones no son seguros.
- Simulacros de refugio, usado en casos que se necesite protección personal durante eventos como tornados.

La comunicación, la cooperación, y el entendimiento son clave en situaciones de emergencia. Adicionalmente, los salones localizados en edificios de distritos escolares deben seguir los procedimientos y plan de emergencia del distrito.

Ambiente libre de armas

- Community Services for Children (CSC) se ha comprometido a proporcionar un lugar seguro para los empleados y el ambiente de los niños y prevenir la exposición a la violencia de las armas de fuego.
- Ninguna persona, incluyendo a los empleados, contratistas, trabajadores temporales, los padres, los tutores, los proveedores, los voluntarios o los visitantes podrá entrar en cualquier CSC/Head Start del valle Lehigh locales en posesión de cualquier tipo de armas, aún cuando el individuo tenga la licencia para llevar un arma oculta o visible.
- Los agentes de seguridad autorizados por las leyes federales, estatales o locales que portan armas en el desempeño de sus funciones están autorizados a entrar a locales de CSC con sus armas.
- CSC notificará a las autoridades locales sobre cualquier persona que ingrese en las instalaciones en violación de la política de ambiente libre de armas.

Normas de conducta

- Todo el personal del programa cumple con normas estrictas de conducta a fin de garantizar el bienestar de todos los niños.
- Nos dedicamos a la promoción de la identidad única de cada niño y familia y a abstenerse de los estereotipos sobre la base de sexo, raza, pertenencia étnica, cultura, religión o discapacidad.
- Seguimos políticas de confidencialidad acerca de la información sobre niños y familias, como descrito en nuestra política de confidencialidad.
- Nos aseguramos de que ningún niño se quede solo o sin supervisión.
- Se utilizan métodos positivos de orientación infantil.
- No tomamos parte en castigos corporales, abuso emocional o físico o humillación.
- Además, no empleamos métodos de la disciplina que implican el aislamiento, el uso de la comida como castigo o recompensa, o la negación de las necesidades básicas.

- Aparte de los estándares de conducta para el personal, los empleados, ellos tienen el derecho de trabajar en un ambiente libre de intimidación verbal y física, acoso, o de conducta amenazante.

CRECIMIENTO DE LA FAMILIA Y DESARROLLO

Este año es una oportunidad muy especial tanto para USTED como para su niño. Como padre, usted puede estar buscando soluciones a algunas de estas preocupaciones comunes:

- Entender mejor a su niño.
- Cambiar su situación financiera.
- Mejorar las relaciones con las personas que le interesan.
- Establecer y alcanzar algunas de sus metas.
- Sentirse más saludable o asegurarse de que su familia esté sana.
- Ser padre o madre más eficaz.

Servicios de visitas domiciliarias individuales

- El visitador familiar lo visitará en su casa semanal o mensualmente, deacuerdo con la opción del programa y en las necesidades familiares.
- El/ella le ayudará a utilizar sus puntos fuertes y sus destrezas para resolver problemas para pensar, trabajar y solucionar los retos y obstáculos que usted enfrenta.
- Los padres desarrollan un Acuerdo de Asociación Familiar para centrarse en los objetivos que se desean alcanzar y desarrollar un plan para alcanzar estas metas.

Desarrollo familiar

En nuestro programa nos enfocaremos en el desarrollo familiar. Sabemos que todas las personas y familias tienen fortaleza y merecen apoyo. Las familias deben elegir sus propias metas y métodos para alcanzarlas. Creemos que las familias exitosas mantienen una red de apoyo con familiares, amigos, y otros; organizaciones espirituales, grupos culturales y de comunidad; escuelas y agencias y la naturaleza. Usaremos este enfoque en el desarrollo familiar para asociarnos con ustedes e identificar sus fortalezas y elegir su propia meta, tener acceso a servicios que usted necesite, y construir una red de apoyo para su familia en la comunidad.

Participación de los padres – Talleres familiares

Todos los padres del salón de su niño son miembros de un Taller Familiar y se les invita a una reunión mensual. Este grupo está formado sólo por padres que tienen niños matriculados en Head Start o Early Head Start. El grupo decidirá sobre los temas de desarrollo del niño, de su crianza, de salud, de seguridad, de nutrición, las relaciones entre padres y la familia, el desarrollo personal y el empleo.

- Usted decidirá sobre temas de interés para discutir y aprender.
- Tendrá la oportunidad de ayudar a planificar los entrenamientos y actividades de los padres.
- Usted podrá interactuar con los otros padres de la clase de su hijo.
- Usted tendrá la oportunidad de evaluar cómo está funcionando el programa, identificar posibles áreas para mejoras y ayudarnos a hacer que los servicios del programa respondan mejor a las necesidades de su familia.
- Elegirá a los miembros para representarlos en el Consejo de políticas, que es el grupo principal de toma de decisiones.

Nurturing Parenting

Nurturing Parenting es un currículo basado en la evidencia diseñado para desarrollar habilidades de cuidado para promover actitudes positivas y prácticas parentales. Los elementos del plan de estudios se integran en las visitas domiciliarias de participación familiar y talleres familiares.

Habilidades enriquecedoras:

- Comunicación entre padres e hijos
- Tomar buenas decisiones
- Crecimiento y desarrollo de los niños
- Manejo de emociones
- Desarrollar empatía
- Maneras de manejar el estrés y la ira
- Comprender la disciplina y las técnicas
- Establecimiento de rutinas diarias
- Uso apropiado de recompensas/castigos

Además, ofrecemos **talleres de Nurturing Parenting** para familias y cuidadores con niños matriculados en el programa Head Start. Los folletos se distribuirán informando a los padres de los horarios y ubicaciones de los talleres. Todos nuestros servicios son gratuitos.

Traducción

Los servicios de traducción están disponibles para cualquier familia cuyo idioma principal no es el inglés. Por favor, comuníquese con su socio de participación familiar si necesita esta ayuda.

Otros recursos

¿Dónde puedo encontrar información sobre las necesidades de educación temprana o el pago del cuidado de niños?

- Línea de Ayuda para el Cuidado Infantil - 1-877-4-PA-KIDS

¿Dónde puedo encontrar un programa de Head Start o Early Head Start en otra área?

- **https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/HeadStartOffices**

¿A qué escuela debe asistir mi hijo?

- **http://www.greatschools.org/school-district-boundaries-map**

Class Dojo

- Los padres estarán comunicados con el salón de clase a través de una plataforma digital llamada Class Dojo.
- Los maestros y visitantes domiciliarios compartirán información sobre el salón en Class Dojo incluyendo lo que su niño está aprendiendo.
- En Class Dojo, el programa les comunicará a los padres sobre recursos disponibles en la comunidad, información educativa, eventos del programa, y cualquier cambio de último minuto al horario del salón o programa.
- Los padres podrán comentar en temas que les interese.
- Los padres y el personal del programa se podrán comunicar a través de mensajes.

Lee-un-libro

- Head Start y Early Head Start promueve la alfabetización tanto en nuestras aulas de Head Start como en el hogar.
- Lee-Un-Libro es una actividad de inicio de alfabetización en la casa diseñada para fomentar la lectura en voz alta con su hijo/a y en el proceso ganarse libros para incrementar la biblioteca de su hogar.
- En la sección **Hojas de actividades para el hogar** de este manual encontrará la hoja de LEE-UN-LIBRO, simplemente marque una estrella cada vez que lea en voz alta con su hijo/a.
- Durante el año, su socio de participación familiar lo revisará con usted, para ver qué tan frecuente usted le lee a su hijo en voz alta y lo animará a continuar haciéndolo.
- Periódicamente, los padres que activamente anotan cada vez que le leen en voz alta a sus hijos/as recibirán un nuevo libro como incentivo.
- A final del año los padres que leyeron por lo menos 72 veces entrarán en un sorteo para ganar un lugar en el evento de reconocimientos de padres y una colección de libros para su biblioteca en casa.

Celebraciones

Las actividades apropiadas para el desarrollo de los niños en edad preescolar son cosas que se pueden ver, tocar, gustar, oír, oler y explorar con todo su cuerpo. Las vacaciones son conceptos abstractos para el niño en edad preescolar en la vida cotidiana, aunque tengan significado para usted, como adulto.

- Head Start respeta y muestra su agradecimiento por cada niño y la individualidad de su familia.
- Head Start provee un ambiente que respeta y apoya la cultura, género, lenguaje y composición de la familia y apoya la práctica de las tradiciones de cada familia en su casa.
- Por lo tanto, no "celebramos" los cumpleaños, fiestas religiosas o culturales en los salones de clase de Head Start.

Familias con falta de viviendas/sin hogar

Head Start/Early Head Start del valle de Lehigh trabaja con familias para proveerles recursos y apoyo en tiempos de necesidad. Si usted está pasando por problemas de falta de vivienda, puede hacer lo siguiente:

- Hable con su socio de participación familiar o maestro sobre los recursos disponibles en su comunidad.
- Llame al 2-1-1, disponible 24 horas al día, 7 días a la semana. Marque 2-1-1 o (855) 567-5341.
- Consulte el libro de recursos en la comunidad que su socio de participación familiar le ha dado.

Responsabilidades de los padres

- Involucrarse en la educación de su niño
- Comunicarse regularmente con los maestros
- Hablar con su hijo sobre la escuela

- Proveer atención médica y dental, según sea necesario
- Mantener los registros médicos de su hijo para usted y para la escuela
- Mantener informado al programa sobre los cambios en la infomacion de contacto familiar y de emergencia.
- Brindar comentarios sobre su experiencia en el programa, sus intereses y necesidades a través de encuestas periódicas.

Derechos de los padres

- Los padres tienen el derecho de revisar los expedientes de sus niños.
- Los padres tienen el derecho de conocer y asistir a las reuniones relacionadas con su niño.
- Los padres deben dar el permiso de divulgar el expediente del niño y de la familia.
- Los padres tienen el derecho de discutir sus preocupaciones y preguntas con el personal de Head Start.
- Los padres tienen el derecho de esperar una respuesta en un tiempo prudente.
- Los padres tienen el derecho de hacer cambios a los consentimientos y permisos de divulgación de información durante el año escolar.
- Los padres tienen el derecho de saber que los expedientes del niño y la familia se mantienen en gabinetes cerrados con llave y restringidos.

Inquietud, preocupación o preguntas como padres

Queremos que tenga una experiencia satisfactoria y gratificante en Head Start. Si usted llega a tener alguna inquietud, preocupación o pregunta que quiera comunicarnos, por favor explíquele directamente al personal con quien usted tenga contacto. Si usted no puede resolver la inquietud o pregunta con esa persona, comuníquese con el supervisor.

Guía para la participación de la familia en el aula y en los ámbitos del programa

Para tener un ambiente seguro, positivo, educativo, las siguientes reglas básicas aplican:

- Todas las reglas puestas en clase deben seguirse mientras estén en el salón de clases.
- Los participantes deben lavarse las manos antes de entrar al salón de clases, después de ir al baño y antes de las comidas para asegurar prácticas saludables.
- Ningún alimento o bebida de afuera se permite en el aula o en vehículos propiedad de la agencia.
- Artículos potencialmente peligrosos no están permitidos en el salón de clases, incluyendo medicamentos, cigarrillos y encendedores. Deje en casa estos objetos personales cuando sea posible.
- No se permite el uso de teléfonos celulares en el aula. Durante las reuniones, deben ponerse en modo vibración.
- Debe mantener la confidencialidad en todo momento.
- Los participantes no se referirán a los niños o a las familias fuera del salón de clases, incluyendo la publicación de información sobre el programa en las redes de medios como Facebook.
- Por favor, haga una cita con el maestro si tiene preguntas o inquietudes. Por favor, no utilice el tiempo de clase para discusiones personales.
- A los hermanos no se les permite participar en las actividades del aula.

- Toma de fotografías o vídeos en el salón de clases no está permitido.
- Lenguaje fuerte u ofensivo no está permitido en el salón de clases.
- Los problemas de conducta en el aula serán abordados y compartidos con la familia por el personal del programa.
- Los participantes no se quedarán solos con los niños en ningún momento.
- Si usted está interesado en asistir al personal de la clase en las rutinas diarias (es decir, la preparación para el servicio de comida, ayuda con el lavado de manos/cepillarse los dientes, leer a los niños), hable con el maestro para mayor orientación y apoyo.
- Permita al personal del programa proveer atención de primeros auxilios al niño si fuera necesario.
- Si está interesado en ayudar al personal en forma diaria (por ejemplo, ayudando en repartir la comida o en lavado de manos y dientes de los niños o en la lectura de libros a los niños) por favor hable con el maestro para mejor guía y apoyo.
- Si usted está planeando ser voluntario o participar en la clase de su hijo durante 6 horas o más a la semana, necesitará hablar con su visitador del hogar acerca de cómo realizar una prueba de TB y de recibir los permisos necesarios.
- En conjunto con el código de conducta de CSC, **los padres, los guardianes, y las visitaantes no pueden participar en conductas acosadoras or violentas hacias otros padres, niños, o empleados del programa.** Cualquier conducta violenta o amenazante puede resultar en la inelegibilidad de ese individuo para participar en ciertos aspectos del programa.

Oportunidades de empleo para padres

Se anima a los padres de Head Start a solicitar las oportunidades de trabajo publicadas por Community Services for Children, Inc. para las cuales están calificados. Todas las posiciones requieren poder obtener la prueba de tuberculosis, la certificación de abuso infantil de PA, la certificación penal/expediente criminal de PA, expediente de abusos sexuales del registro nacional y la certificación del FBI. Las oportunidades actuales de trabajos se publican en el tablero de anuncios de los padres y están disponibles en **www.cscinc.org**.

Padres Participantes

Recomendamos altamente a todos los padres participar en todas las actividades del programa, como los Talleres Familiares, Las Visitas de Hogar y la visitas a los salones de clase durante el horario del programa. Esto le permitirá desarrollar sus habilidades, observar el crecimiento de su hijo y contribuir a la comunidad de Head Start.

Voluntarios

Los Voluntarios realizan tareas que normalmente haría el personal. Tiene asignaciones y horarios específicos que se rastrean. Los voluntarios interesados deben postularse y obtene las autorizaciones necesarias para calificar en lo siguiente:

- Liquidación de Antecedentes Penales de Pensilvania
- Autorización de Abuso Infantil de Pensilvania
- Autorización de Antecendentes Penales Federales del FBI
- Verificación del Registro Nacional de Delincuentes Sexuales
- Resultados actuales de la Tuberculosis de Mantoux (TB)

Los Voluntarios reciben una orientación completa sobre las expectativas y los estándares del programa, que incluyen el Código de conducta, la Confidencialidad, el abuso infantil y los informes obligatorios, y otras áreas relevantes relacionadas con su ubicación.

Si desea ser un padre voluntario o tiene alguna pregunta, por favor contacte con su visitante de hogar.

¡Conviértete en un padre líder! Membresía al Consejo de políticas

¿Que es el Consejo de políticas?
Es un grupo de padres voluntarios que trabajan con el personal de manejo y la Junta Directiva para implementar servicios para los niños y sus familias en Head Start/Early Head Start. Otros padres votan en miembros en sy reunión de padres y tienen responsabilidades como líder de padres del sitio. Los miembros son elegidos en la reunión de padres y tienen responsabilidades como padre líder de ese centro. ¡El consejo de políticas es una excelente manera de abogar por los niños y las familias de su comunidad al igual que una gran oportunidad de aprender y crecer!

¿Qué hace un miembro del Consejo de políticas?

- Asiste mensualmente a reuniones de padres y comparte los reportes del Consejo de políticas.
- Asiste mensualmente a reuniones de Consejo de políticas que se llevan a cabo el segundo jueves de cada mes y a otras reuniones asignadas.
- Participa en las llamadas telefónicas mensuales del Consejo de políticas.
- Crea una relación con los demás padres de su salón o grupo de juego familiar para entender los intereses y necesidades de ellos.
- Coordina horas con su visitante a domicilio y el maestro para recibir a los demás padres en el salón e invitarlos a participar en las reuniones de padres.
- Pasa tiempo en la comunidad representando el programa.
- Se familiariza con maneras diferentes de abogar.
- Da información valiosa sobre la comunidad y los servicios que provee el programa.
- Encuentra maneras de participar o ser voluntario en el programa.

¿Cómo ayudamos para que asista al Consejo de políticas?

- Las reuniones del Consejo de Políticas se realizan por Zoom para facilitar la participación de los padres en todo el Valle de Lehigh sin interrumpir sus rutinas diarias.
- Se pueden prestar Chromebooks a los padres que necesiten un dispositivo.
- Si la reunión es en persona, se ofrece apoyo con transporte y cuidado de niños.
- Hay servicios de interpretación disponibles si se solicitan.

¿Qué obtienen los miembros del Consejo de políticas de esta experiencia?

- Habilidades de liderazgo y abogacía.
- Experiencia en hablar en público (si lo desea)
- Oportunidades de aprender, crecer, y crear conexiones dentro y fuera del programa.

¿Cómo puedo ser miembro?

- Hable con su visitante a domicilio sobre su interés.
- Exprese su interés en el taller de reunión de padres
- Postúlese para la elección

Si tiene alguna pregunsta sobre el Consejo de políticas, comuníquese con su visitante de hogar

OPERACIONES DEL PROGRAMA

Cierre en caso de nieve/o emergencia

Si nuestras aulas están cerradas debido a las inclemencias del tiempo, los cierres se anunciarán en Head Start de LV/PreK/SafeStart en los medios de comunicación locales.

- Toda la información de cierre está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana en **www.wfmz.com**. Para recibir información por mensaje de texto, visite www.wfmz.com y siga las instrucciones.
- Se enviará un mensaje de voz/texto automatizado de One Call Now o un mensaje de voz o texto vía **SchoolMessage@childplus** a todos los padres cuyos números telefónicos estén actualizados.
- Usted puede llamar a la línea principal de Community Services for Children al (610) 437-6000 - que será actualizado en cuanto a cualquier retraso/cierre.
- Existe la posibilidad de ofrecer clases remotas si las aulas están cerradas debido al clima o situaciones de emergencia.

La seguridad de los niños, de los padres y el personal es importante para nosotros. Si cambiamos las horas por razones meteorológicas y/o tráfico peligroso relacionado a estas condiciones esperamos que todos los niños sean recogidos dentro de los horarios anunciados.

Cobros

Como requieren las regulaciones federales, no hay cobro alguno para niños y familias que participen en los servicios del programa. Esto incluye almuerzos, transporte, actividades y materiales para el salón o programa.

Ambiente libre de humo

- Es importante que sirvamos de ejemplo a los niños y hagamos todo lo posible para garantizar su salud y bienestar.
- Bajo los reglamentos de Head Start, no se puede fumar frente a los niños, ya sea si están caminando hacia el patio de recreo o en el autobús.
- Por lo tanto, el campo Infantil de Donley en Community Services for Children, y todos los lugares donde hay salones de clase Head Start han sido considerados ambientes libres de humo.
- Por favor, abstenerse de fumar en los alrededores de las instalaciones del salón de clases.
- Pedimos respetuosamente que se abstenga de fumar durante las visitas de casa para proteger la salud y bienestar de nuestro personal y su familia.

Cambio de información

Si se produce un cambio de nombre, dirección, número de teléfono, contactos de emergencia, proveedores de salud, condiciones de salud, situación familiar, cuidado de niños u otra información relacionada durante el año, debe notificarlo inmediatamente al maestro o al visitante del hogar. Un cambio de dirección o cuidado de niños puede afectar su elegibilidad para servicios de transporte. Puede que se le pida actualizar el formulario de contacto de emergencia-consentimiento de los padres.

Nombre Legal del menor

Se utilizará el nombre legal de un niño, tal como aparece en su certificado de nacimiento, a menos que el padre/tutor proporcione documentación legal de un cambio de nombre.

Custodia del Niño

Es nuestra intención cubrir las necesidades de los niños, especialmente cuando los padres puedan estar pasando por situaciones difíciles como un divorcio, una separación, o haya contraído segundas nupcias. Los padres, como individuos y en pareja, tienen la responsabilidad de apoyar, cuidar y velar por el bienestar y la educación de su hijo.

- No suponemos que ninguno de los padres tiene el derecho a custodia o a tomar decisiones sobre el otro padre al menos que haya una orden judicial.
- Los padres deben proveer al programa una copia del acta de nacimiento u otro documento legal que muestre los nombres de los padres o guardianes al igual que alguna orden judicial que tenga que ver con el niño.
- La copia de la orden judicial debe ser la más actual. Las versiones actualizadas o corregidas deben ser entregadas al programa lo más pronto posible.
- El niño puede ser entregado a cualquiera de los padres a menos que una corte prohíba que el niño sea entregado a uno de ellos. Una copia de la orden judicial que le prohíba al padre recoger o que se le entregue el niño debe ser mantenida en los archivos del niño en el centro.
- Los padres deben de entender que ni el centro ni sus empleados elegirán lados ni favoritos.
- Los padres no deben poner al maestro del niño u otro empleado del programa en medio de sus conflictos.
- En caso de conflictos las autoridades pertinentes serán contactadas.

Ubicación en el aula de Head Start

Las colocaciones en las aulas se basan en la disponibilidad. Algunas de nuestras clases de Head Start son mixtas de 3, 4 y 5 años. Todas las aulas tienen una mezcla de género y necesidades individuales. Se tomarán en cuenta las solicitudes de colocación, pero no se garantiza eso.

Seguridad peatonal

Ya sea que su niño tome el autobús escolar, camine a la escuela, o llegue en auto, su niño debe saber acerca de la seguridad peatonal. Algunas cosas de las cuales usted debe hablar con su niño incluyen:

- Recordarles a sus hijos que busquen un paso de peatones antes de cruzar la calle y tomen la mano de un adulto.
- Al cruzar la calle, parar en la acera o al borde de la carretera. Mira a la izquierda, luego a la derecha y luego a la izquierda otra vez para ver si vienen automóviles antes de cruzar. Siga mirando a izquierda y derecha hasta que esté al otro lado seguro.
- Si vive en un área muy transitada, tome suficiente tiempo para cruzar la calle con seguridad.
- Si su área tiene aceras, enséñele a su niño a permanecer en ellas todo momento.
- Los niños pequeños de Head Start nunca deben ir a la parada del autobús sin un adulto.
- Recuérdele a su niño a esperar que el autobús o el automóvil paren por completo antes de abordar el vehículo.

Seguridad en los vehículos (furgonetas)

En ocasiones, puede que transportemos a ud y su familia para citas o reuniones en furgonetas de la agencia. Para su seguridad y la de sus hijos, por favor siga estas reglas cuando viaje en una de nuestras furgonetas con nuestro personal:

- Espere afuera 5 minutos antes de la hora acordada.
- Tome a su niño de la mano o cargue a su pequeño cuando va o regresa de la furgoneta.
- Cruce siempre en frente del vehículo.
- Siempre use los asientos elevados o asientos de auto apropiados para usted y sus niños.
- Los niños deben ir en asientos traseros dando la espalda al conductor. Lleve a los niños y los más pequeños en la parte trasera, nunca en el asiento delantero con el conductor.
- Si está embarazada y hay sujetador del hombro, coloque el sujetador cruzando el pecho entre el busto y lejos del cuello. Nunca use el cinturón de regazo sobre o en su estómago. Nunca use el cinturón de seguridad del hombro detrás de la espalda o debajo del brazo.
- No coma, no beba y no fume en el vehículo
- Hable en voz baja en el vehículo.
- Antes de salir del vehículo revise sus pertenencias.
- El personal no puede hablar por teléfono mientras conduce el vehículo.

Servicios de Autobús (sólo para aulas designadas)

- Hable con su visitante de hogar en cualquier momento del año si desea optar por los servicios de autobús, si están disponibles.
- Nuestros conductores de autobuses son profesionales formados específicamente para conducir a niños.
- Además del conductor, en cada recorrido del autobús hay presente un monitor de autobús.

Responsabilidades de la seguridad del autobús

- Los autobuses de Head Start están equipados con sistemas de seguridad.
- Llegue a su parada de autobús 5 minutos antes de la hora programada y espere 5 minutos después de la hora programanda en caso de que el conductor se retrase.
- Espere el autobús afuera de su vehículo en el lado de la puerta del autobús.
- Sostenga la mano de su niño al caminar hacia y desde el autobús.
- Guarde artículos personales en casa (a menos que el niño requiera una bolsa de pañales).
- Cada niño será asegurado en su asiento antes de que el autobús se mueva.
- Si pierde el autobús por la mañana, lleve a su hijo directamente a la escuela. No maneje detrás del autobús. Los niños solo son recogidos y dejados en la para designada.
- A los padres, o cualquier otro adulto, no se les permite estar en nuestros autobuses a menos que hayan sido invitados a subir al autobús para ir al salón de clase.
- Mantenga la zona de seguridad de 10 pies alrededor del perímetro del autobús para garantizar que el conductor siempre pueda verlo.
- Cruce la calle por el frente del autobús, nunca por atrás.
- Los niños practicarán simulacros de evacuaciones de emergencias del autobús. Estas evacuaciones se llevarán a cabo en septiembre, marzo y mayo.
- No se permite comida en el autobús.
- No lleve mascotas a la parada del autobús ni al salón de clases durante la llegada y salida.

Autotransporte de su niño

Esperamos que USTED traiga a su niño a la escuela todos los días y que lo recoja en la tarde. Esto significa mucho para su niño. Sin embargo, entendemos que puede haber ocasiones en las que no es posible que usted pueda recogerlo y que sea necesario que alguien que no sea usted lo recoja. Si esto sucede, se espera que siga las pautas siguientes para proteger a su niño.

Llegada

- El maestro o ayudante de maestro lo recibirá a usted y a su niño a medida que llegan cada día.
- Para que su niño obtenga el máximo provecho de la experiencia de Head Start, asegúrese que su niño llegue a tiempo.
- El personal docente marcará a su hijo como presente o ausente al comienzo de cada día escolar.
- Por favor, asegúrese de "firmar" en la hoja de registro o usando el iPad y escriba la hora.
- Habrá un lugar cerca de la hoja donde se puede dejar alguna nota especial u otra correspondencia para el personal.
- Encontrará los formularios y los materiales que pueda necesitar en esta área. Por favor, siéntase libre de tomar lo que necesite.
- Separarse por el día puede ser un momento difícil para usted y/o su niño; estos son sentimientos naturales.
- El personal siempre está disponible para ayudarle a usted y a su niño durante esta transición.
- Una vez que su niño se dedica a su trabajo, la separación será más fácil para los dos.
- Asegúrese siempre de decir "Adiós" y recordarle a su niño que va a regresar y cuándo regresará.
- Si usted tiene una rutina o ritual para decir "adiós," (un abrazo, una caricia, una palabra de cariño), le proporcionará una sensación de seguridad para su niño, incluso si llora.
- Si alguien, en lugar de usted, está trayendo a su niño a la escuela, por favor explíquele el proceso. También nosotros le ayudaremos guiándolo como hacerlo.

Salida

- Todos los padres, tutores y contactos de emergencia deben traer una identificación con fotografía todos los días para garantizar la liberación segura de los niños.
- Es importante para el bienestar de su hijo que llegue a tiempo para recogerlo.
- El personal estará disponible para saludarlo nuevamente al final del día escolar de su hijo.
- Los maestros marcarán a los estudiantes como despedidos al final de cada día escolar.
- Durante la llegada y salida, no traer mascotas de ningún tipo al salón de clases.

Tardanza al recoger a los niños

Durante la clase, los niños participan en el aprendizaje y juegan. Suelen estar cansados y emocionados de ir a casa a ver a sus padres y compartir sobre su ocupado día. Es importante que recoja a su hijo a la hora programada, ya sea del aula o de la parada de autobús. Si después de una hora, un niño no ha sido recogido y no podemos localizarle a usted o a un contacto de emergencia designado, puede que necesitemos contactar a la policía para asegurarnos de que su hijo regrese con seguridad a su casa.

Contactos de emergencia

Estas personas que usted identificó serán responsables de llevar a sus hijos a la escuela o al autobús si no puede hacerlo usted mismo. Es importante que mantenga la información de contacto de emergencia actualizada en todo momento.

- Asegúrese de que las personas que identifica como contactos de emergencia saben que nos han proporcionado su nombre e información de contacto y que están dispuestos a asumir la responsabilidad.
- Todos los contactos de emergencia tendrán que mostrar una identificación con foto antes de entregar a su hijo.
- Los contactos de emergencia deben ser personas que viven en la localidad y pueden ser contactadas durante el día.
- Si usted sabe de antemano que alguien más va a recoger a su hijo, por favor déle al personal una nota por la mañana identificando a la persona que va a recoger a su hijo.
- Llámenos si hay una emergencia durante el día que le impide venir al salón de clase, necesitaremos saber quién va a recoger a su hijo.

Entrega segura de los niños

- El personal no entregará a los niños a nadie que esté bajo la influencia de drogas o alcohol, incluyendo los padres.
- No entregaremos a los niños a nadie excepto a los padres o al tutor legal a menos que usted haya identificado a esa persona como un contacto de emergencia.

CONSENTIMIENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE INSCRIPCIÓN

POLÍTICA DE CONFIDENCIALIDAD PROGRAMA DEL AÑO 2025-2026

La confidencialidad es el proceso de proteger la privacidad de la información compartida por y acerca de la familia, utilizando esa información sólo para beneficio de la familia mientras están inscritos en el programa de Community Services for Children, Inc.

Las familias tienen el derecho a la protección de la información personal por todo el personal de Community Services for Children, Inc.

Las siguientes guías aplican:

1. Los padres/tutores son las principales fuentes de información sobre sí mismos y la información de ellos se limita a lo que es esencial en la prestación de servicios a su familia. Sólo información esencial para proporcionar servicios es registrada y guardada en los archivos que están asegurados o archivados electrónicamente.

2. Los padres/tutores tienen derecho de ver sus archivos poniéndose en contacto con el (la) maestro(a), el asistente del Director de servicios de Desarrollo de Educación Temprana o con el administrador de Educación Temprana o el administrador de Servicio de Familia.

3. A los voluntarios les está prohibido revisar los archivos de las familias. Los practicantes en Community Services for Children, Inc. pueden revisar los archivos en la medida en que sea necesaria para proporcionar servicios para a el niño(a)/familia o para participar en su formación.

4. Los archivos del niño(a) y su familia sólo están disponibles al personal autorizado, a representantes de las fuentes de fondos, socios de colaboración, revisores, auditores y practicantes, como son asignados, a la medida necesaria para proveer servicios y evaluar resultados.

5. La información compartida entre el personal acerca de una familia se realiza en un ambiente privado y confidencial. Esta política es implementada con la disposición del más alto respeto.

6. Las familias son informadas de la política de confidencialidad durante la inscripción en el programa o durante la orientación familiar. El personal es informado sobre la Política de Confidencialidad anualmente.

7. Ninguna información escrita o verbal es divulgada a personas fuera del programa sin el consentimiento escrito de Padres/Tutores, excepto en caso de sospecha de abuso infantil y negligencia, solicitud judicial y en situaciones de emergencia.

8. Otras agencias e individuos son consultados solamente con el consentimiento de la familia y dentro los límites de ese consentimiento, para intercambiar información que puede incluir la coordinación de servicios y/o apoyo para beneficio de la familia.

9. De acuerdo con el Health Insurance Portability y Accountability Act (HIPAA), la información de salud proporcionada a la Agencia es utilizada para verificar y proveer servicios especiales de educación; para proporcionar información referida y planear servicios de salud apropiados con los padres/tutores. La información de salud del niño(a) o la mujer en embarazo inscritos no es revelada a nadie sin un consentimiento escrito, excepto cuando sea requerido por la ley; sospecha de abuso infantil o negligencia; a las autoridades publicas de salud/legales para prevenir o controlar una enfermedad; o en respuesta a una orden válida de la corte.

10. La información de la salud (Por ejemplo: exámenes físicos, dentales, vacunación, alergias y condiciones médicas) pueden ser compartidos entre los distritos escolares, colaboradores y proveedores de salud, proveedores de alimentos y Community Services for Children, Inc. para propósitos de planificación y determinación de los servicios de salud y desarrollo de planes de salud del niño(a).

11. De acuerdo con las leyes aplicables, se mantiene una protección especial para garantizar que la información relacionada con la salud y el abuso infantil esté legalmente restringida de forma confidencial. La información es archivada electrónicamente y/o cerrada con llave.

Revisado y aprobado por el Consejo de Política el 10 de marzo del 2022
Revisado y aprobado por la Junta Directiva el 16 de marzo del 2022

CUMPLIMENTO DE LOS DERECHOS CIVILIES CONOCIMIENTO DE LOS PADRES
PROGRAMA DEL AÑO 2025-2026

Admisión al programa de Community Services for Children, Inc., incluyendo el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niño(as) y Adultos de la USDA, está abierto para todos los niños(as) elegibles sin tener en cuenta raza, color, nacionalidad, sexo, edad o incapacidad. Todas las comidas que son servidas a los niños(as) a través del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niño(as) y Adultos son servidas sin ningún costo, sin tener en cuenta raza, color, nacionalidad, sexo, edad o incapacidad. No hay discriminación en la póliza de admisión, servicio de comidas o uso de las instalaciones. De acuerdo a las leyes y requerimientos Federales y Estatales sobre los derechos civiles, usted y sus hijos(as), como cliente de esta instalación tienen el derecho a:

- Recibir servicios de esta instalación y a ser referidos para otros servicios a otras instalaciones, sin tomar en cuenta su raza, color, creencia religiosa, incapacidad, linaje, nacionalidad, edad o sexo.
- Para presentar una queja de discriminación, si usted siente que alguien lo ha discriminado en contra en bases de raza, color creencia religiosa, incapacidad, linaje, nacionalidad, edad o sexo. Quejas de discriminación pueden ser llenadas en una de las siguientes localidades:
- Para presentar una queja en relación con el servicio de comida, complete AD-3027, Formulario de quejas por discriminación en los programas del USDA (ESP) que está disponible en línea en: https://www.fns.usda.gov/fdd/how-file-complaint y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Enviar el formulario lleno o carta al USDA por correo, fax o correo electrónico utilizando la información de contacto de abajo:

Proveedor
Community Services for Children, Inc.
1520 Hanover Avenue
Allentown, PA 18109
610-437-6000

Department of Public Welfare
2432 N. 7th St.
Harrisburg, PA 17110
717-787-2324

Oficina de Derechos Humanos
U.S. Department of Health and Human Services
801 Market St., Suite 9300
Philadelphia, PA 19107-3134
800-368-1019
Fax: 202-619-3818
Email: ocrmail@hhs.gov

PA Bureau of Equal Opportunity
Room 225 Health and Welfare Boulevard
P.O. Box 2675
Harrisburg, PA 17120
717-787-1127
Fax: 717-772-4366
Email: RA-PWBEOAO@pa.gov

Comisión de Relaciones Humanas De Pennsylvania
Pennsylvania Place
333 Market St., 8th Floor
Harrisburg, PA 17101-2210
717-787-9780

DPW Bureau of Equal Opportunity
Northeast Region
100 Lackawanna Avenue, 3rd Floor
Scranton, PA 18503
570-963-4342

USDA/CACFP Denuncia de Discriminación
U.S. Department of Agriculture
Office of Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410
Phone: 866-632-9992
Fax: 202-690-7442
Correo electrónico: Program.Intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

REQUISITOS PARA REPORTAR CASOS DE ABUSO
ACUERDO DE ENTENDIMIENTO PARA LOS PADRES
PROGRAMA DEL AÑO 2025-2026

Basado en la Ley de Servicios de Protección infantil de Pennsylvania, abuso infantil significa causar lesiones corporales, negligencia física grave, abuso o explotación sexual, daño mental o muerte a través de cualquier acto u omisión por un padre o cuidador, intencionalmente, a sabiendas o imprudentemente. Ciertos actos también constituyen abuso de menores, incluso si no hay una lesión o condición como resultado. Estos actos se enumeran a continuación:

- patear, morder, tirar, quemar, punzar o cortar un menor.
- Restringir injustificadamente o recluir un menor.
- Sacudir con mucha fuerza, abofetear o golpear a un niño menor de un año de edad.
- Interferir con la respiración de un niño.
- Dejar a un niño sin supervisión con un delincuente sexual conocido o depredador.

❖ Cualquier persona puede hacer un reporte de abuso infantil, si hay motivo razonable para sospechar que un menor es víctima de abuso. No es necesario tener pruebas de que un menor es abusado o descuidado antes de hacer un reporte.

❖ También hay personas que deben reportar sospechas de abuso - Estos individuos son llamados "informantes obligatorios". **Los informantes obligatorios están *obligados por ley* a reportar sospechas de abuso infantil de inmediato a ChildLine de Pennsylvania basados en su formación profesional y/o experiencia.**

❖ Cada empleado que trabaja para Community Services for Children, Inc. es un informante obligatorio basado en la Ley de Servicios de Protección Infantil.

❖ **Los reportes deben ser hechos cuando una persona tiene motivos razonables para sospechar que un menor es víctima de abuso basado en un contacto regular con el menor en el curso del empleo de la persona, o como la persona directamente responsable del cuidado, supervisión, orientación o capacitación del menor.**

❖ Los programas con Community Services for Children, Inc. cumplen con todas las leyes federales y estatales con respecto al abuso y negligencia infantil.

❖ Si el informante obligatorio no reporta una sospecha de abuso o negligencia a propósito, él/ella puede ser penalizado con un delito menor de segundo grado hasta un delito grave de segundo o tercer grado.

Número Telefónico de CHILDLINE

1-800-932-0313

ACUERDO DE PARTICIPATION
PROGRAMA DEL AÑO 2025-2026

La participación de en el programa de Community Services for Children, Inc. incluye lo siguiente:

1. El compromiso con la buena asistencia y trabajar con el personal para mejorar la asistencia cuando surjan desafíos.

2. Participación en todas las actividades educativas y del salón de clases programadas.

3. Participación en visitas domiciliarias, conferencias de padres y maestros, servicios de consulta de salud mental y/u otros servicios con el personal del programa asignado.

4. Participación en servicios de programas remotos cuando se ofrezcan, incluido aprendizaje remoto, visitas domiciliarias, conferencias de padres y maestros, servicios de consulta de salud mental, recogida/entrega de comidas cuando los servicios en persona se suspenden temporalmente.

5. Transporte en vehículos privados del personal y vehículos asegurados por la agencia hacia y desde las aulas, ubicaciones del programa, proveedores médicos/dentales y otros sitios, según sea posible.

6. Consentimiento para entregar a mi hijo(a)(a) a la(s) persona(s) de contacto de emergencia que he designado si no puedo recibir a mi hijo(a)(a) después de la escuela o en caso de enfermedad. Proporcionaré información actualizada al programa cuando ocurran cambios poniéndome en contacto con el personal del programa con quien tendré el próximo contacto.

7. En ocasiones, los niño(as) pueden ser fotografiados o grabados en video individualmente o en grupo para actividades del programa relacionadas con lo siguiente: hogar, salón de clases o actividades del programa, seguridad infantil, capacitación para el desarrollo del personal, uso del currículo educativo, proyectos especiales con empresas, universidades o grupos para promocionar el programa o con fines educativos, que pueden incluir medios promocionales como periódicos, televisión, vallas publicitarias, redes sociales o folletos. (La información personal, incluidos el nombre y la dirección, no se divulgará sin el permiso por escrito de uno de los padres/tutor). ***Su consentimiento para que su hijo(a)(a) sea fotografiado o grabado en video incluido en la página de firma del paquete de inscripción.**

8. Exámenes educativos, nutricionales, médicos/dentales (incluyendo audición/visión), socioemocionales y de desarrollo, según lo exigen las Normas de desempeño de Head Start/Early Head Start, los estatutos, reglamentos y pautas de PA Pre-K Counts y otras acreditaciones relacionadas cuerpos.

9. Revisión de los registros de salud de mi hijo(a), como el examen físico, el examen dental, las inmunizaciones, las alergias y los registros de condiciones médicas para garantizar la salud y el bienestar de mi hijo(a).

10. Consentimiento para recibir tratamiento médico y/o dental de emergencia en la sala de urgencias más cercana en caso de enfermedad grave, accidente o lesión y/o el tiempo no permite mi presencia personal y consentimiento. ***Su consentimiento para que su hijo(a) reciba atención médica de emergencia está incluido en el formulario de contacto de emergencia/consentimiento de los padres.***

11. Consentimiento para recibir alertas importantes del programa, como cierres de escuelas, salidas tempranas, retrasos en la escuela, recordatorios de programas y seguimiento de asistencia a través de llamadas telefónicas, mensajes de texto y/o correo electrónico a través de ClassDojo y ChildPlus. Mantendré informado al programa de mi información de contacto actual para recibir dicha comunicación**. *Los detalles sobre cómo eliminar o modificar sus preferencias de comunicación están disponibles en el formulario de contacto de emergencia/consentimiento de los padres.***

Revisado y aprobado por el Consejo de Política el 8 de febrero del 2024
Revisado y aprobado por la Junta Directiva el 20 de marzo del 2024

PAQUETE DE INSCRIPCION - PAGINA DE FIRMAS 2025-2026

Al escribir mis iniciales junto a las siguientes políticas, acepto que el personal de Community Services for Children, Inc. revisó la política conmigo/nosotros. Reconozco que he recibido una copia de cada artículo.

_____ **Política de confidencialidad:** entiendo que la confidencialidad es el proceso de proteger la privacidad de la información compartida por y sobre una familia y usar esa información solo para beneficiar a la familia mientras esté inscrito en Community Services for Children y que tengo derecho a la protección de la información personal. por todo el personal de Community Services for Children.

_____ **Cumplimiento de los derechos civiles:** entiendo que la admisión a los programas de Community Services for Children, incluidos los Programas de Nutrición Infantil del USDA y el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niño(as) y Adultos, está abierta a todos, independientemente de su raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. Todas las comidas servidas a los niño(as) bajo el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niño(as) y Adultos se sirven sin cargo por separado, independientemente de la raza, el color, la nacionalidad, el sexo, la edad o la discapacidad. No hay discriminación en la política de admisión, el servicio de comidas o el uso de las instalaciones.

_____ **Requisitos para denunciar abuso infantil:** Entiendo que cualquier persona puede presentar una denuncia de abuso infantil si existe una causa razonable para sospechar que un niño(a) es víctima de abuso. También hay personas que deben denunciar sospechas de abuso. Estos individuos se llaman Reporteros Obligatorios. Los denunciantes obligatorios están obligados por ley a denunciar sospechas de abuso infantil inmediatamente a ChildLine de Pensilvania en función de su capacitación profesional y/o experiencia. Todos los empleados que trabajan para Community Services for Children son Informantes Obligatorios según la Ley de Servicios de Protección Infantil. No es necesario tener prueba de que un niño(a) es abusado o descuidado antes de hacer un informe. Los informes deben hacerse cuando una persona tiene motivos razonables para sospechar que un niño(a) es víctima de abuso en base al contacto regular con el niño(a) en el curso del empleo de la persona o como la persona directamente responsable del cuidado, supervisión, orientación o capacitación. de los niños(a)s. También entiendo que los programas ofrecidos en Community Services for Children cumplen con todas las leyes federales y estatales con respecto al abuso y negligencia infantil.

_____ **Acuerdo de participación:** Por la presente doy mi consentimiento para que mi hijo(a) se inscriba y participe en los programas ofrecidos en Community Services for Children. Entiendo que la participación en el programa y los eventos relacionados son voluntarios. He leído, entiendo y autorizo los elementos del acuerdo. Cada elemento me ha sido explicado por un miembro del personal de Community Services for Children.

Para ser completado por el padre/tutor:

- Nuestra familia recibe lo siguiente: □ **TANF** □ **SSI** □ **WIC** □ **SNAP**
- Al menos uno de los padres/tutor es un miembro en servicio activo de las fuerzas armadas de los Estados Unidos: □ **SÍ** □ **NO**
- Al menos uno de los padres/tutor es veterano de las fuerzas armadas de los Estados Unidos: □ **SÍ** □ **NO**
- Se habla más de un idioma en el hogar: □ **SÍ** □ **NO**
- Nuestra familia tiene una residencia nocturna fija, regular y adecuada: □ **SI** □ **NO**
- Permiso para que mi hijo(a) sea fotografiado o grabado en video: □ **SÍ** □ **NO**
- Optamos por recibir comunicaciones electrónicas del programa (texto, correo electrónico) y proporcionaremos información actualizada para recibir información continua del programa: □ **SÍ** □ **NO**

He sido informado de las políticas establecidas anteriormente, entiendo, acepto y recibí copias de cada una.

_____	_____	_____
Firma del padre/tutor	Fecha	Nombre del personal que reviso el formulario

CONSENTIMIENTO PARA EL INTERCAMBIO DE DATOS 2025-2026

Entiendo que la información sobre mi hijo(a), _____, es confidencial y no se puede compartir sin mi consentimiento u otras obligaciones legales.

Yo, _____, doy consentimiento para el intercambio de información sobre la inscripción y el progreso de mi hijo(a) mientras esté inscrito en los programas de Community Services for Children.

Escriba sus iniciales a continuación junto a cada intercambio de datos:

_____ Nombre del niño(a), fecha de nacimiento, dirección, contactos de emergencia, alergias, vacunas, condiciones médicas y otra información requerida por los distritos escolares con los que CSC está colaborando para brindar servicios dentro de un edificio del distrito para garantizar la seguridad de mi hijo(a) en todo momento.

_____ Registros educativos/datos de evaluación y datos de exámenes de salud/desarrollo recopilados mientras estaba inscrito en programas CSC con el distrito escolar colaborador con el fin de apoyar las transiciones al jardín de infantes.

_____ Estado de inscripción, ubicación del salón de clases y horarios con Intervención Temprana, Unidades Intermedias u otros proveedores de servicios para apoyar la continuidad de los servicios.

_____ Nombre del niño(a) y estado de inscripción en el Centro de recursos de aprendizaje temprano de Lehigh o el condado de Northampton con el fin de coordinar los servicios cuando se solicite.

Este consentimiento es voluntario y entiendo que puedo retirar mi consentimiento para mi hijo(a) en cualquier momento enviando un correo electrónico a ProgramOperations@cscinc.org. A menos que retire este consentimiento, esta autorización estará vigente durante la duración de la inscripción de mi hijo(a) en Community Services for Children.

Al firmar a continuación, confirma que leyó, comprende y acepta la información de intercambio de datos anterior con sus iniciales.

_____ _____
Firma del padre/tutor Fecha

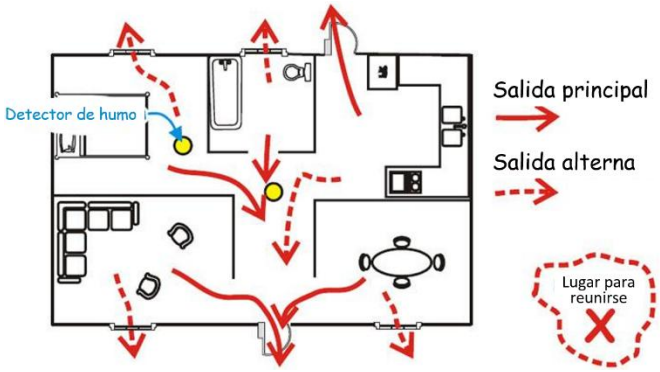
_____
Nombre Impreso

Revisado y aprobado por el Consejo de Políticas el 9 de marzo de 2023
Revisado y aprobado por la Junta Directiva 15 de marzo de 2023

HOJAS DE ACTIVIDADES PARA EL HOGAR

Seguridad contra incendio en el hogar

Cada familia debe desarrollar su propio plan de escape porque cada casa y familias son diferentes. Aquí hay algunos consejos que usted puede utilizar para desarrollar su propio plan de salida en caso de incendio.



- ☐ Encuentre dos salidas en cada cuarto.
- ☐ Mantenga las puertas del dormitorio cerradas por la noche.
- ☐ Con cuidado, compruebe si la puerta está caliente.
- ☐ Manténgase cerca al suelo (piso) - arrástrese hasta llegar a un sitio seguro.
- ☐ Escoja un lugar seguro para reunirse afuera.
- ☐ Llame al 911 desde el teléfono de afuera más cercano.
- ☐ No vuelva a casa por ningún motivo.
- ☐ Practique el plan de escape de incendios.

Seguridad contra incendios

Los incendios en el hogar pueden iniciarse y propagarse rápidamente, es por eso que todos tenemos que ser prudentes y estar informados cuando se trata de la seguridad contra incendios. Un poco de planificación puede hacer una gran diferencia para su familia.

Los mejores consejos

1. Los detectores de humo que funcionan reducen las posibilidades de morir en un incendio hasta en un 50 por ciento. Son el primer paso fundamental para permanecer seguros, pero para que sean eficaces tienen que estar funcionando apropiadamente. Para la mejor protección, instale detectores de humo en cada nivel de su hogar y en cada área de dormir.

2. Enseñe a los niños a que nunca jueguen con fósforos y/o encendedores. Acostúmbrese a colocar estos artículos fuera del alcance de los niños.

3. Prepare y practique un plan de escape en caso de incendio en el hogar que incluya dos maneras de salir de cada habitación. Consiga un cronómetro y mida cuánto tiempo le toma a su familia salir. A los niños les encantará.

4. Los niños deben saber cómo reaccionar ante el sonido de una alarma de humo. Enséñeles a bajar y salir cuando la oigan. Un niño que es entrenado adecuadamente, con tiempo, tendrá una mejor oportunidad de estar a salvo.

5. Use el sentido común en la cocina. Limite las distracciones al cocinar y no deje un horno caliente o la estufa desatendidos.

6. Apague las velas antes de salir de la habitación o antes de ir a dormir.

Seguridad Básica de los Asientos del Auto

No ponga en peligro a su hijo – ¡póngale el cinturón de seguridad de forma correcta cada vez que viaje en el auto!

SAFE KIDS WORLDWIDE™

Todos los niños tienen que usar un asiento de auto, asiento elevado o cinturón de seguridad.

- [x] Mi hija siempre viaja en un asiento trasero y nunca enfrente de una bolsa de aire.
- [ ] Cada vez que salimos en el auto, todos usamos el cinturón de seguridad, asiento de auto o asiento elevado apropiado para la edad y el tamaño de cada persona.
- [ ] El asiento de mi hija tiene todas sus partes, etiquetas e instrucciones, y nunca ha estado en un choque.
- [ ] Yo sigo las instrucciones de mi auto y del asiento de auto para que mi hija esté sujeta correctamente.
- [ ] Nunca dejo sola a mi hija en un auto.

www.safekids.org

Safe Kids Worldwide
1301 Pennsylvania Avenue, NW
Suite 1000
Washington, DC 20004

Orgulloso Patrocinador
State Farm®

Orgulloso Benefactor del Programa
GM FOUNDATION

Los niños menores de 2 años usan asientos que miran hacia atrás

- [x] Ella siempre viaja en el asiento de atrás y nunca enfrente de una bolsa de aire.
- [ ] Ella siempre viaja en un asiento de auto apropiado para su tamaño y edad.
- [ ] Ella se sienta en su asiento mirando hacia la parte trasera del auto.
- [ ] Las correas están bien ceñidas, de manera que yo no pueda pellizcarlas.
- [ ] Su asiento está bien sujeto al auto y no se mueve más de una pulgada cuando tiro de él.
- [ ] Ella usa un asiento orientado hacia atrás hasta que el arnés le queda chico. Muchos arneses son para niños de 35, 40 o 45 libras (aproximadamente 16, 18 y 20 kg).

Los niños pequeños y los niños más grandes usan asientos que miran hacia el frente

Si mi niño tiene más de 2 años Y ha excedido los límites de peso y estatura para el asiento que mira hacia atrás:

- [x] Él siempre viaja en un asiento trasero y nunca enfrente de una bolsa de aire.
- [ ] Siempre viaja en un asiento de auto apropiado para su tamaño y edad.
- [ ] Las correas están bien ceñidas, de manera que yo no pueda pellizcarlas.
- [ ] Su asiento está bien sujeto al auto y no se mueve más de una pulgada cuando tiro de él. Yo uso los sujetadores de arriba diseñados para el asiento.
- [ ] Él usará este asiento hasta que el arnés le quede chico. Muchos arneses son para niños de 50, 60 o incluso 80 libras(aproximadamente 22, 27 y 36 kg).

Los niños de más edad y más grandes usan asientos elevados

Si mi hija tiene menos de 4 pies 9 pulgadas (aproximadamente 144 cm) de estatura Y ha excedido los límites de peso y estatura para el asiento que mira hacia atrás:

- [x] Ella siempre viaja en un asiento trasero y nunca enfrente de una bolsa de aire.
- [ ] Ella siempre viaja en un asiento elevado usando un cinturón con correas para el regazo y el hombro.
- [ ] El cinturón para el regazo debe quedarle sobre la cadera, no sobre el estómago.
- [ ] El cinturón para el hombro debe estar sobre su hombro, no sobre el cuello, debajo del brazo o detrás de la espalda.
- [ ] El cinturón del asiento le queda bien ceñido, plano y cómodo.
- [ ] Es posible que tenga entre 8 y 12 años, antes de que el cinturón de seguridad le quede bien.

Los niños están listos para usar los cinturones de seguridad

Si mi hija tiene más de 4 pies 9 pulgadas (aproximadamente 144 cm) de estatura y no le sirve el asiento elevado:

- [x] Ella siempre viaja en el asiento trasero y nunca enfrente de una bolsa de aire.
- [ ] Ella siempre usa un cinturón de seguridad con correas para el regazo y el hombro.
- [ ] El cinturón para el regazo le queda sobre la cadera, no sobre el estómago.
- [ ] El cinturón para el hombro le queda sobre el hombro, no sobre el cuello, por debajo del brazo o detrás de la espalda.
- [ ] Su espalda se apoya firmemente contra el respaldo del asiento, sus rodillas dobladas sobre el borde frontal del asiento, y ella puede ir sentada de esta manera todo el viaje.
- [ ] El cinturón de seguridad está bien ceñido, plano y cómodo. Si el cinturón del asiento no le ajusta bien, ella entonces tiene que usar un asiento elevado.

©2011 Safe Kids Worldwide

Lista de verificación de seguridad del hogar

La siguiente lista fue diseñada para asegurarse que su casa es suficientemente segura para sus hijos/as. Tome unos minutos y camine alrededor de la casa y chequee los siguientes temas de seguridad.

Si usted tiene alguna preocupación sobre medidas adicionales de seguridad póngase en contacto con su socio de participación familiaro el Departamento de Salud Local para más recursos.

SI	NO	
☐	☐	Las ventanas tienen pantallas protectoras, protectores o cerraduras
☐	☐	Las escaleras tienen puertas de seguridad para evitar caídas.
☐	☐	Productos peligrosos se almacenan en recipientes con tapas de seguridad para niños y fuera del alcance
☐	☐	Todos los medicamentos de venta libre y con receta se almacenan en recipientes con tapas de seguridad para niños y fuera del alcance.
☐	☐	Números de emergencia de la policía, de los bomberos, del escuadrón de rescate, y del centro de control de envenenamientos están al lado del teléfono o almacenados en su teléfono celular.
☐	☐	Las puertas de entrada tienen cerraduras
☐	☐	Los detectores de humo están instalados y funcionando.
☐	☐	Un extintor de incendios que funciona se mantiene en un lugar fácil de encontrar.
☐	☐	No hay paredes con pintura que se está pelando. Las habitaciones con las paredes recién pintadas se han ventilado durante al menos 2 ó 3 días.
☐	☐	Cualquier tomacorriente expuesto ha sido cubierto.
☐	☐	Todos los objetos afilados (como cuchillos y tijeras) se almacenan fuera del alcance de su niño.
☐	☐	Objetos pesados tales como televisores o cajones que su hijo podría tirar encima de él o ella están asegurados o se han quitado.
☐	☐	El patio y el espacio de juego están libres de agujeros, piedras, vidrios rotos, clavos, herramientas y demás basura.
☐	☐	Las velas están en soportes firmes y se apagan cuidadosamente cuando termina el uso .
☐	☐	Hemos desarrollado un plan de evacuación de emergencia de incendios.
☐	☐	Un botiquín de primeros auxilios básico se mantiene en un lugar fácil de ubicar.

Botiquín básico de primeros auxilios

Aunque los principales implementos médicos deben ser dejados a los profesionales, una provisión básica de primeros auxilios será muy útil en cualquier casa. Los cortes y los moretones o contusiones suceden de vez en cuando y es importante poder tratarlos con rapidez y eficiencia.

BÁSICOS

- ☐ vendajes o curitas (múltiples tamaños)
- ☐ gasa antiadherente
- ☐ cinta adhesiva para primeros auxilios
- ☐ crema para primeros auxilios
- ☐ pinzas (para las astillas)
- ☐ compresa de hielo
- ☐ termómetro (en caso de fiebre)
- ☐ sábila

MEDICINAS

- ☐ loción de calamina
- ☐ ibuprofeno
- ☐ acetaminofén

EMERGENCIA

- ☐ número de teléfono del doctor
- ☐ información de contacto de emergencias
- ☐ información de Hospital local

Junte los artículos que tenga. Haga una lista de los artículos que usted necesita comprar -todos estos artículos se pueden encontrar en la tienda de "Todo por un dólar". Utilice una lata de café reciclado, un envase plástico de toallitas húmedas, o una caja de zapatos para poner todos los artículos en un sitio fácil de encontrar.

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL VERANO

WITH CHOOSY

- Limite la exposición al sol entre las 10:00 am. - 4:00 pm
- Aplicar protector solar SPF 15 en niños mayores de 6 meses en las áreas que no estén cubiertas con ropa
- Aplique protector solar cada 2 horas o después de nadar o sudar
- Aplique el protector solar 30 minutos antes de salir al aire libre

- Las familias deben asistir a exhibiciones de fuegos artificiales de la comunidad dirigidos por profesionales en lugar de usar fuegos artificiales encasa
- Use repelentes de insectos que contengan DEET cuando sea necesario
- para prevenir enfermedades relacionadas con insectos.
- La recomendación actual de AAP y CDC para niños mayores de 2 meses es usar DEET del 10% al 30%.
- Los niños deben usar sombreros para protegerse de garrapatas cuando caminan en el bosque, pastos altos o arbustos. Revise el cabello y la piel en busca de garrapatas al final del día

- Su hijo necesita usar un casco en cada paseo en bicicleta, sin importar lo corto que sea o que tan cerca este de casa
- Al comprar un casco, busque la etiqueta que indique que el casco cumple con el estándar de seguridad de la CPSC
- Los productos metálicos, de caucho y de plástico pueden calentarse mucho en verano, especialmente bajo el sol directo
- Asegúrese que los resbaladeros estén fríos para prevenir quemaduras en las piernas de los niños
- No permita que los jueguen descalzos en el parque

- Evite lesiones por objetos voladores como piedras o juguetes, recoja estos objetos antes de empezar a cortar césped
- No permita que los niños viajen como pasajeros en las cortadoras del césped

No tire de la máquina hacia atrás ni corte el césped en reversa a menos que sea absolutamente necesario y observe cuidadosamente si hay niños detrás de usted cuando corte el césped en reversa

QUE TENGAS UN VERANO DIVERTIDO Y SEGURO!

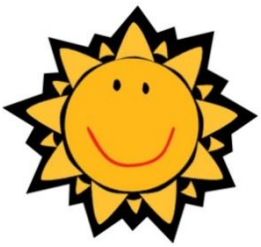
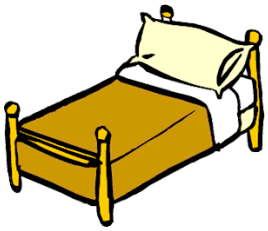
FOR MORE INFORMATION VISIT: WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG/ENGLISH/SAFETY-PREVENTION

Rutina matutina

Las rutinas dan a los niños una sensación de seguridad y les ayudan a desarrollar la autodisciplina. Los niños pequeños necesitan una secuencia predecible en su día con el fin de sentirse seguros y tranquilos de cualquier preocupación que ellos puedan tener con lo desconocido.

Sacar a los niños de la casa a tiempo con su ropa en orden, los dientes cepillados, sus barriguitas llenas y listos para aprender es un desafío. Desarrollar una rutina matutina predecible ayudará a todos a comenzar bien el día.

Actividad: Para crear una rutina de la mañana con su hijo/a, recorte las imágenes a continuación y colóquelas en orden que tenga sentido para su familia.

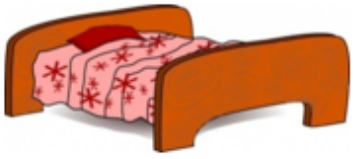
 **Levantarme**	**Ir al baño**	**Desayunar**
Cepillarme los dientes	**Lavarme la cara**	**Cambiarme**
 **Hacer mi cama**	**Abrazos**	**Ir al preescolar**

Rutina para dormir

Dormir es una necesidad vital, esencial para la salud y el crecimiento de un niño. Los niños preescolares generalmente necesitan aproximadamente 10 a 13 horas del sueño dentro de un período de 24 horas. Una rutina cada noche es una excelente manera de asegurarse de que el niño consigue dormir lo suficiente.

Rutinas para dormir ayudan a los niños a aprender a la transición de la intensa actividad del día hasta a establecerse para dormir. La hora de dormir es un momento para enseñar a los niños calmarse y como relajarse. ¡Rutinas constantes puede hacer que las noches sean menos estresantes y más divertido-- para todos!

Actividad: Crea una rutina para la hora de dormir con su hijo, recorten las imágenes que aparecen a continuación y póngalos en el orden que tenga sentido para su familia.

Jugar tranquilo	Bañarme	Ponerme la pijama
Cepillarme los dientes	Ir al baño	Hora de un cuento
 A la cama	Abrazos	Apagar las luces

Reglas del aula

1. Hablamos en voz baja.

2. Caminamos adentro.

3. Usamos un trato amable.

4. Devolvemos nuestro trabajo a los estantes.

LEE-UN-LIBRO

Nombre del niño: _____

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Septiembre	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆
Octubre	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆
Noviembre	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆
Diciembre	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆
Enero	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆
Febrero	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆
Marzo	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆
Abril	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆

Cada vez que lea en voz alta con su hijo en casa, en el aula o en la biblioteca rellene una estrella.

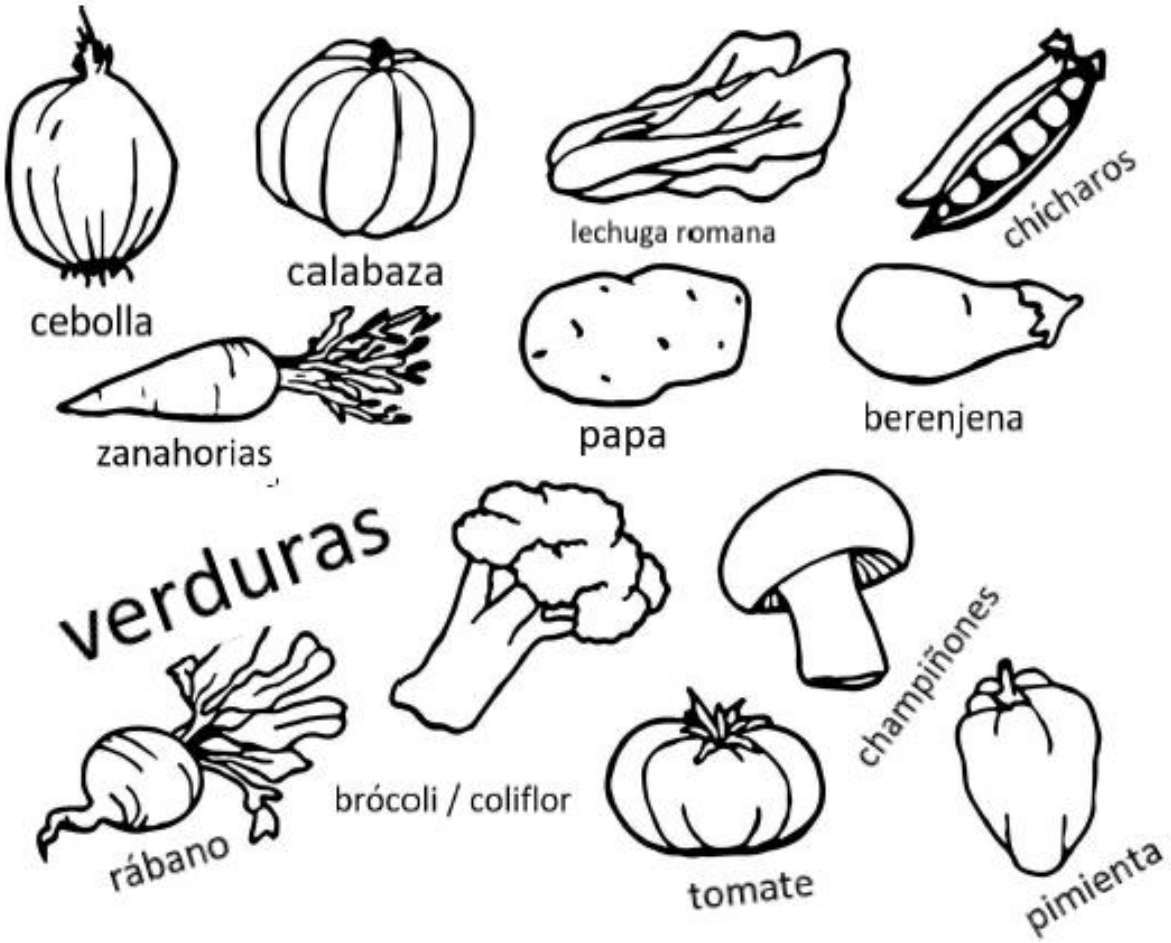
Community Services for Children, Inc.

Registro de actividades de nutrición para la casa

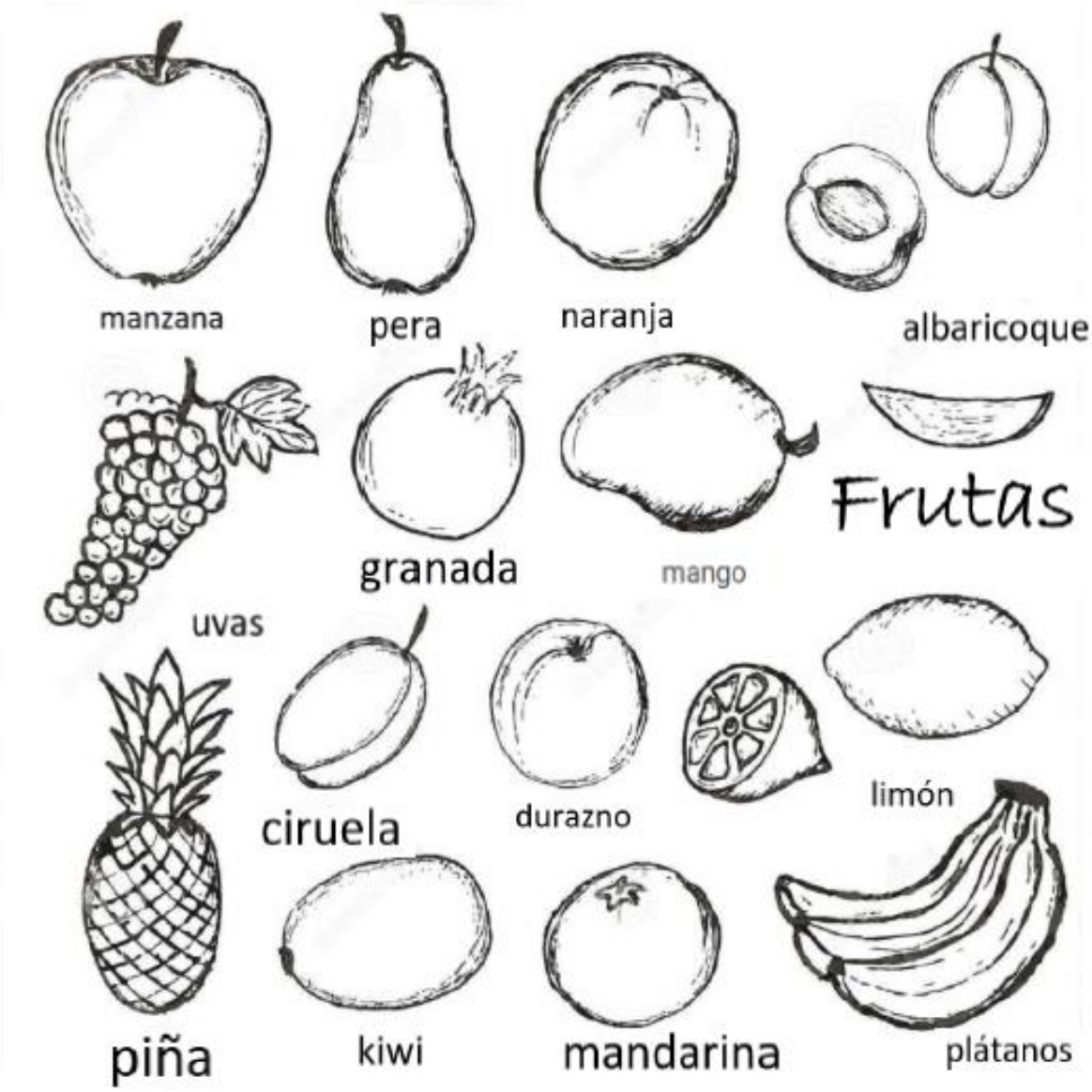
Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
¡Registre el número de plantas- frutas, vegetales, frijoles, nueces, semillas, y cereales integrales que su familia consumirá esta semana! ¡Coloree la estrella cuando haya completado el reto de esta semana! 	Tome o dibuje una foto de usted y su familia sentados en la mesa comiendo. ¡Coloree la estrella cuando haya completado el reto de esta semana! 	Tome una foto, o dibuje la comida que más le gustó esta semana en MYPLATE y programe tiempo para sentarse juntos a comer. ¡Coloree la estrella cuando haya completado el reto de esta semana! 	Tome una foto, dibuje o escriba tres maneras en la que su familia trabajará para comer saludable. ¡Coloree la estrella cuando haya completado el reto de esta

Community Services for Children, Inc.

¿Cuántas verduras puede probar su familia en una semana?



Coma verduras, frutas, frijoles, granos enteros, nueces y semillas. Si ve algo que ha comido, coloréelo o escríbalo. Cuente todo y escriba el número en la línea en la siguiente página.



No olvide contar los cereals (arroz, avena, quínoa),
las frutas secas, las semillas, y
las legumbres (cacahuates, guisantes, lentejas, frijoles).

¡Provamos _____ frutas y vegetales!

Reflexión durante la cena en familia

Un estudio reciente concluyó que los padres que tienen un trabajo estresante, pero que llegan a casa a tiempo para cenar con sus familias, experimentan reducción en los niveles de estrés y mantienen un alto nivel de estabilidad emocional en su trabajo. Podrían experimentar esto con sus familias, para saber si cenando juntos verdaderamente puede mejorar su propio nivel de estrés y mejorar los lazos afectivos que tiene con su familia

En la escala de 1 – 10 (1=No estrés, 10= Muy estresado),
¿Cuán alto era su nivel de estrés antes de comer junto con su familia?
¿Cómo se sintió después de comer con su familia? ¿Cambió el número?
¿Qué fue lo que hablaron o hicieron juntos que lo hizo sentir feliz?
¿Cenar con su familia es algo que lo hace sentir mejor? Si la respuesta es sí, ¿por qué?

Puede compartir con su visitador del hogar alguna de las maneras como planean tener cenas juntos en el caso que usted este de acuerdo que esto es algo bueno para su familia.

Plan para la lista de compras del supermercado

CALENDARIO SEMANAL

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
DESAYUNO							
ALMUERZO							
CENA							
MERIENDA							

NOTAS:

Plan para la lista de compras del supermercado
FRUTAS
GRANOS
(PAN, PASTAS, ARROZ, CEREALES)
LACTEOS
(LECHE, YOGUR, QUESO)
VEGETALES
PROTEINAS
(LECHE, YOGUR, QUESO)
OTROS
NOTAS:

Seguimiento de la Meta Familiar

Por favor escriba o dibuje tres maneras que su familia trabajará para comer más sano.

Nuestra familia trabajará en ...

Nuestra familia trabajará en ...

Nuestra familia trabajará en ...

¿Duerme su hijo lo suficiente?

La Academia Americana de Pediatría apoya las siguientes pautas para desarrollar hábitos saludables de sueño:

EDAD	RECOMENDACIÓN
Bebés de 4 meses a 12 meses	12 - 16 horas (incluyendo siestas)
1 a 2 años	11 - 14 horas (incluyendo siestas)
3 a 5 años	10 - 13 horas (incluyendo siestas)
6 a 12 años	9 - 12 horas
13 a 18 años	8 - 10 horas

Dormir las horas adecuadas para la edad de su hijo de manera regular ayuda a mejorar la atención, el comportamiento, el aprendizaje, la memoria, el control de emociones, la, calidad de vida y la salud física y mental.

Privarlos del sueño así sea de 30 a 60 minutos por noche puede tener un gran impacto en la salud y el bienestar general de su hijo. Los signos de que su hijo puede no estar durmiendo lo suficiente incluyen:

- Estar somnoliento en el momento incorrecto del día (por ejemplo, después de despertarse por la mañana).
- Tener problemas para prestar atención durante el día.
- Dormir muy rápido (en pocos minutos). cuando se le da la oportunidad.
- Estar emocionado o inquieto en el momento equivocado del día (por ejemplo, justo antes de acostarse).
- Frustrarse fácilmente e irritarse rápidamente.
- Problemas para controlar sus impulsos.

Si le preocupa que su hijo no esté durmiendo lo suficiente, por favor discuta su preocupación con el pediatra de su hijo y hable con su visitador del hogar sobre el establecimiento de una rutina para dormir.

Además de estas recomendaciones, la Academia Americana de Pediatría sugiere que todas las pantallas se apaguen 30 minutos antes de acostarse y que la televisión, las computadoras y otras pantallas no se permitan en los dormitorios de los niños.

Adaptado de los materiales disponibles en los sitios web de la Academia Americana de Pediatría y de la Fundación Nacional del Sueño.

¿CÓMO ES UN AMBIENTE DE SUEÑO SEGURO?
La siguiente imagen muestra un ambiente de sueño seguro para los bebés.
Comparta su habitación con el bebé. Ponga al bebé a dormir en un lugar separado, pero en su misma habitación y cerca de su cama.
Use una superficie firme, plana y nivelada, cubierta solo con una sábana ajustable*.
Quite todo del lugar donde duerme el bebé, excepto una sábana ajustable para cubrir el colchón. Nada de objetos, juguetes u otros artículos.
Use un saco de dormir para mantener al bebé calientito sin necesidad de cobijas o cobertores. Asegúrese de que la cabeza y la cara del bebé permanezcan descubiertas mientras duerme.
Coloque a los bebés boca arriba para dormir, durante las siestas y por la noche.
Los sillones y los sofás no son lugares seguros para que el bebé duerma, ya sea solo, con personas o con mascotas.
Mantenga el área del bebé libre de humo o vapor.
*La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés) establece normas de seguridad para las superficies (como el colchón) y los lugares (como la cuna) en los que duermen los bebés. Visite https://www.cpsc.gov/es/SafeSleep para más información.
NIH
SEGURO AL DORMIR

SUEÑO SEGURO PARA SU BEBÉ

Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y otras muertes infantiles relacionadas con el sueño.

Coloque a los bebés boca arriba para dormir durante las siestas y por la noche.

Al poner a su bebé a dormir, use una superficie *firme* (que vuelva a su forma original rápidamente si se le presiona), ***plana*** (como una mesa, no una hamaca), ***nivelada*** (que no esté en ángulo o inclinada) **y cubierta solo con una sábana ajustable.**

Alimente a su bebé con leche materna, por ejemplo, amamantándolo.

Comparta una habitación con el bebé al menos durante los primeros 6 meses. Deles a los bebés su propio espacio para dormir (cuna, moisés o corralito portátil) en su habitación, separado de su cama.

Mantenga las cosas fuera del lugar donde duerme el bebé: nada de objetos, juguetes u otros artículos.

Ofrézcale al bebé un chupón durante las siestas y por la noche, una vez que se esté amamantando bien.

NIH Pub. No. 22-HD-5759S | Agosto de 2022

No fume ni use cigarrillos electrónicos durante el embarazo y mantenga el área del bebé sin humo ni vapor.

No consuma drogas ni alcohol durante el embarazo y asegúrese de que las personas que cuidan del bebé tampoco lo hagan.

Evite que el bebé se caliente demasiado y mantenga su cabeza y su cara al descubierto mientras duerme.

Reciba cuidados de salud regulares durante el embarazo.

Siga los consejos de su proveedor de servicios de salud sobre las vacunas, los chequeos y otras cuestiones de salud para el bebé.

Amamante a su bebé, siempre que sea posible, o aliméntelo con leche materna extraída, para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé. Si se los alimenta solo con leche materna, sin añadir leche de fórmula u otras cosas, durante los primeros 6 meses, se obtiene una mayor protección contra este síndrome.

Evite los productos y los dispositivos que van en contra de la orientación sobre el sueño seguro, especialmente los que afirman "prevenir" el síndrome de muerte súbita del bebé y las muertes relacionadas con el sueño.

Evite los monitores del corazón, la respiración, el movimiento o cualquier otro tipo para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.

Evite envolver al bebé una vez que empiece a voltearse (normalmente alrededor de los 3 meses de edad) y tenga en cuenta que envolverlo no reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.

Ponga a los bebés boca abajo cuando estén despiertos y cuando alguien los vigile en todo momento.

Para más información sobre la campaña Seguro al Dormir®, comuníquese con nosotros:

Teléfono: 1-800-505-CRIB (2742) | Fax: 1-866-760-5947
Correo electrónico: SafetoSleep@mail.nih.gov
Sitio web: https://www.nichd.nih.gov/BebeDormir
Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones: 7-1-1

¡Colorín colorado!

¡Ayudando a los niños a leer … y a triunfar!

CONSEJOS para padres | de niños en preescolar / pre-kindergarten

Léales desde temprana edad y frecuentemente. Los primeros años son críticos para desarrollar un amor a la lectura para toda la vida. ¡Nunca es demasiado pronto para comenzar a leerle a su hijo o hija! Los siguientes consejos le ofrecen maneras divertidas para ayudar a que sus hijos se conviertan en lectores seguros y contentos. Intente diferentes consejos cada semana y vea cuales funcionan mejor.

- **Lean juntos todos los días**
  Lea con su hijo todos los días. Haga que este tiempo esté lleno de amor y cariño donde puedan abrazarse.
- **Póngale nombres a todo**
  Incremente el vocabulario de su hijo al hablar de palabras y objetos interesantes. Por ejemplo: "¡Mira ese avión! Esas son las alas del avión. ¿Por qué crees que se llaman alas?"
- **Dígales cuánto disfruta leer**
  Dígale a su hijo o hija lo mucho que disfruta leer con él o con ella. Haga de "la hora cuenta cuentos" la hora favorita de su día.
- **Lea con una voz amena**
  Léale a su hijo con expresión y humor. Use diferentes voces al leer. ¡Hágalo más divertido!
- **Sepa cuando parar**
  Guarde el libro por un tiempo si ve que su hijo pierde el interés o si le cuesta trabajo poner atención.
- **Sea interactivo**
  Discuta lo que esta pasando en el libro, señale cosas que suceden en la página y haga preguntas al respecto.
- **Lea una y otra vez**
  ¡Adelante, léale a su hijo su cuento favorito 100 veces!
- **También hable sobre la escritura**
  Explíquele a su hijo cómo leemos de izquierda a derecha y porqué las palabras se separan por espacios.
- **Señale cosas escritas a su alrededor**
  Hable acerca de las palabras escritas que haya en su entorno. Pídale a su hijo que encuentre palabras diferentes en cada paseo o salida que hagan.
- **Lleve a su hijo a que lo evalúen**
  Asegúrese de evaluar a su hijo lo antes posible por su pediatra o maestro si tiene dudas acerca del desarrollo del lenguaje, oído o vista de sus hijos.

www.ColorinColorado.org

Información práctica, actividades, y asesoría sobre la lectura ¡en español!

Reading Rockets | WETA | A Union of Professionals American Federation of Teachers, AFL-CIO | National Institute for Literacy The Partnership for Reading

Ayude a su hijo aprender a amar la lectura

Léale en voz alta
Las investigaciones muestran que la actividad más importante para tener lectores exitosos es leer en voz alta a los niños.

Sea un modelo a seguir
Es importante que los niños los vean leyendo letreros, información en las cajas de alimentos, el periódico, cupones, etc.

Limite el tiempo de ver pantallas
Dirija y limite las clases de tecnología su hijo usa cada día moderando “el tiempo de la pantalla” (que incluye TV, vídeos, DVDs, ordenadores, videojuegos y dispositivos portátiles). Más bien hágalos parte de las actividades divertidas que puedan explorar, usar sus sentidos, y “participar activamente”.

Hable con sus niños
Escuche y hable con su hijo acerca de lo que están haciendo y sintiendo. Hablar a los niños les da un sentido de pertenencia y una comprensión del lenguaje.

Busquen libros juntos
Haga viajes a la biblioteca con salidas regulares. Hablar de los libros les estimula la curiosidad y la imaginación.

Junte materiales distintos
Tenga muchos materiales diferentes que contengan letras disponibles para que los niños puedan jugar como: cajas de comida, propaganda de buzón, mapas, cupones, revistas y libros hechos a mano. Esto motiva a los niños a querer leer.

Inventen historias
Deje que los niños inventen cuentos, deje que "lean las imágenes" y que le lean en voz alta.

Haga preguntas
Haga preguntas sobre las historias que leen. ¿Cómo se sienten los personajes en la historia? ¿Qué podría pasar después en la historia? ¿Qué recuerda sobre la historia?

Aprenda más
Pregunte al bibliotecario sobre buenos libros para la edad de su hijo y libros sobre temas que le interesan a su hijo.

Use su calendario “Jardín de niños, aquí estoy”
Elija las actividades del calendario tan a menudo como le sea posible para fomentar el aprendizaje en el hogar.

Haga de la hora de comida un momento familiar

Las comidas en familia permiten que su preescolar se centre en la tarea de comer y le da una oportunidad para enseñar el buen comportamiento. Toma un poco de trabajo poder reunir a todos en las comidas, pero vale la pena y toda la familia comerá mejor.

- Empiecen a comer juntos como una familia cuando sus hijos son pequeños. De esta manera, se convertirá en un hábito.
- Planee cuando comerán juntos en familia. Anótelo en su agenda.
- Puede que no sea posible comer juntos todos los días. Intente comer en familia casi todos los días de la semana.

Haga que las comidas en familia sean agradables

- Enfóquese en la comida y en los demás. Apague la televisión. Tome llamadas telefónicas o textos más tarde.
- Hable de diversión y cosas agradables. Trate de hacer de las comidas un tiempo sin estrés.
- Anime a su niño a probar alimentos, pero no le sermonee o fuerce al niño a comer.
- Involucre a su hijo en la conversación. Haga preguntas como:
  - ¿Qué te hizo sentir contento hoy?
  - ¿Que comiste en el almuerzo hoy?
  - ¿Cuál es tu vegetal favorito? ¿Por qué?
  - Dime una cosa que aprendiste hoy.
  - ¿Qué te hizo reír hoy?

- Permita que el niño le ayude a tener todo listo para comer. Dependiendo de la edad, el niño puede ser capaz de:
  - Ayudar a poner la mesa
  - Poner mascotas, juguetes o libros en otra habitación
  - Apagar el televisor
  - Servir la leche (con ayuda)
  - Colocar manteles
  - Repartir las servilletas y cubiertos
  - Recoger flores para la mesa
  - Retirarar los platos de la mesa
  - Limpiar la mes

¡Haga que la comida sea divertida!

Ser quisquilloso con la comida es temporal y hay muchas cosas que puede hacer para lidiar de manera positiva con niños difíciles durante la comida. ¡Una forma es hacer que la comida sea divertida!

Sea creativo en la cocina:

- Dele nombre a una comida que su niño haya ayudado a preparar. Haláguelo y recuérdele a todos que está sirviendo "la ensalada de Rocío" o "las batatas de Juan" para la cena.
- Corte un alimento en formas creativas con cortadores de galleta.
- Anime al niño a inventar y ayudar a preparar nuevos bocadillos o sándwiches. Por ejemplo, hacer su propia mezcla de cereales secos y frutos secos.
- Haga que el niño prepare torres con galletas de grano entero, deletree palabras con palitos de pretzel o haga caritas divertidas en un plato con diferentes tipos de fruta.
- Mejore el sabor de los vegetales con aderezos bajos en grasa o salsas.

Science Technology Engineering Math

¿Sabía que cuando cocina una comida en casa usted es un científico? ¿También puede que use la tecnología y pueda convertirse en un matemático e incluso un ingeniero? ¡Y todo esto ocurre mientras está haciendo sus tareas cotidianas!

Sus hijos son muy parecidos. Todo lo que hacen implica el aprendizaje y gran parte del aprendizaje involucra ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas…se conoce como **STEM**.

Así que, ¿cómo puede "enseñar" estas cosas? En esta edad, los niños aprenden por el método de tanteos. Intentan algo. Si funciona – se divierten; ¡si no funciona, se les anima a que lo intenten otra vez de un modo diferente! Esto es lo que un ingeniero hace. Puede decirles que hicieron un gran trabajo y que ahora pueden intentar hacerlo de otra manera que podría funcionar mejor. Es en el intento que ellos están aprendiendo.

Cada interacción que tiene con su hijo es una oportunidad para que ellos puedan aprender algo. ¡Así que trabaje con ellos en casa haciédoles preguntas, aunque usted tampoco sepa la respuesta! Estimule a su niño a que sea creativo. Cuando sea posible, traten de buscar larespuestas juntos ya sea investigando o experimentando.

Trate de visitar el aula de su hijo todas las veces que pueda. ¡Mire alrededor del aula y pregúntele a la maestra sobre las cosas que ve… o pida a su niño que le hable sobre las imágenes o proyectos que usted ve!

Siencia Tecnología Ingeniería Matemáticas

Fácil para niños. Batido de frutas STEM

Hace: 2 Porciones

Ingredientes:
2 vasos de leche (bajo en grasa o sin grasa)
½ vaso de frutas congeladas (duraznos, bayas o mango)
1 guineo pequeño

Instrucciones: Mezclar todos los ingredientes en una licuadora hasta que esté suave.

S = mezclar líquidos y sólidos para hacer líquidos

T = licuadora, trata de hacerlo con una cuchara

E = trata de hacerlo con frutas diferentes

M = 2 vasos + 1 vaso + 1 guineo = ¿Cuánto?

La seguridad cibernética

El internet es una herramienta maravillosa que ha abierto un mundo de información para cualquier persona que tenga acceso a una computadora. Los niños aún muy pequeños pueden aprender a usar una computadora y acceder a programas divertidos y educativos. Los padres deben enseñarles a usar la tecnología de forma segura desde el principio.

Los fundamentos de la seguridad cibernética comienzan con usted. Haga lo que usted quiere que sus hijos hagan. Si usted está en su teléfono o computadora muchas horas al día y pasa poco tiempo interactuando con otras personas, incluidos sus hijos, ellos querrán hacer también lo mismo.. Si usted está demasiado absorto en sus aparatos tecnológicos para responder a su hijo cuando él le habla, su hijo comenzará a ignorarlo también cuando usted le hable. El niño de Head Start es un poco pequeño para usar internet, pero hay cosas que puede enseñarle ahora que le ayudará a aprender que hay reglas y que estas reglas se crearon para mantenerlos a salvo. Estos son algunos mensajes muy básicos para empezar a enseñarle a su niño incluso en edad preescolar:

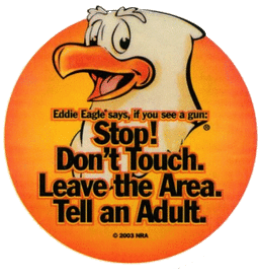
- Siempre obtener el permiso de sus padres antes de usar la computadora o el internet y hacer que un adulto escriba la dirección en la barra de direcciones.
- Nunca dar su nombre, edad, dirección o cualquier otra información a menos que lo digan sus padres o maestros.
- No dar su nombre de usuario o contraseña a nadie, ni a su mejor amigo u otro familiar, sin el permiso de sus padres.

Para información más detallada sobre seguridad cibernética, vaya a:
https://www.attorneygeneral.gov/wp-content/uploads/2019/05/Cyber-Safety-Spanish-2019.pdf

Seguridad de las armas

Tan importante como enseñar a su hijo a cruzar la calle con seguridad igual de importante debe ser la educación de la seguridad de las armas en cada familia. Los niños están expuestos a las armas en la televisión y a las armas de juguete todo el tiempo, así que creen que las armas son seguras y divertidas. Ayúdeles a entender que lo que ven en la TV no es real y que las armas verdaderas pueden lastimarlos. Es importante que le enseñe al niño algunas reglas muy básicas para mantenerlos a salvo si alguna vez se encuentran frente a un arma.

- DETENERSE
- NO TOCARLA
- ABANDONAR EL ÁREA
- AVISAR A UN ADULTO



Humo de segunda mano

El humo de segunda mano es el humo que se produce al quemar productos de tabaco, como cigarrillos, cigarros o pipas. No existe un nivel libre de riesgo de exposición al humo de segunda mano; incluso una breve exposición puede ser perjudicial para la salud. Los niños pueden sufrir problemas de salud y de comportamiento al estar cerca de padres y cuidadores que fuman.

Riesgos	Cómo prevenir riesgos
La exposición al humo de segunda mano durante el embarazo aumenta el riesgo para usted y su bebé. Por ejemplo: • Aborto espontáneo • Bajo peso al nacer • Nacimiento prematuro • Síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS) En niños, el humo de segunda mano causa lo siguiente: • Infecciones del oído • Asma más frecuente y severa • Síntomas respiratorios (por ejemplo: tos, estornudos y dificultad para respirar) • Infecciones respiratorias (bronquitis y neumonía) • Un mayor riesgo de síndrome de muerte súbita infantil (SIDS)	Usted puede protegerse a sí mismo y a su familia del humo de segunda mano: • Dejar de fumar si lo hace • No permitir que nadie fume en cualquier lugar de su casa o cerca de ella • No permitir que nadie fume en su automóvil, incluso con las ventanas abiertas • Asegurarse de que la guardería y las escuelas de sus hijos sean zonas libre de tabaco • Buscar restaurantes y otros lugares que no permitan fumar (si su estado aún permite fumar en áreas públicas) • Enseñar a sus hijos a mantenerse alejados del humo de segunda mano • Ser un modelo a seguir al no fumar o usar cualquier otro tipo de tabaco

¿Listo para dejar de fumar?

Llame al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** para obtener ayuda para dejar de fumar, incluyendo el plan de dejar de fumar gratis, materiales educativos gratuitos y referencias a recursos locales.

Adaptado de los materiales disponibles en el sitio web del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades y en la página de Nurturing the Families of the World: Nurturing Parenting Easy Reader Handbook.

Mal uso de sustancias

El mal uso de sustancias se refiere al uso inapropiado de drogas, ambas legales e ilegales. Esto incluye medicinas recetadas por un médico. Cuando los padres o guardianes mal usan sustancias, los niños son afectados.

Riesgos	Cómo prevenir riesgos
La exposición al mal uso de sustancias durante el embarazo, incluyendo medicinas recetadas, aumenta el riesgo de que su bebe: • Nazca muerto • Parto prematuro • Defectos de nacimiento (anormalidades) • Retraso en el desarrollo • Conductas desafiantes • Síndrome de abstinencia neonatal (NAS) Los niños que crecen con padres que mal usan sustancias es más probable que experimenten lo siguiente: • Abuso • Negligencia • Referido de Child welfare • Colocación en orfanatos	Puede ayudar a su hijo a mantenerse libre de drogas de las siguientes maneras: • Demostrando cariño. • Hable con sus hijos de su día y sus actividades. • Críe a sus hijos en un hambiente sin violencia. • Hable con sus hijos sobre las drogas, sus peligros y maneras de evitarlas. • Si toma, exhiba moderación al hacerlo • No tomar si es menor de 21 años sin excepciones. • No permita drogas ilegales en su hogar. Mantenga todo tipo de medicinas incluyendo las recetadas en un lugar cerrado y fuera del alcance de los niños. • Mantenga sus valores firmes. • Digale “si” a un estilo de vida saludable. • Hábleles y escuche a sus hijos. • Diviértanse en familia. • ¡Conozca a los amigos de sus hijos y a sus padres!

¿Qué es la adicción?
Cuando una persona que usa drogas no puede dejar de usarlas, aunque quiera, eso se llama adicción. Incluso cuando la persona sabe del daño que causan las drogas, pero el impulso de usarlas es demasiado fuerte para resistir. La adicción es una enfermedad del cerebro. Las drogas cambian la manera de trabajar del cerebro y causan problemas como cambios de humor, pérdida de memoria, hasta dificultad para pensar y tomar decisiones.

¿Listo para recibir ayuda?
Llame al 1-800-662-HELP (4357) a cualquier hora para tratamiento de drogadicción y consejería más cercana a usted. Los servicios de abuso de sustancias están disponibles para niños y adultos en todo Pennsylvania y puede ser ubicado aquí:
https://www.dhs.pa.gov/Services/Assistance/Pages/MA-Mental-Health-and-Substance-Abuse.aspx

*Adaptado del material disponible en las páginas web de Early Childhood Learning and Knowledge Center (ECKLC), Easy-to-Read Drug Facts disponible en **easyread.drugabuse.gov** y en el folleto Nurturing the Families of the World: Nurturing Parenting Easy Reader.*

Cómo abogar por su hijo: Consejos para padres

1. **Involúcrese, infórmese**
   - Conozca bien la situación de su hijo incluyendo fortalezas, debilidades y los puntos de vista de las personas que trabajan con sus hijos en la escuela.
   - Conozca sus derechos y procedimientos legales.
   - Conozca las personas que trabajan con su hijo. Construya relaciones positivas y contribuya al ambiente escolar.
   - Manténgase informado de lo que está pasando en la escuela.

2. **Mantenga archivos**
   - Guarde una copia de todo lo que usted envíe o reciba de la escuela.
   - Mantenga récord de conversaciones: fechas, hora, nombre y posición del personal de la escuela y de cualquier decisión que se tome.
   - Organice sus récords en un cuaderno o folder.

3. **Prepárese**
   - Piense en que le gustaría que pase para resolver un problema que usted o la escuela tenga.
   - Sepa qué tipo de reunión se llevará a cabo para hablar del problema. Pregunte qué se conversará y quién estará presente.
   - Lleve a alguien para que le ayude en la reunión. Si no puede conseguir a alguien que abogue, lleve a un amigo o vecino.
   - Lleve records, evaluaciones, e información de contacto de otros profesionales que trabajen con su hijo.
   - Anote las preguntas que quiera contestar para mantener el enfoque durante las reuniones.

4. **Use efectivamente el tiempo de las reuniones**
   - Sea cortés en todas las reuniones. Sea puntual y respete los límites de tiempo.
   - Reconozca si han pasado cosas buenas y los esfuerzos especiales se hayan hecho.
   - Haga preguntas y tome notas.
   - Diga lo que quiera en sus propias palabras. Sea claro y conciso.
   - Tome su tiempo para tomar buenas decisiones
     - Repita lo que digan para asegurarse que entendió.
     - Termine las reuniones con un plan de acción o “próximo paso”
     - Lleve un resumen de todo lo que se acordó y quien estuvo presente.

5. **Haga seguimiento**
   - Esté atento a plazos y comuníquese con el personal del programa.
   - Reporte tanto el progreso como los problemas.

6. **Recuerde:**
   - Usted es el experto en su hijo.
   - Enfóquese en el problema, no en las personas. Evite distraerse por conflictos personales. Enfóquese de nuevo en su hijo.
   - Asegúrese que el personal de la escuela hable claro y no se pierda en vocabulario que no entienda- haga preguntas cuando no entienda algo.

- Puede que haya más de una manera de suplir las necesidades de su hijo. Trabaje en resolver problemas en equipo.

Head Start of the Lehigh Valley reconoce que los padres son los maestros más importantes de sus hijos. Usted puede ayudarnos a mantener el progreso de su hijo/a continuando con las enseñanzas en la casa.

Para obtener ideas divertidas y fáciles de hacer en casa, visite: https://papromiseforchildren.com/kindergarten-here-i-come. Aquí encontrará el calendario que se muestra a continuación, así como otros artículos informativos y actividades.

¡Jardin de niños, aquí estoy! *es una guía de actividades para las familias con niños de tres y cuatro años. Esta guía ayuda a los niños a preparase académicamente y emocinalmente para el jardín de infantes.*

Las actividades están basadas en los estándares de aprendizaje temprano de Pensilvania. Usted puede visitar el sitio y descargar una copia o solicitar una copia impresa.

Algunas de las actividades divertidas que encontrá:

- Juegos con formas y colores para buscar con su hijo/a. Pida a su hijo/a que “encuentre algo en la casa con la forma de un círculo” o “encuentre algo que es azul”. Haga lo mismo con otras formas o colores.
- Use animales de peluche o muñecos para representar lo que a su familia le gusta hacer juntos.
- Busque fotos en revistas o catálogos con su hijo que muestran a niños haciendo cosas diferentes. Hable con su hijo/a de “lo que están haciendo en la foto”.
- Vaya con su hijo a la tienda. Miren las manzanas y hablen sobre colores, formas y tamaños. Use palabras como “igual” y “diferente”.

Consejos eficaces de crianza

1. **Sea un buen ejemplo:** Los niños a menudo aprenden a actuar observando cómo sus padres actúan. Por ejemplo, si los padres manejan bien las frustraciones, sus hijos probablemente aprenderán a manejar bien sus propias frustraciones. Si los padres maldicen y se molestan cuando las cosas no van bien, sus hijos pueden aprender a actuar de la misma manera.

2. **Afecto verbal y físico:** Abrazos o caricias frecuentes entre padres e hijos son muy importantes. ¡Diga "Te quiero" todos los días! El afecto positivo debe hacerse de manera regular.

3. **Sea consistente y predecible:** Los niños funcionan mejor cuando saben qué esperar. Los padres deben des ser muy claros en lo que son y no son comportamientos aceptables. El manejo del comportamiento de los niños de un día a otro no debe variar según el estado de ánimo de los padres.

4. **Rincón de relajación:** Organice un espacio acogedor con una almohada, una bola de tensión, etc. y lleve a su hijo allí cuando necesite unos minutos para estar a solas y calmarse. Utilice esto en vez de tiempo de espera (time out) cuando su hijo necesita un descanso, así aprenderá habilidades de afrontamiento en los momentos de estrés.

5. **Ayudantes:** Deje que sus niños ayuden con las tareas diarias como sea posible. La mayoría de los niños disfrutan pasar tiempo ayudando a sus padres, y también puede ser un buen aprendizaje. Con los niños más pequeños, "ayudar" puede implicar pretender trabajar en la misma área.

6. **Cuando-entonces:** Premie a su hijo por tener un comportamiento específico. Puede decirle "cuando hayas terminado de recoger tus juguetes, entonces podremos leer un libro juntos".

7. **Calendario de halagos:** Cuelgue un calendario en el refrigerador o junto a la cama de su hijo. Cada día, escriba en el calendario una declaración positiva sobre su hijo. Léale el calendario, a menudo, para desarrollar su autoestima.

8. **Juego:** Tome tiempo para jugar con su niño todos los días. ¡Su hijo será más cooperativo, su relación crecerá de una manera positiva y usted también se sentirá más relajado!

Etapa de desarrollo: Preescolar

Entre la edad de 3 a 6 años, el niño preescolar espera, y quiere alcanzar nuevas experiencias, conocer amigos y otros logros.

Areas	Comportamiento y habilidades comunes
Desarrollo de los músculos mayores (motricidad gruesa)	• Toma pasos más largos al jugar y caminar. • Puede agarrar una pelota grande. • Puede saltar en un solo pie.
Desarrollo de los músculos menores (motricidad fina)	• Puede dibujar, usar tijeras y comenzar a colorear. • Puede comenzar a leer. • Puede copiar figuras. • Puede pintar con trazos amplios.
Desarrollo intelectual	• Este es el periodo donde comienza el lenguaje funcional donde aprenden sobre objetos y personas a través de símbolos. • Hace muchas preguntas sobre los nombres de objetos, personas y actividades: *"¿Qué es eso?"* • Hace preguntas sobre el propósito de las cosas: *"¿Por qué llueve?"*
Desarrollo del lenguaje	• El lenguaje aumenta de 900 palabras a los tres años a 2,000 palabras entre las edades de 5 a 6 años. • A los cinco años de edad utilizan oraciones completas. • Utilizan "porque ``,''como `` y''por qué" para interpretar causa y efecto. • Les causa risa las "cosas relacionadas con ir al baño"
Desarrollo social y emocional	• Los niños son altamente sociables y quieren jugar con otros niños. • Inician actividades debido a la necesidad de adquirir mayor dominio. • Si a un niño se le hace sentir que sus actividades son estúpidas o tontas, desarrollará un sentido de culpabilidad que podría durar toda una vida. • Los niños juegan y tienen amigos imaginarios. • La mayoría de los niños preescolares juegan con niños y las niñas juegan con niñas hasta la edad de 6 años aproximadamente. • Puede que mojen su cama al dormir. • Pueden desarrollar temores acerca de los monstruos y gente que les da miedo. • La masturbación es un comportamiento normal.

Establecer rutinas y conductas de padres que apoyan el desarrollo

Estas rutinas ayudan a los padres y a los niños a tener una vida consistente, predecible y llena de cariño. Las conductas y rutinas de apoyo al desarrollo tienen cuatro características importantes:

- Dan confianza y seguridad.
- Demuestran cuidado por sí mismos y por los demás.
- Dan un fuerte sentido de "Poder personal."
- Dan un sentido de valor positivo.

Hay varias prácticas importantes que van mano a mano al establecer conductas y rutinas que apoyan el desarrollo:

- Tratar al niño con ternura.
- Halagar al niño
- Expresiones faciales agradables y alegres
- Demostrar interés
- Divertirse y tener buen sentido del humor

Pasos para establecer una rutina para dormir

- Decida una hora prudente para que su hijo vaya a la cama.
- Haga un agradable y relajante tiempo de baño como parte de la rutina nocturna para ir a la cama.
- Vista a su hijo con ropa adecuada para dormir.
- Ayude a su hijo a cambiarse para dormir en su dormitorio, no en otras habitaciones de la casa.
- Haga que su niño se cepille los dientes todas las noches como parte de la rutina de acostarse.
- Pase tiempo con su hijo leyendo historias.
- Elija historias que sean felices y agradables, libros que produzcan comodidad, no incomodidad.
- Cuando termine de leer, dígale a su hijo que es hora de ir a la cama.
- ¡Métalo a la cama y cántele una canción o cuéntele una "historia impactante" destacando todos sus esfuerzos o logros del día!

Si su hijo empieza a llorar durante la noche, vaya a su cuarto y averigüe cuál es el problema.

Adaptado del material disponible en Nurturing the Families of the World: Nurturing Parenting Easy Reader Handbook.

Evaluando mis habilidades de crianza motivadora

Use la tabla que está abajo para evaluar sus habilidades al inicio de la sesión para ver qué área le gustaría mejorar.

Direcciones:
Marque sus respuestas en la columna titulada COMIENZO. Cuando complete su programa, puede marcar sus respuestas en cada área en la columna titulada FIN para ver cuánto ha mejorado.

Calificaciones:
1 = Necesito mejorar mucho
2 = Necesito mejorar un poco
3 = Tengo habilidades promedias
4 = Mis habilidades son buenas en esta área
5 = Mis habilidades son muy buenas en esta área

Evaluación de mis habilidades de crianza motivadora		
	COMIENZO	**FIN**
1. **Apego:** Tener amor incondicional por sus hijos.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2. **Empatía:** Ayudar a sus hijos con sus necesidades básicas.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3. **Cuidar de sí mismo:** Encontrar tiempo para sí mismo y cuidar de sí mismo.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
4. **Trato tierno:** Abrazar, mecer, tocar y dar masajes a sus hijos.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5. **Disciplina:** Usar técnicas que no sean nalgadas o gritar para enseñar y guiar a sus hijos.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6. **Expresar sentimientos:** Reconocer y expresar sus sentimientos de manera positiva.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
7. **Expectativas:** Tener expectativas apropiadas para usted y sus hijos.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Entender y manejar el estrés

Buen estrés…
La respuesta emocional a las exigencias normales de la vida.

Mal estrés (o angustia)...
Cuando las exigencias de la vida causan gran sufrimiento y dolor.

Consejos sobre cómo manejar el estrés...

- Ejercicio.
- Tomar baños calientes.
- Aprender a relajarse.
- Comer comidas saludables.
- Tener una actitud y una perspectiva positiva.
- Establecer expectativas realistas para usted.
- Sentirse bien con uno mismo.
- Organizarse.
- ¡Tener amigos!

Pruebe esto…

Identifique cinco estresores (cosas que causan estrés) en su vida:

_____

_____

¿Qué es lo que puede hacer diferente para evitar que estos factores de estrés afecten la calidad de su vida?

_____

_____

Identifique cinco estresores en la vida de sus hijos:

_____

_____

¿Qué puede hacer para ayudar a sus hijos a reducir su estrés?

_____

_____

Las necesidades de la vida

Actividad de reflexión

1. Del 0-3 evalúe cada área de necesidad:

0= No satisfecha; 1= Baja; 2 = Promedio; 3 = Alta

Necesidad	**Evaluación** (haga un círculo para cada necesidad)			
Social	0	1	2	3
Física	0	1	2	3
Intelectual	0	1	2	3
Creativa	0	1	2	3
Emocional	0	1	2	3
Espiritual	0	1	2	3

2. ¿Qué puedo hacer para satisfacer mis necesidades?

Ayudando a los niños a manejar sus emociones

Aquí encontrará algunos consejos para ayudar a sus hijos a manejar sus emociones…

- Déjele saber a sus hijos que es bueno expresar sus sentimientos.
- Describa el sentimiento que usted ve o cree ver.
- Anime a sus hijos a que hablen sobre cómo se sienten.
- Haga preguntas, pero no les diga a los niños que no se sientan de esa manera.
- Piense qué hacer, si algo se puede hacer.
- Honre los deseos de sus hijos.
- Enseñe a sus hijos maneras apropiadas para expresar sus emociones.
- ELOGIE a sus hijos cuando expresen sus emociones apropiadamente.

Empatía
La empatía es la capacidad de los padres para cuidar de sus hijos.

Padres con empatía...

- Ayudan a sus hijos a satisfacer sus necesidades.
- Tratan de averiguar lo que sus hijos están sintiendo.
- Sostienen y cobijan a los niños cuando necesitan ser consolados.
- Tratan de entender lo que sus hijos están pensando.
- Responden a sus hijos de manera afectuosa.

Pruebe esto…

Los niños aprenden empatía observando a sus padres de la manera en que ellos los tratan. Desarrolle un plan para construir empatía completando las siguientes declaraciones:

1. Las cosas que puedo hacer para modelar la empatía son ...

_____

_____

2. Un comportamiento no empático que hago que definitivamente debo cambiar es:

_____

_____

3. ¿Qué es lo que puede hacer en su lugar para demostrar empatía?

_____

_____

Estar conscientes de las etiquetas que nos ponemos a nosotros mismos y a nuestros hijos

¿Cómo podemos cambiar las etiquetas que nos hemos puesto?

Escriba una etiqueta que usted se haya puesto:	
¿Qué hace (o deja de hacer) para ganarse esa etiqueta?	
¿Qué etiqueta positiva le gustaría tener en vez de la negativa?	
Enumere 3 comportamientos que puede hacer para promover su nueva etiqueta positiva:	1. 2. 3.

Cada vez que actúe o se comporte como esa nueva etiqueta, dese una recompensa, ya sea leyendo su libro favorito, dándose un baño de burbujas, elogiándose a sí mismo en voz alta, o llame a su mejor amigo y cuéntele lo orgulloso que está de sí mismo. Reafirmar sus esfuerzos es una manera excelente de cambiar de etiquetas y crecer.

¿Cómo podemos cambiar las etiquetas negativas que le ponemos a nuestros hijos? (Si tiene varios niños, haga esto en papeles separados)

Escriba una etiqueta negativa que tiene para su hijo:	
¿Qué hace para que usted le ponga esa etiqueta?	
Escriba el comportamiento que le gustaría ver:	
Ahora póngale una etiqueta a ese comportamiento:	
3 maneras que puede ayudar a su hijo a realizar ese nuevo comportamiento:	1. 2. 3.

Construyendo el valor propio de su hijo

- Póngalo en situaciones en donde pueda tener éxito.
- **Tenga expectativas de que va a ser exitoso y no que va fallar en las tareas.**
- Cuando no tenga éxito en algo, busque el porqué.
- **Use frases de halago para reconocer sus logros y esfuerzos.**
- Comparta los logros de sus hijos con otros.
- **Sea un buen ejemplo y elógiese a sí mismo por sus propios logros y esfuerzos.**
- Evite usar etiquetas negativas para sus hijos como, “estúpido” o “vago”.
- **Use solo etiquetas positivas que aumenten el amor propio, no que lo dañe.**
- Demuestre respeto por los sentimientos y opiniones de sus hijos, aunque usted no esté de acuerdo.
- **Tenga un plato especial o una taza a la hora de la cena para darle a un miembro de la familia por sus logros y esfuerzos.**
- Use términos como “gracias por cooperar” o “aprecio tu ayuda” para decirles a los niños que está contento con su comportamiento.

Recompensas y castigos

Una recompensa es una consecuencia que ayuda a enseñar y guiar a los niños a comportarse correctamente. Las recompensas son una parte necesaria de la disciplina para guiar y enseñar a los niños a saber diferenciar entre el bien y el mal. Una recompensa permite que los niños sepan que han complacido a sus padres.

Hay cinco técnicas principales que funcionan bien como recompensas...

1. **Alabanza**
   - Diciendo a los niños que son especiales es la alabanza de "ser"
   - Diciendo a los niños que te gusta su comportamiento es la alabanza de “hacer"
2. **Trato tierno**
   - Los abrazos suaves, frotar la espalda, tomar y cobijar suavemente al niño son todos ¡tratos tiernos!
3. **Privilegios**
   - Permanecer un poco más tarde, tiempo extra para ver televisión o jugar videojuegos, o una historia extra antes de acostarse son todos, privilegios.
4. **Objetos**
   - Casi cualquier cosa que va desde stickers a juguetes puede ser un objeto de recompensas.
5. **Propinas**
   - Use esto con los niños mayores para enseñarles cómo manejar el dinero.

Uso de castigos para guiar a los niños

Castigo…
Es una consecuencia negativa que ayuda a enseñar y guiar a los niños a comportarse apropiadamente. Es una forma de guiar a los niños y enseñarles lo correcto y lo incorrecto.

Aquí hay cinco tipos de castigo que funcionan bien ...

1. Tiempo de calmarse en un lugar tranquilo y seguro cerca de usted. Un período de tiempo apropiado es, típicamente, un minuto por año de edad.
2. Estar castigado es dejarlo en el patio o en la casa por un breve período de tiempo.
3. La decepción de los padres es una declaración o mirada de preocupación.
4. Retribución: Si haces un desastre, lo limpias.
5. Pérdida de un privilegio. Si usas mal un privilegio, lo pierdes y necesitas recuperarlo.

Cómo comunicar los pensamientos y sentimientos

La clave para la comunicación saludable es comunicar los pensamientos y sentimientos a sus hijos, en una manera que no los lastime a propósito, ni que los haga sentir menos valorados.

Nosotros somos los responsables de cómo nos sentimos.

Las declaraciones **Yo**, son expresiones acerca de mí que claramente expresan cómo me siento, lo que necesito, o lo que pienso. Por ejemplo:

- "Estoy enojado"
- "Necesito un abrazo"
- "Necesito un poco de tiempo a solas"

Los mensajes **Tú** se refieren a otra persona. Cuando usas los mensajes Tú para echar la culpa a otra persona no estás aceptando responsabilidad por tus propios sentimientos, pensamientos o necesidades. Por ejemplo:

- "Tú me haces enojar"
- "Él me hizo frustrar"
- "Ella me puso triste"

El uso apropiado de los mensajes Tú

Los mensajes Tú se usan apropiadamente de cinco maneras:

1. Para dar alternativas.
   "Carlos, tienes dos opciones. Puedes arreglar tu cuarto ahora, o lo puedes arreglar más tarde. Pero, si tu cuarto no está arreglado a las 6 de la tarde, no podrás ver televisión esta noche. Es tu decisión".
2. Para dar elogios:
   "Te debes de sentir muy orgulloso"
   "Hiciste eso muy bien"
3. Para clarificar algo:
   "Parece que no te gusta la película"
4. Para hacer preguntas:
   "¿Tienes hambre?"
5. Para reflejar sentimientos:
   "Daniela, parece que estás muy triste".

Elogiar a los niños y su comportamiento

La alabanza es una manera verbal o no verbal de dejar saber a los niños cómo los padres están orgullosos de ellos o de sus esfuerzos.
Alabanza puede ser...

- un cumplido,
- una expresión facial,
- una caricia.

Las investigaciones muestran que los niños que son elogiados a menudo...

- tienen una autoestima positiva,
- tratan a los demás de una manera positiva,
- son más populares en la escuela,
- obtienen mejores calificaciones,
- y ¡se sienten bien porque complacen a sus padres!

Hay dos tipos de alabanza. Alabanza por **ser** y alabanza por **hacer.**

1. Alabanza por ser: Ayuda a los niños saber que sus padres los valoran por lo que son.
2. Alabanza por hacer: Ayuda a los niños saber que sus padres los valoran por lo que hacen.

Use elogios por ser y por hacer independientemente. ¡No use los dos al mismo tiempo! Decirles: "Te quiero mucho porque te esfuerzas tanto" hace que los niños piensen que sólo los aman cuando se esfuerzan.

Pasos para elogiar:

1. Enfoque su atención en el niño.
2. Acérquese al niño, si es posible.
3. Trate de ponerse en el nivel del niño.
4. Acaricie suavemente a su hijo.
5. Sea agradable.
6. Elógielo.
7. Abrácelo.

Ejemplos de elogios para los niños

Elogios por ser – El tipo de elogio más grande que alguien puede recibir. Les dice a los niños que tienen valor. *Los elogios por ser* les dicen a los niños que usted los valora por quienes son. Estos son incondicionales y se les da en cualquier momento. Ellos no tienen que hacer nada para ganarlos, y es una práctica de crianza muy fuerte para crear valor propio en los niños.

Elogios por hacer – Esto les hace saber a los niños que usted aprecia y valora sus esfuerzos y comportamiento. A los niños les encanta complacer a sus padres. Cuando escuchan un *elogio por hacer*, ellos saben que han complacido a mamá y papá. Puede también complacerlo por algo que intentó y completó o incluso por algo que intentó, pero que no terminó. Si usted reconoce sus esfuerzos, es más probable que intenten de nuevo.

¿De qué maneras puede usar estas frases de *elogio por ser* en el futuro para ayudar a sus hijos a entender que usted los valora y aprecia incondicionalmente por quienes son?
¿Cómo puede usar los ejemplos de *elogio por hacer* en el futuro para ayudar a su niño a sentirse bien por algo que ha hecho o ha intentado?

Ejemplo de elogios por ser	Ejemplo de elogios por hacer
• "Te amo" • "Estoy feliz de ser tu mamá/papá" • "Eres especial" • "Eres un gran niño/a" • "Estoy muy orgulloso de tu determinación" • "Eres hermoso/a" • "Eres muy inteligente"	• "Buen trabajo abotonándote la camisa/blusa" • "Buen trabajo ayudando a tu hermana" • "Es bueno cuando intentas tanto" • "Hiciste muy buen trabajo en la escuela" • "Hiciste un buen trabajo" • "Tu pintura está muy bonita" • "Me gustó lo bien que limpiaste tu habitación"

¡HABLEN, LEAN Y CANTEN JUNTOS TODOS LOS DÍAS!

EL LENGUAJE EN EL HOGAR Y EN LA COMUNIDAD

A continuación están ocho cosas que usted puede hacer todos los días para ayudar a su hijo o hija a aprender el idioma de la familia ¡y lograr el éxito académico!

USE SU IDIOMA EN CASA

El paso más fácil y más importante es usar su primer idioma todos los días. A muchas familias les preocupa que el usar su idioma materno confundirá a sus hijos. De hecho, los niños pueden aprender fácilmente varios lenguajes al mismo tiempo. Les es más fácil aprender inglés cuando tienen cimientos sólidos en su primer idioma.

CUÉNTELES CUENTOS Y CÁNTELES CANCIONES

Su familia tiene un rico acervo cultural que pasarle a los hijos. Las historias, cánticos, rimas, poemas, dichos y canciones de la infancia son una parte importante de su acervo cultural. Compártalas con sus hijos y ¡diviértase!

CUÉNTELES HISTORIAS Y COMPARTAN LIBROS JUNTOS

Léale libros a su bebé todos los días- en su lengua materna- desde el nacimiento. Leer juntos es una parte esencial en el aprendizaje temprano de sus hijos. Los niños aprenden muchas habilidades que necesitarán en la escuela cuando escuchan cuentos y ven libros con sus familias. Además, ¡es muy divertido!

SAQUE MATERIALES DE LA BIBLIOTECA QUE ESTÉN EN SU IDIOMA

Busque libros, DVDs y música en su idioma. Si no tienen lo que usted quiere, pídale al personal de la biblioteca que le ayude a encontrar lo que necesita.

HABLE SOBRE SUS TRADICIONES Y SU CULTURA

Visite el salón de clases de su hijo o hija y comparta su idioma, cultura y tradiciones. Comparta historias familiares y canciones y aliente a su hijo a que cuente nuevamente las historias familiares y que comparta el acervo cultural de su familia con los demás. Comparta las canciones y juegos de su cultura con los compañeros de clase de su hijo y los maestros.

BUSQUE ACTIVIDADES EN SU COMUNIDAD

Asista a festivales culturales y conciertos y conozca a otras familias que hablen su lengua materna. ¡Únase con otras familias y organice sus propios eventos!

SIGA HABLANDO EN SU IDIOMA A MEDIDA QUE SUS HIJOS CREZCAN

A veces los niños empiezan a preferir el idioma inglés a medida que van creciendo. Hable con sus hijos sobre las ventajas de hablar dos idiomas. Continúe hablando en su idioma natal, incluso si su niño responde en inglés, para que conserven las líneas de comunicación abiertas.

NO SE OLVIDE DE QUE USTED ES LA CLAVE DE LA CONSERVACIÓN DE SU IDIOMA NATAL

Los padres y otros miembros de la familia son las personas más importantes en la vida de sus hijos. Sus hijos aprenderán a valorar lo que usted valora. Ayúdeles a aprender que el idioma y la cultura de su familia son algo de lo cual estar orgulloso y algo que debe atesorarse. Recuerde las ventajas de su idioma natal y permanezca comprometido a seguirlo utilizando.

LAS VENTAJAS DE SER BILINGÜE

Investigaciones realizadas muestran que el bilingüismo es una ventaja para niños pequeños. Hablar con los bebés y niños pequeños en su lengua materna es una actividad que desarrolla el cerebro y contribuye a la preparación y el éxito académico. El desarrollo de la lengua oral en la lengua materna del niño forma el fundamento para la lectura y la escritura, preparando a los niños con la habilidad de lectoescritura bilingüe.

DESARROLLO COGNITIVO

Las personas bilingües cambian entre dos sistemas lingüísticos distintos. Sus cerebros son muy activos y flexibles. Investigaciones realizadas muestran también que para las personas bilingües es más fácil:

- comprender conceptos matemáticos y resolver problemas de palabras con mayor facilidad;
- desarrollar sólidas habilidades de pensamiento;
- utilizer la lógica;
- enfocarse, recordar y tomar decisiones;
- pensar sobre el lenguaje; y
- aprender otros idiomas.

DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

El volverse bilingüe ayuda a los niños a conservar fuertes lazos con su familia entera, su cultura, y su comunidad. Todos estos elementos son parte esencial para la identidad en el desarrollo de los niños. Los niños bilingües pueden además forjar nuevas amistades y crear relaciones sólidas en su segundo idioma —una habilidad personal importante en esta sociedad de creciente diversidad. Finalmente, investigaciones realizadas recientemente han encontrado asimismo que los niños que crecen en familias bilingües muestran un mayor autocontrol, lo que constituye un indicador clave de éxito académico.

APRENDIZAJE

La preparación y el éxito académico de los niños que aprenden en dos idiomas (los DLL) están directamente vinculados con el dominio de su lenguaje materno ¡Entonces hable con los niños en su lengua materna todos los días! Debido a que pueden cambiar de un idioma a otro, desarrollan maneras más flexibles de raciocinio para la resolución de problemas. Estudios actuales muestran que las personas que hablan más de un idioma parecen tener una mejor capacidad para ignorar información irrelevante, ventaja que parece comenzar a darse a los siete meses de edad.

ÉXITO A LARGO PLAZO

En nuestra sociedad globalizada, adultos bilingües y con la habilidad de lectoescritura bilingüe tienen más oportunidades laborales alrededor del mundo que aquellos que son monolingües. Las personas bilingües y con la habilidad de lectoescritura bilingüe tienen la oportunidad de participar en la comunidad global de maneras adicionales, obtener información de más fuentes, y aprender más sobre personas provenientes de otras culturas.

Para obtener más información acerca el aprendizaje temprano de los niños pequeños que aprenden más de un idioma, favor de consultar el sitio web del Centro Nacional sobre la Receptividad Cultural y Lingüística de la Oficina Nacional de Head Start: Head Start's National Center for Cultural and Linguistic Responsiveness.

Para obtener más consejos prácticos, favor de consultar el sitio web Pequeños y Valiosos: www.hablaresensenar.org.

Para obtener más información acerca de cómo mejorar el entorno lingüístico para los niños con discapacidades o retrasos en el desarrollo, por favor visite el Centro de Aprendizaje de la Lectoescritura Temprana en este vínculo: Center for Early Literacy Learning.

¡VAMOS A HABLAR, LEER Y CANTAR SOBRE CTIM!

CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS CON NIÑOS PEQUEÑOS

Los niños comienzan a descubrir el mundo y sus alrededores desde recién nacidos. Cuando usted habla, lee o canta con su niño, lo ayuda a aprender. Puede, por ejemplo, contar los dedos de los pies de su bebé al bañarlo, hacerle una pregunta sobre el cielo, o simplemente animar a su hijo cuando esté en edad preescolar a que utilice juegos educativos, como por ejemplo bloques. De hecho, los niños desde pequeños pueden aprender algunos conceptos básicos de la **ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (CTIM)**. Usted puede descubrir CTIM con su niño de muchas maneras. Hablar, leer, cantar, jugar, hacer señas o usar otros modos de comunicarse... lo que funcione mejor para su familia.

Para los niños con discapacidades especiales, comuníquese con sus proveedores de servicio y manténganse informados sobre lo que es necesario para desarrollar el aprendizaje de su niño y asimismo los métodos que usted usa para hacer que el ambiente para el desarrollo del lenguaje de su niño sea lo mejor posible.

Aunque proporcionamos algunos consejos, sabemos que cada niño es único. Como de costumbre, usted debe hacer lo que sea mejor y más apropiado según el nivel de desarrollo de su niño.

¿QUÉ ES CTIM?

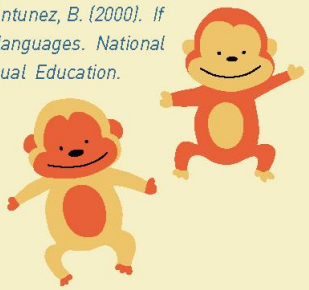
CITM" significa **ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas**. CTIM puede referirse a una sola materia o a varias, pero también significa una manera de hacer las cosas para resolver problemas, hacer preguntas y explorar el mundo a nuestro alrededor.

Por ejemplo, los niños aprenden sobre tecnología cuando exploran las herramientas u objetos manuales. Estos pueden ser cosas que ellos usan todos los días, como unas tijeras, o cosas que ellos ven, como las llantas de un carro.

Para los niños pequeños, nos enfocamos en CTIM a través de la exploración, jugando para descubrir y aprender sobre el mundo y la manera que las cosas funcionan. Las destrezas de la vida real que las personas desarrollan cuando aprenden CTIM ayudan a resolver problemas más fácilmente.

Para padres de niños que están aprendiendo inglés o que hablan otro idioma, hable sobre CTIM en su lengua materna, en inglés o ambos. Estudios han mostrado que a los niños bilingües se les hace más fácil comprender conceptos matemáticos mientras desarrollan destrezas de razonamiento. Cuando las familias hablan en sus lenguas maternas, ayudan a los niños a establecer una identidad única. Los estudiantes bilingües tienen ciertos beneficios cognitivos y sociales que facilitan el éxito en la escuela y en la vida.

Source: Zelasko, N., & Antunez, B. (2000). If your child learns in two languages. National Clearinghouse for Bilingual Education.



Los siguientes consejos contienen **palabras CTIM** (resaltadas) que usted puede usar con su niño.

CONSEJOS PARA FAMILIAS CON BEBÉS

- *¡Observemos el mundo!* Observar es importante en la **ciencia**. A donde quiera que vaya, hable de lo que ve y describa lo que su bebé esté mirando o señalando: ¨O, ¡también veo ese camión grande y azul! ¿Cuántas ruedas tiene en total? **1, 2, 3, 4** ruedas... **Cuatro** ruedas **en total**".
- *Usen todos sus sentidos.* En el supermercado, descubran el olor, la textura y el sabor de diferentes artículos con su niño. Sostenga una naranja y diga: ¨¿A qué se parece la naranja? ¿Cómo se siente? Es **redonda** y **suave**". En la casa, sostenga una toallita de cocina y diga: ¨La toallita de la cocina tiene la forma de un **rectángulo** y se siente **suave**". Anime a su bebé a explorar estos objetos con sus sentidos.
- *Contar, rimar y cantar.* Use **números** durante el día juntos. Cante canciones sencillas de números, como ¨Dos y dos son cuatro. Cuatro y dos son seis..."". También, las canciones repetitivas, como ¨Las ruedas del autobús" o ¨Los cinco hermanitos", ayudan a los bebés a aprender las **secuencias**.
- *¿Quieres más?* Durante la hora del almuerzo, puede enseñar la idea de ¨**más**", el primer paso para comprender la **suma**. Mientras alimente a su bebé, haga una pausa y pregunte si quiere **más**. Espere a ver cómo responde a sus preguntas y siga sus gestos.
- *Enlace las palabras con las acciones.* Cuando mueve a su bebé de una posición a otra o de un lugar a otro, coordine palabras con sus acciones. Diga ¨arriba, arriba, arriba" cuando, por ejemplo, levante a su bebé de alguna mesa , la cuna o el piso. Cuando lo baje, diga ¨¡ahora abajo vas para jugar!". Estas simples palabras desarrollan la base para destrezas futuras de matemática e ingeniería.

CONSEJOS PARA FAMILIAS CON NIÑOS PEQUEÑOS

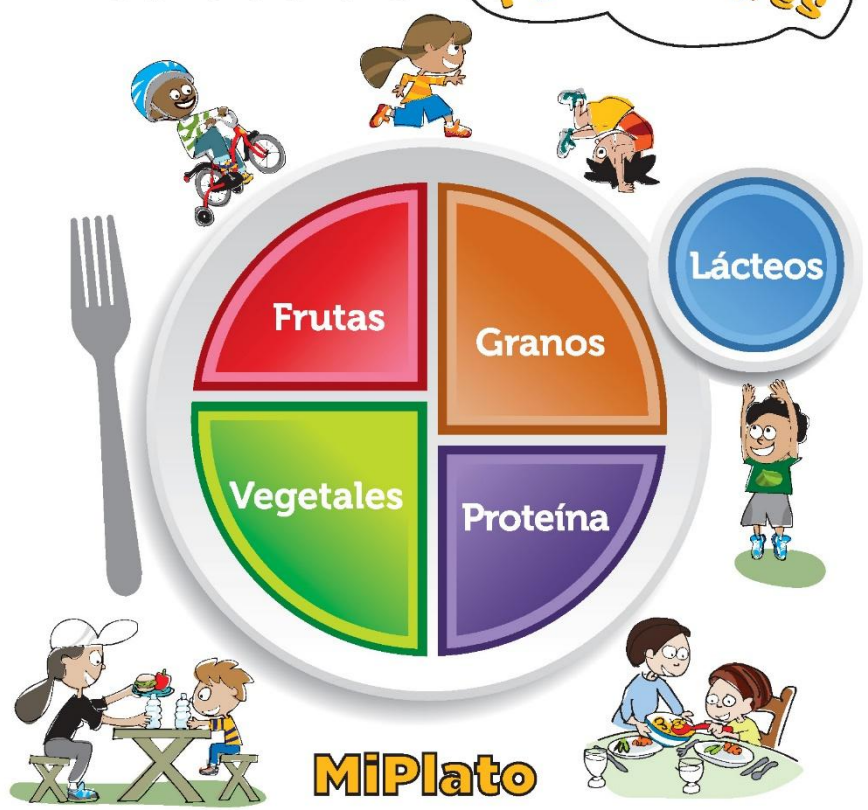
- *Vamos a contar carros.* Cuando caminen por el lado de la calle o en un estacionamiento de vehículos, cuenten juntos los carros a medida que pasen por ellos: ¨**1, 2, 3, 4, 5**. Pasamos **cinco** carros para llegar a la tienda". También pueden contar juntos los autobuses u otros vehículos mientras estén afuera.
- *Explore los tamaños.* Pídale a su niño que **compare** los tamaños de las cucharas para medir cuando cocine. Use palabras como **pequeñísimo**, **pequeño**, **mediano**, **grande**, **más grande** y **grandísimo** para describir cada cuchara.
- *Entero y mitad.* Durante la hora de comer, muéstrele a su niño una pieza **entera** de pan tostado y córtelo a la **mitad**. Luego diga: ¨Estas dos piezas son del mismo tamaño. Se llaman **mitades**".
- *¡Seamos científicos!* En el supermercado, anime a su niño a sostener dos piezas diferentes de fruta en sus manos. Pregunte: ¨¿Cuál es el **más pesado**? ¿Cuál es el **más liviano**?". Haga otras preguntas que motiven la observación y la descripción, como ¨¿Cuál fruta es roja? ¿Puedes encontrar la fruta amarilla?" ¡Explorar juntos desarrolla destrezas para **científicos** futuros!
- *Compara cantidades.* Durante la cena, comparen el tamaño de las porciones de sus alimentos. Diga: ¨Tú tienes **más** zanahorias que yo. Yo tengo **menos** zanahorias que tú".
- *Causa y efecto.* Párense en el baño y apague y encienda las luces. ¨Cuando muevo el interruptor **hacia arriba**, ¡la luz se enciende! Cuando muevo el interruptor **hacia abajo**, ¡la luz se apaga!". ¡Están aprendiendo sobre la tecnología!
- *¿Qué rueda?* Esferas son figuras **redondas** y **tridimensionales**. Busquen algo a su alrededor que tengan forma de esfera y **predigan** qué pasaría si se cayera al suelo. ¿Rodaría? ¿Rebotaría? ¿Giraría? Si es seguro hacerlo, deje caer la esfera y ¡verifiquen su **predicción**!
- *Disfruten una figura de merienda.* Ofrezca una galleta salada **cuadrada** (o **rectangular**). Corte un pedazo de queso en forma de un **triángulo**. Hable de cada figura mientras la traza con su dedo antes de comerla.
- *Cuenten abrazos y besos.* Antes de acostar a su pequeño en la cama, pregúntele si quiere dos besos o tres besos. **Cuente en voz** alta a medida que le da cada beso. ¡También puede contar los abrazos!
- *¡Canten sobre CTIM!* Canciones con **frases repetidas**, como ¨El viejo MacDonald tenía una granja", ¨La ruedas del bus" o ¨Los cinco hermanitos" pueden enseñarles a los niños sobre las secuencias.

CONSEJOS PARA FAMILIAS CON NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

- *Las preguntas ¿Por qué?* Cuando los niños pequeños hacen preguntas "**¿por qué?**", ¡están siendo científicos! Como padre o madre, no tiene que tener las respuestas correctas para ayudar a su niño sobre CTIM. Puede responder diciendo: "**Esa es una buena pregunta. ¿Cómo podemos averiguarlo juntos?**". Diviértanse y sean compañeros descubridores.
- *La hora de lavar es la hora de hablar.* Cuando doble la ropa con su niño, haga una secuencia con los calcetines. Póngalos en fila de esta manera: **grande**, **pequeño**, **grande**, **pequeño**, **grande**, **pequeño**. Luego, diviértanse **correspondiendo** los pares de calcetines juntos. Cada vez que encuentren el par correcto, diga: "**¡Corresponde!**".
- *Poner la mesa.* Mientras preparan la mesa, pídale a su niño que le diga **cuántos** tenedores necesitan para que todos tengan uno y luego cuéntenlos en voz alta juntos. También pueden hablar de la **textura**. ¿Cómo se siente la servilleta **comparada** al plato?
- Canten **canciones de números** y canciones infantiles sencillas, como "La farolera", "Cinco ratoncitos", "Cinco monitos saltando en la cama" y "Tres pececitos".
- *Vamos a medir.* En la cocina, señale y lea las líneas en los vasos y las cucharas para medir mientras prepara la cena. Hable sobre cómo la **mitad** de la cebolla se usa en la sopa. Deje que su niño llene y eche usando diferentes métodos de medir: **un vaso** de harina de maíz para el pan de maíz; **dos cucharadas** de aceite para cocinar el pollo.
- *Vayan en una búsqueda de figuras.* Pueden descubrir figuras en todo su alrededor. "La ventana es un **rectángulo**. Mira, tiene **cuatro lados** y **cuatro esquinas**. Veamos **cuántos** rectángulos puedes encontrar" o "El espejo tiene una forma como de un **óvalo**". También es divertido hacer figuras. Usando un palo, dibujen una forma en la arena o el polvo mientras están en el parque. Vea si a su niño preescolar le gustaría intentarlo. Practiquen haciendo **GRANDES círculos** y luego **pequeños**, **GRANDES cuadrados** y **pequeños**, etc.
- *Caminatas y conversaciones sobre matemáticas.* Hagan una caminata de matemáticas de camino hacia el autobús. Mientras caminan, jueguen un juego en el que usted y su niño necesiten tomar "**cuatro grandes** pasos", busquen "**seis** piedritas" o toquen "**siete** hojas verdes". Pregunten y trabajen juntos para resolver las preguntas de **cuántos**, como "¿Cuántos pasos hay de la puerta de la casa hasta la orilla?".
- *¿Qué viene después?* Puede usar la hora de la merienda para hacer secuencias: coloque una fresa, una galleta salada y una lonja de queso en un fila repetida a través del plato. En una caminata, use una **secuencia** de un paso **GRANDE**, un paso **pequeño**. Pregúntele a sus niño, "¿Qué viene después?".
- *¡Vamos a construir!* Dele a su niño **materiales** seguros y conocidos, como cartón, tubos, cuerda, tela y cinta adhesiva. También puede proporcionar **herramientas** y objetos manuales, como tijeras, reglas y ruedas. ¡Permita que su niño use su creatividad y trabajen juntos para **construir**, **ingeniar** y **resolver problemas**! Después que terminen de construir, hablen sobre por qué construyeron el **diseño** de la manera en que lo hicieron y qué herramientas hicieron el trabajo más fácil.

USDA
United States Department of Agriculture

Alimentación Saludable para Niños Preescolares



ChooseMyPlate.gov

Encamine a su hijo hacia una alimentación saludable.

Ofrezca variedad de alimentos saludables.

Elija alimentos de cada grupo alimentario de MiPlato. Preste atención a los productos lácteos, de granos integrales y vegetales para promover hábitos saludables que durarán toda la vida.

Tenga en cuenta las bebidas dulces y otros alimentos.

Ofrezca agua en lugar de bebidas azucaradas como gaseosas y refrescos. Otros alimentos como salchichas, hamburguesas, pizzas, galletas, tortas y caramelos son solo para ocasiones especiales.

Enfóquese en la comida y en los comensales.

Su hijo aprende observándola. Deje que su hijo elija cuánto comer de los alimentos que le sirve. Los niños copian lo que a usted le gusta, lo que no le gusta y su interés en probar alimentos nuevos.

Sea paciente con sus hijos.

Los niños disfrutan de la comida cuando ellos mismos los elijen. Aceptar alimentos nuevos toma tiempo. Al principio solo déselos a probar y espere un poco. Deje que los niños se sirvan ellos mismos tomando pequeñas cantidades. Ofrezca alimentos nuevos muchas veces.

Cocinen juntos.

Coman juntos.

Dialoguen juntos.

Convierta la hora de la comida en tiempo para la familia.

Community Services for Children, Inc.

Alimentación Saludable para Niños Preescolares

Lista de Alimentos Para Todos los Días

Use esta lista como guía general.

- Esta lista de alimentos se basa en las necesidades promedio. No se preocupe si su hijo no come las cantidades exactas sugeridas. Su hijo puede necesitar más o menos de la cantidad promedio. Por ejemplo, las necesidades de alimentos aumentan durante los estirones del crecimiento.
- El apetito de los niños varía día a día. Algunos días pueden comer menos que estas cantidades; otros días pueden querer más. Deje que su hijo elija cuánto comer. A lo largo del día ofrezca las cantidades que se muestran a continuación.

Grupos de alimentarios	2 años	3 años	4 y 5 años	¿Qué cuenta como:
Frutas Enfóquese en las frutas	1 taza	1 – 1½ tazas	1 – 1½ tazas	**½ taza de frutas?** ½ taza en forma de puré, tajadas o picadas ½ taza de jugo 100% de frutas ½ plátano pequeño 4-5 fresas grandes
Vegetales Varíe sus vegetales	1 taza	1 – 1½ tazas	1½ – 2 tazas	**½ taza de vegetales?** ½ taza en forma de puré, tajadas o picadas 1 taza de lechugas verdes crudas ½ taza de jugo de vegetales 1 maiz cocido pequeño
Granos Que la mitad de sus granos sean integrales	3 onzas	3 – 5 onzas	4 – 5 onzas	**1 onza de granos?** 1 tajada de pan 1 taza de cereal listo para comer ½ taza de avena, arroz o pasta cocida 1 tortilla (6" de diámetro)
Alimentos Proteínicos Varíe sus fuentes de proteína	2 onzas	2 – 4 onzas	3 – 5 onzas	**1 onza de alimentos que contienen proteína?** 1 onza de carne de res, pollo, o pescado cocido 1 huevo 1 cucharada de crema de maní o cacahuate ¼ taza de legumbres cocidas (frijoles, lentejas)
Lácteos Cambie a yogur o leche semidescremada o descremada	2 tazas	2 – 2½ tazas	2½ tazas	**½ taza de productos lácteos?** ½ taza de leche 4 onzas de yogur ¾ onza de queso

Es fácil atorarse al comer algunos alimentos. Los niños tienen que estar sentados para comer. Alimentos como salchichas, uvas y zanahorias crudas se tienen que cortar en trozos pequeños del tamaño de una moneda de cinco centavos. Esté alerta si sirve alimentos como palomitas de maíz, frutos secos, semillas u otros alimentos duros a niños de 3 a 5 años.

Hay muchas maneras de dividir la lista de alimentos diarios en comidas principales y bocadillos. Para tener idea de las cantidades en el plato de su niño(a) preescolar, vea los "Patrones e ideas de comidas y bocadillos" en www.ChooseMyPlate.gov/preschoolers-meal-and-snack-patterns.

Community Services for Children, Inc.

USDA

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

¡Muévete, juega, diviértete!

Prueba y diviértete con cada una de las siguientes actividades. Marca cada actividad después de disfrutarla con tu familia. ¡Inventa tus propias actividades! ¿Cuántas puedes hacer?

Montar en bicicleta o monopatín.	Jugar a "¡Simón dice!"	Ir a nadar, lanzar globos de agua o correr por el rociador.	Caminar a la escuela.
Jugar a la rayuela.	Soplar burbujas, perseguirlas y explotarlas.	Jugar con un aro de hula-hula	Patear un balón de fútbol una y otra vez.
Jugar a "123 atrapa." Cuenta en voz alta cuántas veces atrapan el balón.	Jugar baloncesto con calcetines (lanza calcetines enrollados dentro de un cesto para ropa).	Hacer una carrera al árbol o punto de referencia más cercano.	Saltar la cuerda.
Salir a caminar después de la cena y buscar formas específicas por la calle, por ejemplo círculos y triángulos.	¡Saltar! Pon una escoba en el suelo. Párate a un lado y salta con los pies juntos. Salta de lado a lado sobre la escoba 10 veces.	Jugar voleibol con globos. Golpea el globo una y otra vez para que no toque el suelo.	Hacer saltos de tijera ABC. Con cada salto debes decir las letras del abecedario en orden.
Decir los días de la semana mientras te tocas los dedos de los pies.	Hacer una búsqueda de insectos (o de hojas o coches de colores distintos).	Organizar una búsqueda del tesoro y ver quién descubre las pistas más rápido.	Poner música y hacer una fiesta de baile familiar.
Jugar en un parque infantil.	Llevar a las muñecas (o al perro o figuras de acción) de paseo.	Jugar al escondite.	Rastrillar hojas, hacer un muñeco de nieve, barrer, o trabajar en el jardín.
Caminar por el centro comercial en un día lluvioso.	Elige tu propia actividad: _____	Jugar a "Seguir al líder."	Ir a patinar.

Descubre MiPlato

Mayo 2014 • FNS-471-D-S • USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

http://teamnutrition.usda.gov

Padres

Los niños necesitan un mínimo de 60 minutos de actividad física cada día. Haga que el tiempo en familia sea activo.

Planificador de menús familiares

Ayuda a tu familia a preparar un menú de cenas para la semana.
Visita **http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html** para aprender qué alimentos pertenecen a cada grupo alimenticio. Visita nuestro Cajón de Recetas en internet: **http://www.fns.usda.gov/fncs-recipe-box**

	Los cinco grupos alimenticios (Inclúyalos todos)				
	Frutas	Vegetales	Granos	Proteínas	Lácteos
Ejemplo: Cena Espaguetis	Melocotones	Brócoli Salsa de tomate	Pasta de trigo integral	Carne molida magra (92% magra, 8% grasa)	Leche descremada Queso parmesano
domingo					
lunes					
martes					
miércoles					
jueves					
viernes					
sábado					

Padres

La leche es importante. Los niños y adultos de todas las edades necesitan el calcio, las proteínas y la vitamina D que contiene la leche para tener huesos, dientes y músculos fuertes. Recuerde servir leche descremada o baja en grasa (1%) con las comidas. Si sirve una bebida de soja, verifique en la etiqueta de Información Nutricional que contenga unos 300 mg de calcio (30% del Valor Diario).

Te presentamos *MiPlato*

El icono ***MiPlato*** nos recuerda que necesitamos comer y beber alimentos de los cinco grupos alimenticios. Las **Frutas**, los **Vegetales**, los **Lácteos**, los **Granos**, y los **Alimentos Ricos en Proteínas** son importantes para una buena salud. ***MiPlato*** muestra los grupos alimenticios en distintas secciones del plato. ¿Significa esto que los alimentos necesitan estar separados en tu plato? ¡De ninguna manera! Algunos de nuestros alimentos saludables favoritos son una mezcla de grupos alimenticios. ¿Qué grupos alimenticios hay en un emparedado o en un taco?

66

¡Buena nutrición hoy significa un mañana más saludable!

Construyendo para el Futuro con CACFP

Esta guardería infantil recibe ayuda del Child and Adult Care Food Program para servir comidas nutritivas a sus niños.

Las comidas que se sirven aquí deben de seguir los requisitos nutricionales establecidos por la USDA.

¿Preguntas? ¿Inquietudes?

Llame a Community Services for Children al (610) 437-6000

Para más información sobre CACFP visite el sitio de USDA: **https://www.fns.usda.gov**

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service FNS-317
Noviembre 2019

¡Elija Saludablemente. Elija WIC!

PENNSYLVANIA WIC
WOMEN · INFANTS · CHILDREN

¡Comience ya! Visítenos en línea en PAWIC.COM o llámenos:

1-800-WIC-WINS (1-800-942-9467)

WIC brinda ayuda a mujeres embarazadas, madres lactantes (hasta un año después del parto), o en posparto (hasta seis meses después del parto), y a los bebés y niños hasta los cinco años de edad.

"WIC me ha ayudado a tomar decisiones más saludables para mi hijo y puedo ahorrar en la factura del supermercado."
-- Mamá WIC

Si recibe SNAP, MA o TANF, también puede solicitar para WIC.

Niños adoptados menores de 5 años de edad también califican para WIC.

WIC puede ayudarle si trabaja y tiene ingreso limitado o no tiene ingresos.

¿Embarazada? No espere. ¡Solicite hoy!

Escala de Ingreso Familiar

TAMAÑO DE LA FAMILIA	*INGRESO MENSUAL (Aprox.)
1	$2,096
2	$2,823
3	$3,551
4	$4,279

Por cada persona adicional, añada $728.
*(Antes de descontados los impuestos) Vigentes a partir del 1 de julio de 2022. Cada bebe por nacer cuenta como una persona extra en el tamaño de la familia. No se requiere prueba de ciudadanía estadounidense.

pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH
HD3511P Rev. 7/22

PA WIC es financiado por el USDA. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

SALUD ORAL

NATIONAL CENTER ON Early Childhood Health and Wellness

Consejos prácticos para las familias del Centro nacional sobre la salud de Head Start

Usted promueve una buena salud oral cuando:

- Sabe cómo asegurarse de que usted y su familia tengan una boca y dientes sanos
- Ayuda a sus hijos a aprender hábitos de buena limpieza bucal y dental

¿Por qué es importante?

Cuando los niños tienen una boca sana, ellos pueden:

- Hablar claramente
- Comer alimentos saludables
- Sentirse bien acerca de sí mismos

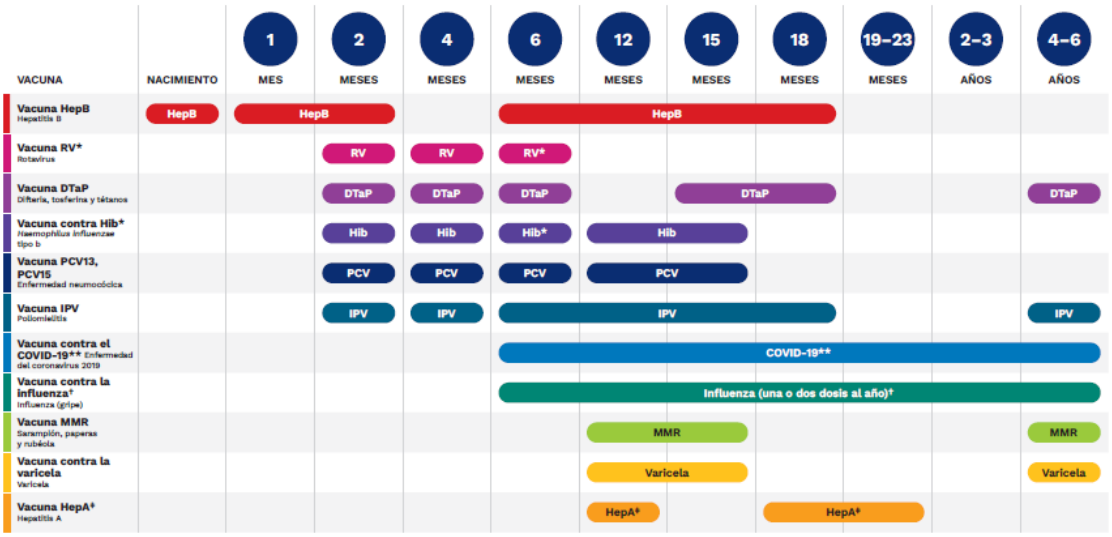
El tener una boca sana también significa:

- Tener un crecimiento y desarrollo saludables
- Poder concentrarse y aprender
- Tener una boca libre de dolor
- Reducir los gastos dentales para su familia

Lo que usted puede hacer para ayudar a su hijo

- Cepille los dientes de su hijo con pasta de dientes con fluoruro dos veces al día.
- Si su hijo es menor de tres años, cepille con una embarrada de pasta dental con fluoruro.
- Si su hijo tiene de tres a seis años de edad, cepíllele los dientes con una cantidad pequeña, del tamaño de un chícharo, de pasta dental con fluoruro.
- Los niños pequeños querrán cepillarse ellos mismos los dientes, pero necesitan ayuda hasta que sus habilidades motoras con las manos estén más desarrolladas. Cepílleles los dientes a sus hijos o ayúdeles a cepillarse los dientes hasta que tengan alrededor de los 7 u 8 años.
- ¡Sea un ejemplo para ellos en cuanto al cuidado dental! Cepíllese los dientes con pasta dental que tenga fluoruro dos veces al día (en la mañana y antes de acostarse) y use hilo dental una vez al día.
- Sirva comidas y tentempiés saludables como frutas, verduras, leche y otros productos lácteos bajos en grasa, productos de granos integrales, carne, pescado, pollo, huevos y frijoles.
- Limite el número de tentempiés que su hijo consume durante el día.
- No le dé a su hijo comida como premio.
- Lleve a su hija al dentista para su primera revisión dental al año de edad y continúe llevándola al dentista.
- Si su hijo no ha visitado nunca al dentista, llévelo.
- Pregúntele a su dentista qué puede hacer para mantener sanas la boca de su hijo y la de usted.
- Asegúrese de ir al dentista con la frecuencia que él le indique.
- Hágale saber a su programa de Head Start o Early Head Start si necesita ayuda o si tiene preguntas sobre el tema de la salud oral.

2023: Vacunas recomendadas para niños, desde el nacimiento hasta los 6 años



NOTAS A PIE DE PÁGINA

RV* **Hib***
La administración de una tercera dosis a los 6 meses de edad depende de la marca de la vacuna contra Hib o el rotavirus usada para la dosis anterior.

COVID-19** La cantidad de dosis recomendadas depende de la edad de su hijo y el tipo de vacuna contra el COVID-19 usada.

Influenza† Se recomiendan dos dosis con un intervalo de por lo menos 4 semanas para los niños de 6 meses a 8 años de edad que reciban por primera vez la vacuna contra la influenza (gripe) y para algunos otros niños en este grupo de edad.

HepA* Se requieren 2 dosis de la vacuna HepA para que brinde protección duradera. Las 2 dosis deben administrarse entre los 12 y 23 meses de edad. Debe haber un intervalo de por lo menos 6 meses entre la administración de cada dosis. Los niños de 2 años o más que no hayan recibido 2 dosis de la vacuna HepA deben completar la serie.

INFORMACIÓN ADICIONAL

1. Si su hijo se saltó una vacuna recomendada para su edad, hable con su médico lo antes posible para ver cuándo se la pueden administrar.

2. Si su hijo tiene una afección que lo pone en riesgo de infección (p. ej, enfermedad de células falciformes, infección por el VIH, implantes cocleares) o va a viajar afuera de los Estados Unidos, hable con su médico sobre las vacunas adicionales que podría necesitar.

Hable con el médico de su hijo si tiene preguntas sobre cualquiera de las vacunas recomendadas para su hijo.

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN
Llame a la línea telefónica gratuita: 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
O visite: cdc.gov/vaccines/parents/index-sp.html

AAFP American Academy of Pediatrics

Las enfermedades y las vacunas que las previenen

DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 6 AÑOS

ENFERMEDAD	VACUNA	ENFERMEDAD PROPAGADA POR	SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD	COMPLICACIONES DE LA ENFERMEDAD
Hepatitis B	La vacuna **HepB** protege contra la hepatitis B.	Contacto con sangre o líquidos corporales.	Puede no causar síntomas o causar fiebre, dolor de cabeza, debilidad, vómitos, ictericia (coloración amarilla de la piel y los ojos), dolor en las articulaciones.	Infección crónica del hígado, insuficiencia hepática, cáncer de hígado, muerte.
Rotavirus	La vacuna **RV** protege contra el rotavirus.	Por la boca.	Diarrea, fiebre, vómitos.	Diarrea intensa, deshidratación, muerte.
Difteria	La vacuna **DTaP*** protege contra la difteria.	Aire, contacto directo.	Dolor de garganta, fiebre leve, debilidad, inflamación de los ganglios del cuello.	Inflamación del músculo cardiaco, insuficiencia cardiaca, coma, parálisis, muerte.
Tosferina (*pertussis*)	La vacuna **DTaP*** protege contra la tosferina (*pertussis*).	Aire, contacto directo.	Tos intensa, moqueo, apnea (interrupción de la respiración en los bebés).	Neumonía (infección en los pulmones), muerte.
Tétanos	La vacuna **DTaP*** protege contra el tétanos.	Exposición a través de cortes en la piel.	Rigidez en el cuello y los músculos abdominales, dificultad para tragar, espasmos musculares, fiebre.	Fractura de huesos, dificultad para respirar, muerte.
***Haemophilus influenzae* tipo b** (Hib)	La vacuna contra **Hib** protege contra la *Haemophilus influenzae* tipo b.	Aire, contacto directo.	Puede no causar síntomas a menos que la bacteria entre en la sangre.	Meningitis (infección de las membranas que recubren el cerebro y la médula espinal), discapacidad intelectual, epiglotitis (infección que puede ser mortal, que puede bloquear la tráquea y causar problemas respiratorios graves), neumonía (infección en los pulmones), muerte.
Enfermedad neumocócica (PCV13, PCV15)	La vacuna **PCV** protege contra la enfermedad neumocócica.	Aire, contacto directo.	Puede no causar síntomas o causar neumonía (infección en los pulmones).	Bacteriemia (infección en la sangre), meningitis (infección de las membranas que recubren el cerebro y la médula espinal), muerte.
Poliomielitis	La vacuna **IPV** protege contra la poliomielitis.	Aire, contacto directo, por la boca.	Puede no causar síntomas o causar dolor de garganta, fiebre, náuseas, dolor de cabeza.	Parálisis, muerte.
Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)	La vacuna contra el **COVID-19** protege contra complicaciones graves por la enfermedad del coronavirus 2019.	Aire, contacto directo.	Puede no causar síntomas o causar fiebre, dolores musculares, dolor de garganta, tos, moqueo, diarrea, vómitos, pérdida reciente del gusto o del olfato.	Neumonía (infección en los pulmones), insuficiencia respiratoria, trombos o coágulos de sangre, lesiones en el hígado, el corazón o los riñones, síndrome inflamatorio multisistémico, síndrome pos-COVID, muerte.
Influenza (gripe)	La vacuna contra la **influenza** protege contra esta enfermedad.	Aire, contacto directo.	Fiebre, dolor muscular, dolor de garganta, tos, fatiga extrema.	Neumonía (infección en los pulmones), bronquitis, sinusitis (infección de los senos paranasales), infecciones de oído, muerte.
Sarampión	La vacuna **MMR**** protege contra el sarampión.	Aire, contacto directo.	Sarpullido, fiebre, tos, moqueo, conjuntivitis.	Encefalitis (inflamación del cerebro), neumonía (infección en los pulmones), muerte.
Paperas	La vacuna **MMR**** protege contra las paperas.	Aire, contacto directo.	Inflamación de glándulas salivales (debajo de la mandíbula), fiebre, dolor de cabeza, cansancio, dolor muscular.	Meningitis (infección de las membranas que recubren el cerebro y la médula espinal), encefalitis (inflamación del cerebro), inflamación de los testículos o los ovarios, sordera, muerte.
Rubéola	La vacuna **MMR**** protege contra la rubéola.	Aire, contacto directo.	A veces sarpullido, fiebre, inflamación de los ganglios linfáticos.	Muy grave en las mujeres embarazadas: puede causar aborto espontáneo, muerte fetal, parto prematuro, defectos de nacimiento.
Varicela	La vacuna contra la **varicela** protege contra esta enfermedad.	Aire, contacto directo.	Sarpullido, cansancio, dolor de cabeza, fiebre.	Ampollas infectadas, trastornos hemorrágicos, encefalitis (inflamación del cerebro), neumonía (infección en los pulmones) muerte.
Hepatitis A	La vacuna **HepA** protege contra la hepatitis A.	Contacto directo, comida o agua contaminada.	Puede no causar síntomas o causar fiebre, dolor de estómago, pérdida del apetito, fatiga, vómitos, ictericia (coloración amarilla de la piel y los ojos), orina oscura.	Insuficiencia hepática, artralgia (dolor en las articulaciones), trastornos de los riñones, del páncreas y de la sangre, muerte.

DTaP* La vacuna DTaP combina la protección contra la difteria, el tétanos y la tosferina.

MMR** La vacuna MMR combina la protección contra el sarampión, las paperas y la rubéola.

Última actualización en febrero del 2023
CS322257-A • MLS 337794-A

CSC
Community Services for Children

COMMUNITY SERVICES FOR CHILDREN, INC.
HEAD START/EARLY HEAD START OF THE
LEHIGH VALLEY
WWW.CSCINC.ORG