



MANUAL FAMILIAR 2026-2027



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

Servicios Comunitarios para Niños, Inc.

1520 Avenida Hanover

Allentown, PA 18109

Teléfono: 610-437-6000 | Fax: 610-437-6500

Información del aula	
Nombre del sitio web de mi hijo/a:	
El aula de mi hijo/a:	
Dirección del sitio:	
Número de teléfono del aula:	
Horario de clases:	
Profesor(es) de aula:	
Profesor auxiliar de aula:	
Director de profesores:	
Visitador domiciliario:	
Responsable del programa de visitas domiciliarias:	
Información del sitio	
Para acceder al edificio/recinto:	
Información de seguridad del sitio:	
Información sobre el estacionamiento:	
Lugar de evacuación de emergencia:	
Información sobre autobuses <i>(si corresponde)</i>	
Conductor de autobús:	
Parada de autobús:	
Horarios de autobuses:	Recogida por la mañana: Entrega por la tarde:
Fecha del primer taller familiar:	

Tabla de Contenidos

Bienvenidos a nuestra comunidad	4
Aprendiendo y creciendo juntos	9
Familias como socios.....	16
Cómo comunicarse con nosotros	22
Salud, seguridad y bienestar.....	26
Asistencia y participación	34
Transporte, llegada y recogida	37
Derechos y responsabilidades de la familia	41
Formularios y materiales de referencia	44

Bienvenidos a nuestra comunidad.

¡Enhorabuena y bienvenidos! Nos complace que usted y su hijo se hayan unido a uno de los programas preescolares de Community Services for Children: Head Start, Early Head Start o PA Pre-K Counts.

Nuestro equipo se siente honrado de colaborar con su familia durante esta importante etapa del desarrollo de su hijo/a. Juntos, crearemos experiencias de aprendizaje significativas que se basen en las fortalezas, intereses y necesidades individuales de su hijo/a, al tiempo que apoyamos las metas y aspiraciones de su familia.

Este año estará repleto de oportunidades para aprender, crecer, fortalecer relaciones y celebrar logros importantes. Su hijo/a desarrollará nuevas habilidades, hará nuevos amigos y descubrirá la alegría de aprender en un entorno seguro, estimulante y enriquecedor. Creemos firmemente que las familias son los primeros y más importantes maestros de los niños, y valoramos las fortalezas y experiencias únicas que aportan a nuestra comunidad educativa.

Esperamos forjar una sólida alianza con ustedes. Trabajando juntos, podemos crear una experiencia positiva y enriquecedora que ayude a su hijo y a su familia a aprender, crecer y prosperar.



Sandra Genzel

Vicepresidenta de Servicios Preescolares

Quiénes somos y en qué creemos

¡Bienvenidos a Head Start y Early Head Start del Valle de Lehigh!

Head Start y Early Head Start son programas de Servicios Comunitarios para Niños. Desde 1965, colaboramos con niños y familias de todo el Valle de Lehigh. Cada año, más de 1000 familias se unen a nuestra comunidad Head Start.

Creemos que las familias son los primeros y más importantes maestros de los niños. Trabajando juntos, las familias y el personal ayudan a los niños a aprender, crecer y desarrollar las habilidades que necesitan para tener éxito en la escuela y en la vida.

Nuestros maestros, visitadores domiciliarios, personal de participación familiar, profesionales de la salud, consultores de salud mental y personal de apoyo están aquí para acompañar a su familia en su proceso. Muchos de nuestros empleados son bilingües y reflejan las culturas, los idiomas y las experiencias de las familias a las que servimos.

Estamos comprometidos a construir relaciones sólidas con las familias. Haremos lo siguiente:

- Reconoce y potencia las fortalezas de tu familia.
- Respeta tu cultura, idioma y experiencias.
- Apoya los objetivos que son importantes para tu familia.
- Compartir información y trabajar juntos para resolver problemas.
- Te conectamos con recursos y oportunidades útiles.
- Brindar oportunidades de liderazgo, aprendizaje y participación.

La participación familiar va más allá de asistir a eventos o reuniones. Es la colaboración que construimos juntos cada día para apoyar el éxito de su hijo.

Creemos

- Cada niño es único y aprende a su manera.
- Todos los niños pueden aprender, crecer y tener éxito.
- La familia es la primera y más importante maestra de los niños.
- Los niños aprenden mejor a través del juego, la exploración, las relaciones y las experiencias significativas.
- El juego es una parte importante del desarrollo de la confianza, la creatividad, la capacidad de resolución de problemas y el amor por el aprendizaje en los niños.
- Las relaciones sólidas ayudan a los niños a desarrollarse plenamente.
- Cada familia tiene fortalezas y talentos.
- Los niños aprenden mejor cuando las familias y el personal docente trabajan juntos.
- Las familias merecen respeto, apoyo y oportunidades para alcanzar sus metas.
- Las familias fuertes ayudan a construir comunidades fuertes.
- Los niños y las familias crecen cuando se sienten bienvenidos, valorados y apoyados.

Nos entusiasma colaborar con ustedes y esperamos aprender, crecer y celebrar juntos los éxitos.

Compromiso de preparación escolar

Estar preparado para la escuela significa:

- Los niños están listos para ir a la escuela.
- Las familias están preparadas para apoyar el aprendizaje.
- Las escuelas están preparadas para acoger y apoyar a todos los niños.

La preparación para la escuela se desarrolla a través de una sólida colaboración entre las familias, el personal docente y las escuelas.

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

- autorregulación
- Desarrollar relaciones personales cercanas y seguras con adultos y compañeros.
- Demuestra una sensación de autoconfianza.
- comunicarse eficazmente
- Demuestran curiosidad al prestar atención y explorar a las personas y los objetos de su entorno.

Preparar a los niños y a sus familias para el jardín de infancia es un pilar fundamental de nuestro programa. A lo largo del año escolar, trabajaremos juntos para estimular y apoyar el crecimiento y desarrollo de su hijo en áreas clave para su éxito escolar.

Juntos, apoyaremos el crecimiento de su hijo/a respetando sus fortalezas, intereses y progreso individual. Los niños desarrollan habilidades a ritmos diferentes, y nuestro objetivo es ayudar a cada uno a cultivar la confianza, la curiosidad, la independencia y el amor por el aprendizaje.

Los niños pueden desarrollar habilidades como:

- escribir y reconocer su nombre
- comunicar información y hacer preguntas
- nombrar colores y formas
- identificar las letras del alfabeto y sus sonidos
- identificar números y comprender conceptos matemáticos básicos como “más o menos”.
- mostrar aprecio por los libros y la lectura
- Utiliza el baño de forma independiente, incluyendo vestirse, lavarse las manos y cepillarse los dientes.

Apoyaremos a su hijo en su desarrollo:

- relaciones con otros niños y adultos
- autocontrol al gestionar comportamientos
- una actitud positiva hacia el aprendizaje
- persistencia (capacidad para mantenerse concentrado en una tarea)

Acreditación

Los programas preescolares de Community Services for Children se comprometen a brindar servicios de alta calidad para niños y familias. Nuestro programa participa en procesos de acreditación reconocidos a nivel nacional y en la mejora continua de la calidad para garantizar que los niños reciban experiencias de aprendizaje temprano seguras, estimulantes y efectivas. Nuestras aulas y nuestro programa se evalúan periódicamente para garantizar que cumplimos con altos estándares en cuanto a:

- Desarrollo y aprendizaje infantil
- Salud y seguridad
- Relaciones familiares
- Personal cualificado
- Mejora continua

La acreditación refleja nuestro compromiso de brindar servicios de la más alta calidad a niños y familias.

Acreditación NAEYC:

La Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (NAEYC) reconoce los programas de educación infantil que cumplen con altos estándares de enseñanza y aprendizaje, colaboración con las familias, salud y seguridad, y mejora continua. La acreditación NAEYC refleja nuestro compromiso de brindar experiencias atractivas y apropiadas para el desarrollo que apoyen el crecimiento y el aprendizaje de cada niño.

La acreditación de Middle States

reconoce a las organizaciones que demuestran un compromiso con la calidad, la mejora continua y los resultados positivos. Mediante la planificación, la evaluación y los esfuerzos de mejora constantes, Community Services for Children trabaja para fortalecer sus servicios y garantizar experiencias de la más alta calidad para los niños y sus familias.

Descripciones de programas

Inicio temprano

Early Head Start of the Lehigh Valley ofrece opciones de programas prenatales, a domicilio y en centros especializados.

Servicios prenatales

- Visitas domiciliarias semanales de 1,5 horas para familias que esperan un bebé.
- Promueve embarazos saludables, partos, lactancia materna, bienestar posparto, la participación paterna y el desarrollo afectuoso del bebé.

Servicios a domicilio (desde el nacimiento hasta los 3 años)

- Disponible en Allentown, Bethlehem y Easton.
- Visitas domiciliarias semanales de 1,5 horas durante todo el año.
- Los visitadores domiciliarios colaboran con los padres como primeros maestros de sus hijos, apoyan los objetivos familiares y conectan a las familias con los recursos de la comunidad.
- Las familias también participan en grupos de juego regulares para fomentar el desarrollo infantil y la conexión entre padres e hijos.

Servicios en centros (desde el nacimiento hasta los 3 años)

- Programa terapéutico en colaboración con los Servicios para Niños y Jóvenes del Condado de Lehigh.
- Los niños asisten 6 horas al día, 5 días a la semana, 243 días al año.
- Las aulas cuentan con dos profesores de terapia y un auxiliar.
- Se proporciona transporte.
- Las familias reciben visitas domiciliarias periódicas, reuniones de padres y profesores, y apoyo familiar continuo.

Head Start y Pre-K Counts

Los programas Head Start y Pre-K Counts ofrecen servicios integrales de aprendizaje temprano para niños de 3 a 5 años en los condados de Lehigh y Northampton.

- Los niños asisten 5 días a la semana; los horarios varían según el programa y la ubicación.
- Las aulas cuentan con dos profesores cualificados y el apoyo de un responsable de educación infantil.
- Las familias participan en visitas domiciliarias, reuniones de padres y maestros, servicios de participación familiar y oportunidades para la planificación de objetivos y el liderazgo de programas.
- En algunos lugares hay transporte disponible; en otros se requiere transporte familiar.

Ubicación en el aula

Los niños inscritos en nuestros programas en el centro se ubican en aulas según su edad, necesidades individuales, la composición del grupo y la disponibilidad de espacio. La asignación de aulas se planifica cuidadosamente para apoyar el aprendizaje, el desarrollo y las relaciones con sus compañeros. Si bien se consideran las solicitudes de las familias siempre que sea posible, no se puede garantizar la ubicación en aulas específicas. Todos los servicios se brindan sin costo alguno para las familias que cumplen con los requisitos.

Aprendiendo y creciendo juntos

Los niños aprenden mejor a través del juego, las relaciones, la exploración y las experiencias significativas. Creemos que el aprendizaje se produce en casa, en la escuela y en toda la comunidad, cuando los niños interactúan con adultos que los cuidan, se relacionan con su entorno y siguen su curiosidad natural. Mediante el juego, los niños desarrollan confianza, construyen relaciones, resuelven problemas, comunican sus ideas y aprenden sobre sí mismos y el mundo que los rodea.

Nuestras aulas ofrecen entornos seguros, estimulantes y enriquecedores donde se anima a los niños a explorar, hacer preguntas, tomar decisiones y aprender a su propio ritmo. Reconocemos que cada niño se desarrolla de manera diferente y que las familias son sus primeros y más importantes maestros.

Las familias y el personal colaboran para apoyar el desarrollo socioemocional de los niños, sus enfoques de aprendizaje, el lenguaje y la lectoescritura, su bienestar físico, sus habilidades para resolver problemas, su creatividad y su preparación para la escuela. Hemos incluido numerosas oportunidades para que usted y su hijo aprendan, crezcan y fortalezcan su relación a través de experiencias compartidas en casa, en la escuela y en la comunidad.

Con el apoyo de educadores altamente cualificados y comprometidos, una sólida colaboración con las familias y entornos de aprendizaje positivos, podemos ayudar a cada niño a desarrollar las habilidades, la confianza y el amor por el aprendizaje necesarios para tener éxito en la escuela y en la vida.

Rutinas diarias

Establecer rutinas diarias ayuda a favorecer el aprendizaje de su hijo y a mejorar su percepción de estar en la escuela.

Horario diario

Los horarios diarios ofrecen un equilibrio entre rutinas, juego, exploración, aprendizaje en grupos pequeños, experiencias al aire libre y actividades dirigidas por los niños. Los maestros adaptan las actividades para satisfacer los intereses, las necesidades de desarrollo y los objetivos de aprendizaje de cada niño.

Hemos incluido un ejemplo de horario diario para que pueda hacerse una idea de cómo podrían ser las actividades diarias de su hijo/a.

Programa de Inicio Temprano para Niños – Basado en Centros	Inicio temprano
• Llegada • Lavado de manos/cambio de pañales • Desayuno • Cepillarse los dientes	• Llegada • Lavarse las manos • Desayuno • Cepillarse los dientes

• Actividades individuales y grupales por la mañana • Motricidad gruesa • Lavado de manos/cambio de pañales • Almuerzo • Siesta • Merienda/cambio de pañales • Actividades de la tarde • Despido	• Reunión de grupo matutina y actividades de aprendizaje socioemocional. • Actividades individualizadas/en grupos pequeños /de libre elección • Motricidad gruesa/Me muevo, aprendo (IMIL) • Lavado de manos/Baño • Almuerzo • Reunión de la tarde • Individualizado/Grupo pequeño/ Actividades de libre elección • Motricidad gruesa/exterior • Resumen • Despido
---	---

Experiencia al aire libre

Su hijo/a saldrá diariamente al aire libre para explorar su comunidad, el entorno circundante y participar en actividades al aire libre planificadas. Consideramos que el aire libre complementa el aprendizaje que se lleva a cabo en nuestras aulas.

No sacaremos a los niños si:

- Existe una alerta por frío, calor o mala calidad del aire.
- Las temperaturas son de 25 grados o menos.
- Las temperaturas son de 90 grados o más.

Los niños aprenden a través del movimiento, la exploración y el juego. Las actividades al aire libre favorecen la salud física, la resolución de problemas, la curiosidad, las habilidades sociales y el bienestar emocional. Siempre que sea posible, los niños pasarán tiempo al aire libre todos los días.

Ropa

Por favor, vista a su hijo/a con ropa adecuada para el aprendizaje activo y el juego al aire libre. Los niños podrán participar en actividades como pintura, juegos con agua, experiencias sensoriales, jardinería y exploración al aire libre.

Los niños deben venir preparados con:

- Ropa cómoda que se puede ensuciar.
- Zapatos cerrados adecuados para correr y escalar.
- Ropa de abrigo adecuada para el clima, incluyendo abrigos, botas, sombreros, guantes o protector solar según sea necesario.

Si le resulta difícil conseguir ropa de temporada, hable con su visitador domiciliario, el personal de participación familiar o su maestro. Trabajaremos con usted para identificar los recursos disponibles.

Preparación del aula

El aula está diseñada para que su hijo/a pueda explorar materiales y actividades de forma independiente y libre. Los materiales se seleccionan cuidadosamente para fomentar la curiosidad, la creatividad, la resolución de problemas y la autonomía. Los profesores adaptan regularmente el entorno de aprendizaje según los intereses, el desarrollo y las habilidades que van adquiriendo los niños. Nuestras aulas son seguras, predecibles, divertidas y ofrecen todos los recursos necesarios para la preparación escolar.

Plan de estudios

Nuestros programas de educación infantil de alta calidad preparan a sus hijos para la escuela mediante el desarrollo de habilidades esenciales. En nuestras aulas del Centro Early Head Start, utilizamos *el programa Creative Curriculum para bebés, niños pequeños y niños de dos años*, y en nuestro programa en el hogar, utilizamos *Partners for a Healthy Baby*. Nuestras aulas Head Start utilizan un currículo reconocido a nivel nacional para individualizar el desarrollo de su hijo, *Creative Curriculum para preescolares*, así como *Second Step*, un currículo socioemocional y la Unidad de Protección Infantil. Nuestro objetivo es ayudar a cada niño a sentirse bien consigo mismo, 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 ayudarán a su hijo a crecer social y académicamente.

Nosotros ayudamos mediante:

- Animar a tu hijo a explorar y experimentar.
- Utilizar las normas básicas como modelo para fomentar comportamientos positivos.
- Ofreciendo opciones.
- Ofrezca actividades que su hijo pueda realizar y ayúdelo a limpiar por sí mismo.
- Hablarle positivamente a cada niño.
- Planificar de forma individual para cada niño.
- Involucrar a los padres en la educación de sus hijos.

Ofrecemos oportunidades de aprendizaje que fomentan el dominio de matemáticas, ciencias, estudios sociales, artes creativas, lenguaje y lectoescritura, desarrollo físico y desarrollo socioemocional. El currículo se ajusta a los Estándares de Aprendizaje Temprano de Pensilvania y es impartido por docentes que cumplen con todos los requisitos de certificación.

Reglas básicas

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

- Hablamos en voz baja en el interior.
- Entramos.
- Usamos manos delicadas.
- Nuestro trabajo vuelve a los estantes.

Evaluación: Cómo aprendemos sobre el crecimiento de su hijo

Las familias son los primeros y más importantes maestros de sus hijos.

A lo largo del año, los maestros y los visitantes domiciliarios observan a los niños durante sus actividades y rutinas diarias para comprender mejor sus fortalezas, intereses y habilidades en desarrollo.

Utilizamos una herramienta de evaluación llamada Perfil de Desarrollo de Resultados Deseados (DRDP, por sus siglas en inglés) para ayudarnos a:

- Comprenda el crecimiento y desarrollo de su hijo
- Planifique experiencias de aprendizaje basadas en las fortalezas y necesidades individuales.
- Seguimiento del progreso a lo largo del tiempo
- Colaborar con las familias para apoyar la preparación escolar.

Usted es una parte importante de este proceso. Le animamos a compartir sus observaciones, hacer preguntas y participar en conversaciones sobre el desarrollo de su hijo/a.

Planificación individual

Las observaciones escritas documentan las preguntas de su hijo/a, sus descubrimientos y su interacción con los materiales. Las observaciones, prioridades y objetivos familiares ayudan a guiar las experiencias de aprendizaje tanto en casa como en el aula. Esta información, junto con sus aportaciones, se utiliza para desarrollar los objetivos de aprendizaje individualizados de su hijo/a. Revisamos periódicamente el progreso de cada niño/a y utilizamos los métodos de enseñanza y las actividades de aprendizaje más adecuados para cada uno.

Orientación positiva

Las relaciones sólidas ayudan a los niños a sentirse seguros, confiados y listos para aprender. Enseñamos habilidades socioemocionales a través de relaciones afectuosas, orientación positiva, experiencias en el aula y programas basados en evidencia, como Second Step y Conscious Discipline. Este programa apoyará el desarrollo de su hijo en áreas como la identificación de sentimientos, el desarrollo de la empatía y el desarrollo de habilidades y comportamientos sociales positivos. También le ayudará a desarrollar habilidades para la resolución de problemas y conflictos. Su hijo fortalecerá su autoestima mediante una rutina constante, reglas básicas en el aula y relaciones positivas con los maestros.

En suma a el *Segundo Paso Currículo* , el *Segundo Paso* Niño Protección Unidad desarrolla para niños conocimiento y habilidades para protector ellos mismos en inseguro y probablemente abusivo situaciones. A través de a serie de 6 temas, niños voluntad aprender acerca de maneras a permanecer seguro, normas para seguridad, y seguro y inseguro toques. El *Segundo Paso* Niño Protección La Unidad y el programa Segundo Paso proporcionan a integral acercarse a ayuda niños sentir seguro y apoyado.

Las relaciones son lo primero

- Creemos que los niños tienen derecho a ser tratados con dignidad y respeto.
- Nos aseguramos de que cualquier contacto físico entre un profesor u otro miembro del personal y un niño sea intencionado, apropiado, respetuoso y afectuoso.
- Creemos en ayudar a los niños a desarrollar su autocontrol mediante el uso de métodos de orientación positivos, tales como:

- Modelar un comportamiento respetuoso,
- Escuchar a los niños,
- Reorientar a los niños hacia actividades más aceptables y
- Establecer límites y consecuencias razonables.
- Apoyamos el desarrollo de comportamientos y habilidades sociales apropiadas para los niños mediante la implementación de las siguientes prácticas:
 - Desarrollar una relación positiva y de apoyo con cada niño.
 - Establecer rutinas y expectativas adecuadas
 - Proporcionar materiales apropiados para el desarrollo que promuevan la participación de los niños.
 - Utilizar la atención positiva y el estímulo para apoyar el comportamiento prosocial.
 - Enseñar a los niños sobre las expectativas del entorno, utilizando la amistad y las habilidades para resolver problemas , y desarrollando una comunidad prosocial en el aula.

Apoyando el desarrollo social, emocional y conductual de los niños

Los niños aún están aprendiendo a gestionar sus emociones intensas, resolver problemas, comunicar sus necesidades y relacionarse con los demás. Estas habilidades se desarrollan con el tiempo y la práctica. Nuestro papel es enseñar, apoyar y guiar a los niños en estas experiencias de aprendizaje de forma segura, respetuosa y afectuosa.

Utilizamos relaciones positivas, prácticas de enseñanza que brindan apoyo, aprendizaje socioemocional y una sólida colaboración con las familias para ayudar a los niños a desarrollar estas importantes habilidades.

Cuando los niños tienen dificultades para controlar sus emociones o su comportamiento, el personal puede:

- Colocarse al nivel del niño.
- Reconocer y validar los sentimientos
- Ofrecer comodidad y tranquilidad
- Ofrecer opciones cuando sea apropiado.
- Enseñar habilidades para calmarse, comunicarse y resolver problemas.
- Adapta el entorno o la rutina para favorecer el éxito.
- Ayudar a los niños a reconectarse con el aprendizaje y las relaciones.

Cuando surgen problemas de seguridad

En ocasiones, un niño puede alterarse tanto que corre el riesgo de hacerse daño a sí mismo o a otros. Cuando esto sucede, el personal tomará medidas inmediatas para garantizar la seguridad de todos y brindar apoyo para ayudar al niño a recuperar el control.

Nos pondremos en contacto con usted para compartir lo sucedido y solicitar su opinión y colaboración para apoyar a su hijo/a. En algunos casos, es posible que le invitemos a ayudar en la transición de su hijo/a al aula o a participar en el desarrollo de estrategias que favorezcan su éxito escolar.

Si un niño sigue representando un riesgo inmediato de causar daño grave a sí mismo o a otros y se necesita apoyo adicional, el programa puede consultar con los servicios comunitarios de crisis u otros profesionales para determinar los pasos a seguir más apropiados.

Nuestro objetivo es que cada niño se sienta seguro, exitoso e incluido. Trabajaremos junto a usted para desarrollar un plan que apoye el crecimiento y la participación de su hijo en el programa.

Compromiso con la inclusión

Creemos que cada niño merece sentirse bienvenido, valorado e incluido. Celebramos las fortalezas, habilidades, cultura, idioma y experiencias únicas de cada niño, y trabajamos con las familias para brindar el apoyo individualizado que necesitan para aprender, jugar y desarrollarse junto a sus compañeros.

Cuando surgen inquietudes, colaboramos con las familias y los profesionales de apoyo para identificar estrategias que promuevan relaciones positivas, el aprendizaje y una participación exitosa.

La suspensión y la expulsión están prohibidas, salvo en circunstancias muy limitadas que impliquen una grave amenaza para la seguridad. Antes de considerar cualquier cambio de ubicación, trabajamos con las familias para explorar todos los apoyos y servicios disponibles que ayuden a cada niño a tener éxito.

Reuniones de padres y profesores

Las reuniones de padres y maestros se programan a lo largo del año. En estas reuniones, usted y el maestro de su hijo/a pueden compartir información sobre su progreso y desarrollo. Puede solicitar reuniones adicionales en cualquier momento comunicándose con el maestro de su hijo/a.

Visitas domiciliarias de los profesores

Las visitas a domicilio constituyen una importante oportunidad para que las familias y los profesores establezcan relaciones y trabajen juntos para apoyar el aprendizaje y el desarrollo de los niños.

Durante las visitas a domicilio, las familias y el personal pueden:

- Hablar sobre el desarrollo infantil y la preparación para la escuela.
- Celebra las fortalezas y los logros.
- Compartir objetivos e inquietudes
- Explora actividades que apoyen el aprendizaje en casa.
- Fortalecer la colaboración entre el hogar y la escuela.

Las visitas a domicilio ayudan a garantizar que el aprendizaje esté conectado entre las experiencias en el hogar y en el aula.

Fotos del aula

Nuestros programas no incluyen la toma de fotografías grupales ni individuales de los niños. Por respeto a todos los niños y familias que participan en el programa Head Start/Early Head

Start, no permitimos que los padres ni los visitantes fotografíen o graben en video a los niños ni al aula.

Apoyo a la transición

¡Este año será emocionante para usted y su hijo! El personal les brindará apoyo a usted y a su hijo mientras se preparan para la transición de Early Head Start o Head Start mediante:

- Brindarle información y apoyo para ayudarlo a ser defensor de su hijo,
- Proporcionar materiales que le ayudarán a apoyar el desarrollo de su hijo,
- Ser un recurso para actividades y sugerencias para individualizar y practicar habilidades en casa,
- Apoyarle en la búsqueda del mejor programa preescolar para su hijo después de Early Head Start y guiarle a través del proceso de solicitud de Head Start,
- Guiándolo a través del proceso de inscripción al jardín de infantes y
- Les animamos a visitar las escuelas y a reunirse con el personal del jardín de infancia.

Ayudamos a las familias a desarrollar el conocimiento y la confianza necesarios para defender los derechos de sus hijos durante su transición a la etapa preescolar, el jardín de infancia y más allá.

Las familias pueden recibir apoyo para comprender los sistemas escolares, las evaluaciones y los exámenes de detección, los derechos educativos, los recursos comunitarios y el desarrollo infantil.

Participación en el aula

Los padres siempre son bienvenidos en el aula. Visitar la clase de su hijo es una manera importante de demostrarle lo importante que es para usted. Es una excelente forma de comprender cómo crece y se desarrolla su hijo. También le dará ideas sobre cómo participar en su vida en casa. Su participación en el aula demuestra su compromiso con la educación.

Las familias pueden participar de muchas maneras, entre ellas:

- Compartiendo tradiciones familiares, talentos y experiencias.
- Leer libros
- Participar en eventos familiares
- Aportar ideas y comentarios
- Apoyar el aprendizaje en casa
- Desempeñando funciones de liderazgo

Reconocemos que cada familia participa de manera diferente según sus intereses, horarios y responsabilidades.

Las familias como socios

¡Bienvenidos! Nos entusiasma acompañarlos en esta etapa tan importante de la vida de su hijo/a. Creemos que cada familia posee fortalezas, talentos y experiencias que ayudan a los niños a aprender y desarrollarse plenamente. Construir relaciones sólidas con las familias es fundamental para todo lo que hacemos. A medida que los conocemos, queremos aprender sobre los intereses, esperanzas y metas de su familia, y brindarles apoyo en aquello que más les importa.

A medida que su hijo crece y se desarrolla, es posible que usted también esté pensando en sus propias metas para usted y su familia. Ya sea que desee aprender más sobre el desarrollo de su hijo, fortalecer los lazos familiares, mejorar su situación financiera, enfocarse en la salud y el bienestar, continuar su educación, explorar oportunidades laborales o trabajar para alcanzar cualquier otra meta personal, estamos aquí para apoyarlo y alentarlos. La Planificación de Metas Familiares es completamente voluntaria. Usted decide si participa, qué metas son importantes para usted y cuánto apoyo desea recibir del personal. Juntos, podemos potenciar las fortalezas de su familia y celebrar el progreso en cada etapa del camino.

Desarrollo familiar

En nuestro programa, utilizaremos un enfoque de desarrollo familiar. Sabemos que todas las personas y familias tienen fortalezas y merecen apoyo. Las familias deben elegir sus propias metas y los métodos para alcanzarlas. Creemos que las familias exitosas mantienen una red de apoyo con familiares, amigos y otras personas; organizaciones espirituales; grupos culturales y comunitarios; escuelas y agencias; y la naturaleza. Utilizaremos el enfoque de desarrollo familiar para colaborar con usted, identificar sus fortalezas, elegir sus propias metas, acceder a los servicios que necesite y construir una red de apoyo para su familia dentro de su comunidad.

Las familias son expertas en sus propias vidas y son responsables de identificar las metas que más les importan. El personal colabora con las familias mediante un enfoque de desarrollo familiar basado en las fortalezas, que se centra en las relaciones, la participación familiar, la resolución de problemas y el acceso a los recursos comunitarios.

Bienestar familiar

Reconocemos que el éxito de los niños está estrechamente ligado al bienestar familiar. Nuestro equipo trabaja en conjunto con las familias para identificar fortalezas, superar obstáculos, acceder a recursos y alcanzar metas importantes para ellas. El apoyo puede incluir asistencia con vivienda, alimentación, atención médica, empleo, educación y capacitación, servicios de salud mental y recursos para la crianza.

Servicios de visitas domiciliarias individuales (Head Start y Early Head Start)

Como parte de nuestros programas **Head Start y Early Head Start**, las familias reciben servicios individualizados de visitas a domicilio para apoyar el aprendizaje de los niños y el bienestar familiar.

- Su visitador domiciliario o profesional de participación familiar se reunirá con usted semanal o mensualmente, según la opción de programa que haya elegido.
- Durante las visitas, el personal trabajará en conjunto con usted para potenciar las fortalezas de su familia, abordar los desafíos y apoyar el desarrollo de su hijo.
- Juntos, crearán un Plan de Colaboración Familiar basado en sus objetivos e identificarán los pasos y recursos necesarios para alcanzarlos.

Participación de los padres: talleres familiares

Todas las familias con un hijo matriculado están invitadas a participar en los Talleres Familiares mensuales. Estos talleres ofrecen la oportunidad de conectar con otras familias, aprender sobre temas que benefician a los niños y las familias, y contribuir a la planificación de las actividades del programa.

Juntos, las familias:

- Elige temas de interés relacionados con el desarrollo infantil, la crianza de los hijos, la salud, la seguridad, la nutrición, las relaciones familiares, el crecimiento personal y el empleo.
- Ayudar a planificar talleres, capacitaciones y actividades familiares.
- Establezca relaciones con otras familias que participan en el programa.
- Comparta sus comentarios para ayudar a mejorar los servicios y garantizar que satisfagan las necesidades de los niños y las familias.

Las familias inscritas en los programas Head Start y Early Head Start también eligen representantes de padres para formar parte del Consejo de Políticas, el principal órgano de liderazgo y toma de decisiones del programa. Los representantes del Consejo de Políticas colaboran con la dirección del programa para orientar las políticas, la planificación y la supervisión del mismo.

Crianza afectuosa

Ofrecemos a las familias oportunidades para aprender y practicar habilidades de crianza positiva mediante visitas a domicilio, talleres familiares, recursos de ClassDojo y talleres de crianza positiva. El Programa de Crianza Positiva es un programa basado en evidencia que promueve relaciones saludables entre padres e hijos y prácticas de crianza positivas.

Los temas que se abordan incluyen la comunicación, el desarrollo infantil, la empatía, el manejo de las emociones, el estrés y la ira, la disciplina positiva, el establecimiento de rutinas, la toma de decisiones y la orientación y las expectativas apropiadas para la edad.

Además de integrar estos conceptos en los servicios cotidianos de participación familiar, también ofrecemos talleres de crianza positiva para familias y cuidadores durante todo el año. Toda la formación y los recursos para padres se proporcionan sin costo alguno para las familias inscritas.

Lee un libro

Leer con tu hijo/a a diario es una de las cosas más importantes que puedes hacer para fomentar el lenguaje, la lectoescritura, la preparación para la escuela y un amor por el aprendizaje que perdure toda la vida. Tan solo unos minutos de lectura juntos cada día ayudan a ampliar el

vocabulario, fortalecer los lazos familiares, estimular la imaginación y preparar a los niños para el éxito en la escuela y en la vida.

Para fomentar la lectura diaria, invitamos a todas las familias a participar en nuestro Programa de Lectura. Utilice el Registro de Lectura que encontrará en el Manual para Padres para anotar cada vez que lea en voz alta con su hijo/a. A lo largo del año, nuestro personal celebrará los logros de su familia en la lectura y podrá proporcionarles libros gratuitos para ayudarles a ampliar su biblioteca familiar.

Las familias que lean en voz alta con sus hijos al menos 72 veces durante el año del programa participarán en un sorteo para obtener un reconocimiento especial y una colección de libros para seguir ampliando su biblioteca doméstica.

Celebraciones

Para crear un entorno inclusivo y apropiado para el desarrollo de todos los niños, **no celebramos cumpleaños ni días festivos en nuestras aulas.**

- Respetamos y honramos la cultura, las tradiciones, el idioma y las creencias únicas de cada familia.
- Por favor, **no** envíe dulces de cumpleaños, bolsitas de golosinas, globos, recuerdos de fiesta ni regalos para niños o personal.
- ¡Nos encanta celebrar el aprendizaje y los lazos familiares! Animamos a padres y cuidadores a visitar el aula, participar en actividades para padres e hijos, colaborar como voluntarios y asistir a eventos familiares durante todo el año.
- Las familias también son bienvenidas a compartir su cultura, tradiciones, historias, música, arte o idioma como parte de las experiencias de aprendizaje de los niños.

Familias que experimentan la falta de vivienda

Trabajamos con familias para brindarles recursos de apoyo en momentos de necesidad. Si te encuentras en situación de calle, puedes hacer lo siguiente:

- Habla con tu profesor o visitador domiciliario sobre los recursos disponibles en la comunidad.
- Llame a la línea directa 2-1-1 , disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Marque 2-1-1 o (855) 567-5341.
- Consulte el Libro de Recursos Comunitarios que le proporcionó el programa y que está disponible en nuestro sitio web.

Servicios de traducción e interpretación

Nos comprometemos a comunicarnos con las familias en el idioma que mejor entienden.

- Se ofrece servicio de traducción e interpretación a las familias cuyo idioma principal no es el inglés.
- Si necesita ayuda con el idioma, por favor, comuníquelo al personal del programa.
- Utilizamos diversos recursos, como personal bilingüe, socios comunitarios, servicios de interpretación, tecnología de traducción y herramientas de comunicación para facilitar la comunicación con las familias.
- ClassDojo incluye traducción integrada en más de 180 idiomas, lo que facilita la comunicación entre las familias y el personal durante todo el año.
- Haremos todo lo posible por proporcionar información traducida e interpretación para reuniones y otras comunicaciones importantes siempre que sea posible.

Otros recursos

¿Dónde puedo encontrar información sobre las necesidades de educación infantil o sobre cómo pagar el cuidado de los niños ?

- Centro de Recursos para el Aprendizaje Temprano (ELRC) - <https://elrc-csc.org/region-14/>

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

- <https://headstart.gov/center-locator>

¿A qué escuela debería asistir mi hijo/a?

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

Oportunidades de empleo para padres

Se anima a los padres a solicitar los puestos publicados por Community Services for Children, Inc. para los que estén cualificados. Todos los puestos requieren la obtención de la prueba de tuberculosis (TB), la certificación de abuso infantil de Pensilvania, la certificación penal de Pensilvania, la verificación del Registro Nacional de Delincuentes Sexuales y la certificación del FBI. Las vacantes actuales se publican en el tablón de anuncios para padres y están disponibles en www.cscinc.org.

Participación familiar

Animamos a las familias a participar activamente en el aprendizaje de sus hijos. Les invitamos a participar en visitas a domicilio, talleres familiares, actividades en el aula, excursiones y otros eventos del programa. Su participación contribuye a fortalecer el aprendizaje de sus hijos y a crear vínculos con nuestra comunidad educativa.

Voluntarios

Los voluntarios apoyan el aprendizaje de los niños y las actividades del programa. Las personas que deseen colaborar como voluntarios seis (6) horas o más por semana deberán completar una solicitud, una sesión de orientación para voluntarios, una prueba de detección de tuberculosis (TB) y cualquier verificación de antecedentes requerida antes de comenzar a prestar sus servicios.

La orientación para voluntarios abarca la confidencialidad, la seguridad infantil, la obligación de informar sobre ciertos temas, la conducta profesional y otras expectativas del programa.

Si está interesado en ser voluntario, hable con el maestro de su hijo o con el visitador domiciliario.

Tu voz importa

Sus ideas, experiencias y comentarios nos ayudan a dar forma a nuestro programa.

Como padre, madre o tutor, usted conoce a su hijo/a mejor que nadie. Valoramos sus conocimientos, opiniones y objetivos para su hijo/a y su familia. A lo largo del año, le invitamos a compartir sus ideas, hacer preguntas, ofrecer sugerencias y participar en las decisiones que favorecen el aprendizaje y el desarrollo de su hijo/a.

Hay muchas maneras de expresar tu opinión, entre ellas:

- Hablar con el maestro de su hijo, el visitador domiciliario o el personal de participación familiar.
- Participar en visitas domiciliarias y reuniones de padres y maestros.
- Asistir a talleres familiares y reuniones de padres.
- Completar encuestas y evaluaciones de programas.
- Participar como voluntario en el aula de tu hijo o en eventos del programa.

Las familias inscritas en los programas Head Start y Early Head Start también tienen la oportunidad de ser representantes en el Consejo de Políticas. Animamos a todas las familias a compartir ideas y comentarios para ayudarnos a mejorar continuamente los servicios para niños y familias.

¡Conviértete en líder de padres! Membresía del Consejo de Políticas

¿Qué es el Consejo de Políticas?

El Consejo de Políticas es un grupo de padres voluntarios que colaboran con el personal administrativo y la junta directiva para implementar servicios para niños y familias en los programas **Head Start y Early Head Start**. Otros padres eligen a los miembros en su reunión y asumen responsabilidades como líderes de padres en el centro. ¡El Consejo de Políticas es una excelente manera de defender los derechos de los niños y las familias de tu comunidad, además de una oportunidad para aprender y crecer!



¿Qué funciones desempeña un miembro del Consejo de Políticas?

- Asista a las reuniones mensuales de padres y comparta el informe de la reunión del Consejo de Políticas.
- Asistir a las reuniones mensuales del Consejo de Políticas que se celebran el segundo jueves de cada mes y a otras reuniones que se le asignen.
- Participar en las llamadas telefónicas mensuales del Consejo de Políticas.

- Desarrolla relaciones con otros padres en tu aula/centro o grupo de juego familiar para comprender los intereses y necesidades de los demás.
- Coordina con tu visitador domiciliario y el maestro para saludar a los demás padres en el aula e invitarlos a participar en las reuniones de padres.
- Dedicar tiempo a la comunidad representando el programa.
- Familiarízese con las diversas formas de abogar
- Proporcione comentarios valiosos sobre la comunidad y los servicios que ofrece el programa.
- Encuentra maneras de participar o ser voluntario en el programa.

¿Cómo podemos hacer posible la asistencia al Consejo de Políticas?

- Las reuniones del Consejo de Políticas se llevan a cabo a través de Zoom para fomentar la participación de los padres en todo el Valle de Lehigh con la mínima interrupción posible de las rutinas diarias.
- Los Chromebooks están disponibles en préstamo para padres que necesiten un dispositivo.
- Si la reunión se celebra de forma presencial, se ofrece servicio de guardería y transporte.
- Se ofrece servicio de interpretación de idiomas bajo petición.

¿Qué beneficios obtienen los miembros del Consejo de Políticas de esta experiencia?

- Habilidades de liderazgo y defensa
- Experiencia en oratoria (opcional)
- Oportunidades para aprender, crecer y establecer nuevas conexiones dentro y fuera del programa.

¿Cómo puedo hacerme miembro?

- Hable con su visitador domiciliario sobre sus intereses.
- Expresa tu interés en la reunión de padres de septiembre.
- Presentarse a las elecciones

If you have any questions about Policy Council, please contact your Home Visitor.

Cómo comunicarse con nosotros

Comunicación y colaboración

Las alianzas sólidas se construyen con una comunicación abierta, respetuosa y constante. Los niños aprenden y se desarrollan mejor cuando las familias y el personal trabajan juntos.

Las familias pueden esperar que nuestro personal:

- Trate a cada familia con respeto y sensibilidad cultural.
- Escuche y valore lo que usted conoce sobre su hijo.
- Responda a preguntas e inquietudes de manera oportuna.
- Comparta información sobre el aprendizaje, desarrollo y bienestar de su hijo.
- Trabaje con usted para apoyar el éxito de su hijo.
- Proteja la privacidad y confidencialidad de su familia.

Pedimos a las familias que:

- Compartan información importante sobre su hijo.
- Hagan preguntas y compartan sus inquietudes desde el principio.
- Lean y respondan a las comunicaciones del programa cuando sea posible.
- Participen en visitas al hogar, reuniones y otras oportunidades para apoyar el aprendizaje de su hijo.
- Traten al personal y a otras familias con respeto y amabilidad.

¿Quién puede ayudar?

¿Quién puede ayudar?	En qué pueden ayudar
Profesor(es)	El aprendizaje de su hijo, sus experiencias diarias en el aula, incluyendo la asistencia, las rutinas y el progreso en su desarrollo.
Personal de Participación Familiar (<i>Socio de Participación Familiar – Head Start, Especialista en Inscripción y Participación Familiar – Pre-K Counts, Socio de Desarrollo Infantil – Early Head Start Home-Based o Entrenador Familiar Terapéutico – Early Head Start Safe Start</i>)	Colabora con la familia para apoyar el desarrollo infantil, el bienestar familiar, los objetivos familiares, las visitas a domicilio (cuando corresponda) y la conexión con otros servicios del programa, como salud, salud mental/discapacidades, transporte e inscripción.
Gerente de participación familiar	Brinda apoyo adicional con servicios de participación familiar, atención a inquietudes y recursos comunitarios.
Gerente de Educación Infantil	Contribuye a mejorar la calidad del aula y ayuda a abordar las preguntas o inquietudes que surjan en clase.
Personal de Servicios de Salud	Colabora con el personal de Participación Familiar para coordinar los exámenes de salud, la documentación médica necesaria y los servicios de seguimiento.
Consultor de salud mental	Colabora con las familias y el personal para apoyar el desarrollo socioemocional y el bienestar de los niños.
Personal de transporte (<i>donde se aplica</i>)	Colabora con el personal para coordinar las rutas de autobús, los cambios en el transporte y las cuestiones relacionadas con el transporte.

¿No sabes con quién contactar? Empieza por hablar con el maestro de tu hijo o con el personal de Participación Familiar. Nos aseguraremos de que tu pregunta llegue a la persona adecuada.

ClassDojo

ClassDojo es nuestra principal plataforma de comunicación familiar y la forma más sencilla de mantenerse conectado con el aula de su hijo y con nuestro programa.

Con ClassDojo, puedes:

- Reciba comunicados sobre todo el programa, incluidos los retrasos y cierres por mal tiempo.
- Consulta las novedades del aula, fotos y actividades de aprendizaje.
- Manténgase informado sobre eventos, talleres familiares y recordatorios.
- Acceder a los recursos familiares.
- Programar conferencias o reuniones.
- Haga preguntas rutinarias y comuníquese con el personal del programa.

ClassDojo incluye traducción integrada en más de 180 idiomas, lo que facilita la comunicación entre familias y personal. Animamos a todas las familias a descargar la aplicación, conectarse y participar activamente. Si necesitan ayuda, consulten con el maestro de su hijo o con el visitador domiciliario.

Por favor, no utilice ClassDojo para información sobre salud, discapacidad o educación especial, problemas de salud mental, custodia o asuntos legales, situaciones familiares delicadas, quejas formales o emergencias. Para estos asuntos, póngase en contacto con el maestro de su hijo, el Visitador a Domicilio, o con su supervisor por teléfono, en persona o durante una reunión programada.

Notificación de ausencias

Por favor, comuníquese con el maestro o el aula de su hijo tan pronto como sepa que estará ausente o llegará tarde. La comunicación temprana nos ayuda a garantizar la seguridad de su hijo, mantener registros de asistencia precisos y planificar el día.

Retrasos por condiciones climáticas, cierres y notificaciones de emergencia

La seguridad de los niños, las familias y el personal es nuestra máxima prioridad. Si las clases se retrasan, se suspenden o se cancelan antes de tiempo debido al clima u otra emergencia, se notificará a las familias a través de:

- **ClassDojo** (método de comunicación principal)
- Línea principal de Servicios Comunitarios para Niños: **(610) 437-6000** (mensaje grabado)
- Medios de comunicación locales y **WFMZ** (Head Start de LV/Preescolar/Safe Start)

Hacemos todo lo posible por anunciar los retrasos y cierres con la mayor antelación posible. Dado que muchas de nuestras aulas funcionan en colaboración con distritos escolares y centros comunitarios, las decisiones pueden demorarse ocasionalmente mientras coordinamos con nuestros socios y evaluamos las condiciones locales.

Si el programa cierra antes de lo previsto, se espera que las familias recojan a sus hijos dentro del plazo anunciado para ayudar a garantizar la seguridad de todos.

Actualizando su información

Por favor, infórmenos si su familia experimenta cambios que puedan afectar a su hijo, como por ejemplo:

- Una mudanza o cambio de domicilio
- Cambios en las rutinas familiares
- Enfermedad u hospitalización
- Cambios en los acuerdos de custodia
- Nacimiento de un hermano
- separación o pérdida familiar
- Cambios en los contactos de emergencia

Mantenernos informados nos ayuda a comprender mejor las necesidades de su hijo, brindarle el apoyo adecuado y garantizar que continuemos atendiendo a su hijo y a su familia de manera eficaz.

Contactos de emergencia

Las personas que hayas designado como contactos de emergencia serán responsables de llevar o recoger a tus hijos del colegio o del autobús si tú no puedes hacerlo. Es importante que mantengas actualizada la información de tus contactos de emergencia en todo momento .

- Asegúrese de que las personas que usted designe como contactos de emergencia sepan que nos ha proporcionado su nombre e información de contacto y que están dispuestas a asumir la responsabilidad.
- Todos los contactos de emergencia deberán presentar una identificación con fotografía antes de que podamos entregar a su hijo/a.
- Los contactos de emergencia deben ser personas que vivan en la zona y a las que se pueda contactar durante el día.
- Si sabe con antelación que otra persona recogerá a su hijo/a, por favor entregue una nota al personal por la mañana indicando quién será la persona que lo recogerá.
- Si surge alguna emergencia durante el día que le impida venir al aula, llámenos para que podamos saber quién recogerá a su hijo/a.

Cambio de información

Si durante el año se produce algún cambio de nombre, dirección, número de teléfono, contactos de emergencia, proveedores de atención médica, estado de salud, situación familiar, cuidado infantil u otra información relacionada, debe notificarlo inmediatamente a los maestros o al visitador domiciliario. Un cambio de dirección o de cuidado infantil puede afectar su elegibilidad para los servicios de transporte.

Nombres legales y nombres preferidos

Queremos que los niños y las familias se sientan bienvenidos, respetados y cómodos en nuestro programa. El personal utilizará con gusto los nombres, apodos y pronunciaciones preferidos siempre que sea posible en las interacciones diarias.

Los registros y documentos oficiales del programa deben utilizar los nombres legales de los niños y de sus padres/tutores tal como aparecen en los documentos de inscripción, salud, educación y demás documentos legales.

Si se produce un cambio legal de nombre para un niño o para un padre/tutor, notifique al programa y proporcione la documentación legal correspondiente para que se puedan actualizar los registros.

Se anima a las familias a que compartan los nombres y la pronunciación que prefieran para que el personal pueda dirigirse con respeto a los niños y a los miembros de la familia a lo largo del año del programa.

Confidencialidad de los registros

Toda la información en el expediente del niño se considera confidencial. La información recopilada sobre su hijo o familia tiene como finalidad brindarles servicios. La información se comparte únicamente cuando es necesario para respaldar los servicios, garantizar la seguridad, cumplir con los requisitos legales o con el consentimiento de los padres o tutores legales. Las familias son informadas sobre la Política de Confidencialidad al momento de la inscripción. Una copia de la política se incluye en este manual.

Acceso a los registros de su hijo/a

Solo transferiremos los expedientes de su hijo/a a otras agencias con su consentimiento específico, por escrito y firmado. Puede solicitar revisar u obtener una copia del expediente de su hijo/a. Todas las solicitudes deben hacerse por escrito y estar firmadas. Puede obtener un formulario de solicitud de información del maestro/a, del visitador/a domiciliario/a o en la oficina principal. Por favor, espere un mínimo de 5 días hábiles para que se procesen las solicitudes. La entrega de los expedientes puede demorar hasta 45 días.

Preguntas, inquietudes y comentarios de los padres

Agradecemos sus preguntas, ideas e inquietudes. La mayoría de las inquietudes se pueden resolver mediante la comunicación abierta y el trabajo en equipo.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, por favor:

1. Hable con el miembro del personal involucrado.
2. Si su problema no se resuelve, póngase en contacto con el supervisor del empleado.
3. Si necesita ayuda adicional, póngase en contacto con los responsables del programa, incluyendo al subdirector, al director o al vicepresidente.

Puedes compartir tus preguntas, inquietudes o sugerencias en cualquier momento. Nos comprometemos a escuchar, tratar a las familias con respeto y trabajar juntos para apoyar a los niños y las familias.

Si su inquietud no se resuelve, puede presentar una queja formal por escrito a la dirección del programa. Las quejas por escrito serán revisadas y atendidas oportunamente.

Salud, seguridad y bienestar

Enfermedad

Hay ciertas enfermedades que requieren que su hijo/a se quede en casa, tanto por su propio bien como por el de los demás niños y el personal. Los siguientes síntomas requieren que su hijo/a se quede en casa o que usted venga al aula a recogerlo/a:

- **el niño tiene fiebre de 38 °C o más y presenta otros síntomas de enfermedad,** podrá regresar a la escuela cuando no haya tenido fiebre durante 24 horas sin necesidad de medicamentos para bajar la fiebre.
- Varios episodios de diarrea (incontrolable)
- Vomitar 2 o más veces en un período de 24 horas.
- Tos intensa acompañada de otros síntomas (fiebre, dificultad para respirar, sibilancias).
- Erupción cutánea con fiebre o cambios de comportamiento
- Sibilancias con tos severa
- Varicela con llagas abiertas o sin costra presentes
- La faringitis estreptocócica puede reaparecer después de dos dosis de antibiótico.
- El sarampión puede reaparecer cuatro días después de la aparición de la 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 babeo excesivo y/o llagas abiertas.
- Otras enfermedades contagiosas como la COVID-19, la gripe y otras diagnosticadas por un médico; si su hijo tiene una enfermedad contagiosa, pregúntele a su médico cuándo puede regresar a la escuela.

No se requiere un certificado médico para que su hijo/a regrese a clase. **

Requisitos de salud

Nuestros programas cumplen con los requisitos de salud estatales y federales para velar por la salud, la seguridad y el bienestar de cada niño. Las familias son responsables de proporcionar la información y la documentación de salud requeridas, mientras que el personal del programa trabaja en conjunto con ellas para supervisar el cumplimiento de los requisitos, responder preguntas y conectarlas con los recursos necesarios.

Medicamento

- La medicación se administra a un niño únicamente bajo la supervisión de un médico o una enfermera titulada.
- También necesitamos su autorización por escrito para administrarle cualquier medicamento a su hijo.
- Los medicamentos deben estar en su envase original con tapas a prueba de niños y deben estar etiquetados con toda la siguiente información:

- Nombre del niño, nombre del médico, nombre del medicamento, fecha de caducidad, instrucciones de dosificación (frecuencia y cantidad) y cómo se debe almacenar el medicamento .
- Todos los medicamentos se guardarán en una caja cerrada con llave, fuera del alcance de los niños, y el personal del aula llevará un registro diario de la medicación.
- Los medicamentos caducados no se administrarán y se devolverán a los padres.

Pruebas de audición

Todos los niños reciben una prueba de audición adecuada a su edad para detectar posibles problemas auditivos lo antes posible. La mayoría de las pruebas se realizan con un dispositivo seguro y no invasivo que mide la respuesta del oído al sonido. Los bebés y los niños pequeños pueden someterse a pruebas utilizando métodos de observación del desarrollo apropiados para su edad. Las familias recibirán los resultados de la prueba y, si es necesario, información sobre los cuidados de seguimiento recomendados.

Exámenes de la vista

Todos los niños reciben una prueba de visión adecuada a su edad para detectar posibles problemas visuales. Los niños en edad preescolar suelen someterse a una prueba basada en evidencia, mientras que los bebés y los niños pequeños utilizan métodos de observación del desarrollo apropiados para su edad. Las familias recibirán los resultados de la prueba y, si es necesario, información sobre los cuidados de seguimiento recomendados.

Servicios de salud mental y conductual

Los niños que participan en nuestros programas aprenderán a comprender y gestionar sus sentimientos, a hacer amigos y a mantener la amistad, y a 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 programa *de Disciplina Consciente* . acercarse .
- Los maestros implementan estrategias para ayudar a los niños en el aula y colaboran con los padres para obtener información, desarrollar estrategias y abordar inquietudes.
- Un profesional de la salud mental visita el aula y está disponible para brindar apoyo al niño, a la familia y a los maestros mediante consultas, recursos, derivaciones y estrategias para fomentar las habilidades sociales y emocionales en el aula y en el hogar.
- Los maestros y los visitadores domiciliarios pueden recomendar actividades que fomenten relaciones familiares positivas.
- Los visitadores domiciliarios coordinan los servicios con profesionales y agencias comunitarias de salud mental y conductual, garantizando que las familias tengan acceso a los recursos que necesitan.

Nuestro programa cree que las relaciones sólidas favorecen un desarrollo saludable. Los servicios de salud mental están diseñados para brindar apoyo a niños, familias y personal a través de la prevención, la consulta, la educación y la intervención temprana.

Los servicios pueden incluir:

- Observaciones y consultas en el aula

- Apoyo familiar y resolución de problemas
- Remisiones a recursos comunitarios
- Desarrollo de habilidades socioemocionales
- Apoyo durante períodos de estrés o transición.
- Colaboración con las familias y los proveedores de servicios.

Las familias pueden solicitar ayuda en cualquier momento.

Servicios para personas con discapacidad

Nuestros programas colaboran con el programa de Intervención Temprana de los condados de Lehigh y Northampton, la Unidad Intermedia Carbon Lehigh #21 y la Unidad Intermedia Colonial Northampton #20. Cuando identificamos dificultades de aprendizaje o retrasos en el desarrollo, podemos acceder a servicios que brindan apoyo especializado a los niños con estas dificultades en el aula.

El personal deberá:

- Informe a los padres sobre el tipo de servicios disponibles y obtenga su autorización por escrito para todas las derivaciones.
- Colaborar con las familias para derivarlas a agencias locales.
- Colaborar con los padres para organizar las evaluaciones y, si se necesita ayuda adicional, planificar conjuntamente el futuro de su hijo.
- Colaborar con especialistas para brindar ayuda a un niño con problemas del habla, emocionales u otros servicios especializados.
- Trabajar con el personal, el niño y los padres en el aula para desarrollar apoyos individualizados.
- Programar visitas a domicilio para ayudar a las familias a comprender el comportamiento de sus hijos y para fomentar una interacción social productiva.

Nutrición

- Los niños reciben comidas y refrigerios nutritivos adecuados para su programa. Todas las comidas cumplen con los requisitos del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) y/o del Programa de Nutrición Infantil del USDA.
- Todas las comidas son preparadas por un proveedor de servicios de alimentación autorizado, aprobado por un dietista registrado y no contienen cacahuets ni carne de cerdo.
- Los menús se comparten con las familias y se publican en cada aula.
- El personal crea experiencias positivas a la hora de comer animando a los niños a probar nuevos alimentos, al tiempo que respeta sus señales de hambre y saciedad.
- Para los bebés y niños pequeños inscritos en Early Head Start, el personal colabora con las familias para apoyar planes de alimentación individualizados, que incluyen la lactancia materna, la alimentación con fórmula, los horarios de alimentación y la introducción de alimentos sólidos según la madurez de cada niño.
- Los bebés siempre deben ser sostenidos en brazos durante la alimentación con biberón. Los biberones nunca se apoyan ni se colocan en cunas u otros equipos.
- Las familias que proporcionen leche materna extraída deben etiquetar cada recipiente con el nombre completo del niño y la fecha en que se extrajo la leche.

- El personal colabora con las familias para brindar apoyo en casos de alergias alimentarias, necesidades dietéticas especiales y problemas de nutrición. Las familias deben notificar al programa cualquier cambio lo antes posible.
- Se proporcionan comidas especiales o sustituciones de alimentos cuando se recibe la documentación pertinente.
- Para contribuir a la seguridad de todos los niños, les rogamos que no envíen comida al aula a menos que el programa lo solicite.
- La información sobre alergias, restricciones dietéticas y planes de alimentación se mantiene confidencial y solo se comparte con el personal responsable del cuidado de su hijo.

CACFP (Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos)

El programa Servicios Comunitarios para Niños participa en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) y otros programas de nutrición infantil del USDA aplicables. A través de estos programas, los niños elegibles reciben comidas y refrigerios nutritivos que cumplen con los estándares federales de nutrición y favorecen un crecimiento y desarrollo saludables.

Las comidas se planifican para cumplir con los requisitos del patrón de alimentación del USDA e incluyen una variedad de frutas, verduras, cereales, alimentos proteicos y leche adecuados para la edad y las necesidades de desarrollo de cada niño.

Declaración de no discriminación del programa CACFP

De conformidad con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluida la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o represalias por actividades previas relacionadas con los derechos civiles.

La información del programa puede estar disponible en idiomas distintos del inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, audiocinta, lenguaje de señas americano) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en un programa, el denunciante debe completar el Formulario AD-3027, Formulario de Queja por Discriminación en Programas del USDA, que se puede obtener en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe contener el nombre, la dirección, el número de teléfono del denunciante y una descripción escrita de la presunta acción discriminatoria con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y la fecha de la presunta violación de los derechos civiles. El formulario AD-3027 o la carta completada deben enviarse al USDA antes de:

1. **Correo postal:**
Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Oficina del Subsecretario de Derechos Civiles, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410; o
2. **fax:**
(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o
3. **Correo electrónico:**
program.intake@usda.gov

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

Iniciativas de salud

A lo largo del año, los niños y las familias participan en actividades que promueven hábitos saludables, el juego activo y el bienestar general.

En Early Head Start, las familias exploran rutinas saludables a través de Little Voices for Healthy Choices, que fomenta el desarrollo cerebral y motor, la música y el movimiento, la nutrición y los hábitos de sueño saludables. En nuestros programas preescolares, los niños participan en I Am Moving, I Am Learning (IMIL), que promueve la actividad física, la alimentación saludable y el bienestar a lo largo de la vida. Las familias también reciben información nutricional e ideas para fomentar hábitos saludables en casa.

Ayude a mantener a los niños sanos y listos para aprender

- Ayude a mantener a su hijo sano programando revisiones preventivas rutinarias, que incluyan exámenes de salud infantil, exámenes dentales, vacunas y pruebas de detección de enfermedades obligatorias, como análisis de plomo y hemoglobina.
- Las familias son responsables de proporcionar los registros médicos necesarios y mantenerlos actualizados durante todo el año del programa. Si necesita ayuda para obtener atención médica o documentación, comuníquese con el personal de Participación Familiar.
- Si su hijo tiene alguna afección médica que afecte su sistema inmunológico o lo ponga en mayor riesgo durante un brote de una enfermedad contagiosa, notifique al equipo de Servicios de Salud para que podamos colaborar con usted y velar por la salud y la seguridad de su hijo.

Procedimientos en caso de accidente, lesión o emergencia

- El personal docente estará certificado en RCP infantil y primeros auxilios, y podrá brindar tratamiento para lesiones menores.
- Todos los accidentes que ocurran en el aula serán comunicados a los padres por el personal docente, y el responsable de salud completará y archivará un informe de accidentes/lesiones.
- En caso de emergencia médica, nos pondremos en contacto con usted. Si no logramos comunicarnos con usted, contactaremos a la persona o personas indicadas en la ficha de emergencia de su hijo/a. Por favor, asegúrese de que esta información esté siempre actualizada.
- Si fuera necesario, su hijo podría ser trasladado en ambulancia al hospital más cercano.

- La información médica de emergencia de su hijo/a, incluyendo seguro médico, proveedor de atención médica, medicamentos, alergias alimentarias, afecciones especiales o restricciones, se enviará al hospital junto con su hijo/a. Avise inmediatamente a su maestro/a o al visitador/a domiciliario/a si cambia alguna de esta información.

Maltrato y negligencia infantil

- Proteger a los niños es responsabilidad de todos.
- Todos los empleados de Head Start, Early Head Start y Pre-K Counts son informantes obligatorios y están obligados por ley a denunciar cualquier sospecha de abuso o negligencia infantil.
- Si sospecha que un niño está siendo víctima de abuso o negligencia, llame a **Pennsylvania ChildLine** al **1-800-932-0313** para presentar una denuncia confidencial.
- La crianza de los hijos puede ser un reto. Si usted o su familia necesitan apoyo, hable con el maestro de su hijo, el visitador domiciliario o el personal de participación familiar. Podemos conectarlo con recursos antes de que los desafíos se vuelvan insuperables.

Seguridad de los niños – Ley Megan

La seguridad de los niños es nuestra máxima prioridad. Para contribuir a un entorno seguro, el programa realiza verificaciones periódicas de los padres, tutores y contactos de emergencia autorizados en el sitio web de la Ley Megan de Pensilvania.

Si se identifica a un padre, tutor o contacto de emergencia como un depredador sexual violento, el programa seguirá los procedimientos establecidos en la Ley Megan, notificará al padre o tutor del menor e implementará las medidas de seguridad adecuadas. Estas medidas pueden incluir restringir el acceso a las instalaciones del programa, las paradas de autobús y las actividades donde haya niños, garantizando al mismo tiempo que se tomen las medidas necesarias para la llegada y salida seguras del menor.

Seguridad

Brindar un entorno seguro es de suma importancia para nuestro programa. Todas las personas que ingresan a un centro Head Start o Early Head Start desempeñan un papel fundamental en el mantenimiento de la seguridad de los niños. Es importante que el personal esté al tanto de cada visitante que ingresa a las instalaciones.

- Les pedimos que no abran la puerta a los demás.
- En los centros donde haya varias aulas, solo los profesores del aula de su hijo le permitirán el acceso al edificio.
- Nuestro personal tiene instrucciones de no permitir la entrada a padres o visitantes de otras aulas.
- Dependiendo del centro al que asista su hijo, recibirá instrucciones específicas para acceder al edificio, así como información sobre el aparcamiento.

Ayúdenos a garantizar la seguridad de cada niño a nuestro cargo siguiendo las normas de seguridad en todo momento. Si tiene preguntas o inquietudes sobre la seguridad en su centro, hable con el maestro de su hijo o con el visitador domiciliario.

Cámaras en las aulas

Para contribuir a mantener un entorno seguro, el Departamento de Servicios Comunitarios para Niños (CSC) utiliza cámaras de video en aulas autorizadas y otras áreas designadas, como gimnasios, pasillos y autobuses que prestan servicio a los programas Head Start, Early Head Start y Pre-K Counts. Las cámaras se instalan únicamente en lugares autorizados y no están presentes en todas las aulas.

Las cámaras graban únicamente vídeo (sin audio) para proteger la privacidad de los niños, las familias y el personal. Las grabaciones son propiedad de CSC y solo pueden ser consultadas por personal autorizado de CSC o según lo exija la ley.

Preparación para emergencias

La seguridad de los niños es nuestra máxima prioridad. Los planes de preparación para emergencias se revisan anualmente y se coordinan con las agencias locales de gestión de emergencias. El personal recibe capacitación para responder a emergencias y los niños participan en simulacros de emergencia adaptados a su edad durante todo el año.

Los ejercicios incluyen:

- Fuego
- Aislamiento
- Evacuación
- Refugiarse en el lugar (en caso de condiciones climáticas severas u otras emergencias que requieran que todos permanezcan a salvo en el interior)

En caso de emergencia, el personal seguirá los procedimientos establecidos y se comunicará con las familias tan pronto como sea seguro hacerlo. Las aulas ubicadas en edificios del distrito escolar también seguirán los procedimientos de emergencia del distrito escolar correspondiente.

Supervisión activa

La seguridad de su hijo es nuestra máxima prioridad. El personal ejerce una supervisión activa durante todo el día, manteniéndose alerta, colocándose en una posición que les permita ver y oír a los niños en todo momento, contándolos con frecuencia y vigilándolos de cerca durante las actividades en el aula, el juego al aire libre, las comidas, los descansos y las transiciones. Estas prácticas ayudan a prevenir lesiones, a mantener a los niños seguros y a crear un entorno de aprendizaje seguro.

Entorno libre de armas

- Community Services for Children (CSC) se compromete a proporcionar un lugar de trabajo seguro para los empleados y un entorno protegido para los niños, así como a prevenir la exposición a la violencia armada.
- Ninguna persona, incluidos empleados, contratistas, trabajadores temporales, padres, tutores, proveedores, voluntarios o visitantes, podrá entrar en ninguna instalación del CSC portando ningún tipo de arma, incluso si la persona tiene licencia para portar un arma oculta o a la vista.

- Los agentes del orden público autorizados por las leyes federales, estatales o locales para portar armas en el desempeño de sus funciones tienen permitido ingresar a las instalaciones del CSC con sus armas.
- CSC notificará a las autoridades locales sobre cualquier persona que ingrese a las instalaciones violando la política de Entorno Libre de Armas.

Ambiente libre de humo

Para proteger la salud y la seguridad de los niños, todas las aulas, instalaciones, patios de recreo, autobuses y áreas al aire libre de los programas Head Start, Early Head Start y Pre-K Counts son espacios libres de humo. No se permite fumar ni el uso de cigarrillos electrónicos o de tabaco en las instalaciones del programa ni en presencia de niños durante las actividades.

Normas de conducta

La seguridad y el bienestar de los niños son nuestra máxima prioridad. Para garantizar un entorno de aprendizaje seguro, respetuoso y estimulante, todo el personal del programa sigue las Normas de Conducta que se detallan a continuación:

- Todo el personal del programa se adhiere a un estricto código de conducta para garantizar el bienestar de todos los niños.
- Promovemos la identidad única de cada niño y familia, y evitamos los estereotipos basados en el género, la raza, la etnia, la cultura, la religión o la discapacidad.
- Cumplimos con las políticas de confidencialidad relativas a la información sobre niños y familias, tal como se describe en nuestra Política de Confidencialidad.
- Garantizamos que ningún niño se quedará solo o sin supervisión.
- Se utilizan métodos positivos de orientación infantil.
- No practicamos castigos corporales, abusos emocionales o físicos, ni humillaciones.
- Además, no empleamos métodos de disciplina que impliquen aislamiento, el uso de la comida como castigo o recompensa, o la negación de necesidades básicas.
- Además de las normas de conducta para el personal, los empleados tienen derecho a trabajar en un entorno libre de intimidación verbal o física, acoso, agresión o comportamiento amenazante.

Asistencia y participación

Asistencia

Participar en Head Start, Early Head Start o Pre-K Counts es una oportunidad importante para que los niños construyan una base sólida para el aprendizaje y el éxito a lo largo de su vida. Cada día que su hijo participa, tiene la oportunidad de crear relaciones, desarrollar rutinas, aprender nuevas habilidades y explorar el mundo que lo rodea. La participación regular ayuda a los niños a beneficiarse plenamente de los servicios educativos, de salud, de apoyo familiar y socioemocionales que ofrece nuestro programa.

Las investigaciones demuestran que los niños que faltan mucho a la escuela durante los primeros años tienen más probabilidades de experimentar dificultades con el aprendizaje, la lectura y el éxito escolar en los grados posteriores. Faltar tan solo el 10 % del año escolar, aproximadamente dos días al mes, puede dificultar que los niños se mantengan conectados con el aprendizaje, las rutinas y las relaciones.

Entendemos que las familias a veces enfrentan dificultades relacionadas con el transporte, la salud, la vivienda, el empleo, emergencias familiares u otras circunstancias que afectan la asistencia y la participación. Nuestro objetivo no es la perfección, sino la colaboración. Nos comprometemos a trabajar con las familias para identificar soluciones y apoyar la participación constante de cada niño.

Nuestra alianza para la asistencia

La asistencia y la participación son responsabilidad compartida entre las familias y el programa.

Las familias pueden ayudar de la siguiente manera:

- Ayudar a su hijo a participar con regularidad y a llegar puntualmente siempre que esté programado.
- Notificar al programa lo antes posible si su hijo/a va a estar ausente, llegar tarde o no podrá participar en una actividad programada del programa.
- Programar las citas de rutina fuera del horario del programa siempre que sea posible.
- Planificar las vacaciones durante los periodos de descanso programados siempre que sea posible.
- Comunicarse con el personal sobre los problemas que puedan afectar la asistencia o la participación.

Lo haremos:

- Supervisar la asistencia y la participación para garantizar que los niños reciban servicios de forma constante.
- Nos pondremos en contacto con las familias cuando la ausencia de un niño o la falta a alguna actividad del programa sea inesperada, para confirmar su bienestar y determinar cómo podemos ayudar.
- Trabajar con las familias para comprender los obstáculos, identificar soluciones y conectarlas con programas o recursos comunitarios cuando sea apropiado.
- Celebraremos las mejoras y reconozcamos la participación regular.

Cuando la asistencia se convierte en un problema

Si la asistencia o participación se vuelve irregular, trabajaremos con su familia para comprender la situación e identificar maneras de apoyar la participación regular de su hijo/a. Esto puede incluir la elaboración de un plan para lograr una asistencia exitosa y la conexión de su familia con recursos o servicios útiles.

Si su hijo tiene ausencias injustificadas repetidas, incluyendo llegar a 10 ausencias injustificadas durante el año del programa, programaremos una reunión con usted para revisar la asistencia, analizar cualquier dificultad que su familia pueda estar experimentando y desarrollar o actualizar su plan para lograr el éxito en la asistencia.

Si persisten las preocupaciones sobre la asistencia a pesar de los repetidos intentos de contacto, el apoyo documentado y los esfuerzos continuos de colaboración, la inscripción podría finalizar de acuerdo con las políticas del programa y las regulaciones aplicables. Antes de tomar cualquier decisión sobre la inscripción, revisaremos el historial de asistencia, la comunicación y el apoyo brindado para asegurarnos de que se hayan realizado todos los esfuerzos razonables para colaborar con su familia y brindarle apoyo. La finalización de la inscripción siempre se considera el último recurso.

Ausencias justificadas e injustificadas

Una ausencia puede considerarse justificada por razones tales como:

- Enfermedad o lesión
- Citas médicas, dentales, de salud mental o de terapia.
- Emergencias familiares
- Muerte en la familia
- Comparecencias ante el tribunal u obligaciones legales
- Observancias religiosas
- Interrupciones en el transporte ajenas al control de la familia
- Condiciones meteorológicas adversas o condiciones de viaje inseguras
- Otras circunstancias atenuantes aprobadas

Las ausencias que no cumplan con estos criterios podrían considerarse injustificadas. Si tiene dudas sobre si una ausencia está justificada, comuníquese con el maestro de su hijo, el visitador domiciliario o el coordinador de participación familiar.

Desarrollando hábitos para el éxito

La asistencia y participación regulares ayudan a los niños a desarrollar confianza, relaciones, rutinas y habilidades para la preparación escolar. Trabajando juntos a través de la comunicación abierta, la resolución compartida de problemas y el apoyo temprano, podemos ayudar a su hijo a aprovechar al máximo su experiencia en Head Start, Early Head Start o Pre-K Counts y a crear hábitos que favorezcan su éxito futuro en la escuela y en la vida.

Días de Instrucción Flexibles y Aprendizaje Alternativo

Cuando el clima, emergencias, problemas de salud pública u otras circunstancias impidan la programación presencial, el programa podrá implementar un Día de Instrucción Flexible (DIF) o brindar oportunidades de aprendizaje alternativas. Se notificará a las familias lo antes posible a través de medios de comunicación como ClassDojo, correo electrónico, mensaje de texto o teléfono.

Durante un Día de Instrucción Flexible, el personal brindará orientación, actividades de aprendizaje y apoyo para ayudar a los niños a continuar aprendiendo. Los niños que participen en las actividades de aprendizaje asignadas para el Día de Instrucción Flexible, de acuerdo con las expectativas del programa, se considerarán presentes a efectos de asistencia.

Transporte , entrega y recogida

Seguridad peatonal

Ya sea que su hijo viaje en autobús escolar, camine a la escuela o llegue en auto, debe conocer las normas de seguridad para peatones. Algunos temas que debe tratar con su hijo incluyen:

- Recuérdeles a sus hijos que busquen el paso de peatones antes de cruzar la calle y que se den la mano a un adulto.
- Al cruzar la calle, deténgase en la acera o en el borde de la calzada. Mire a la izquierda, luego a la derecha y de nuevo a la izquierda para asegurarse de que no vengan coches antes de cruzar. Siga mirando a izquierda y derecha hasta que haya cruzado la calle con seguridad .
- Si vives en una zona con mucho tráfico, por favor, tómate el tiempo necesario para cruzar la calle con seguridad.
- Si en tu zona hay aceras, enséñale a tu hijo a permanecer sobre ellas en todo momento .
- Por favor, acompañe a su hijo/a hasta la parada del autobús; los niños pequeños nunca deben ir a la parada del autobús sin un adulto.
- Recuérdele a su hijo que espere a que el autobús o el coche se detengan por completo antes de acercarse al vehículo.

Seguridad en furgonetas

En ocasiones, el personal puede transportar a las familias a citas o actividades relacionadas con el programa en vehículos de la agencia. Para ayudar a garantizar la seguridad de todos, por favor:

- Esté listo 5 minutos antes de la hora programada para la recogida.
- Supervise a su hijo cuando entre y salga del vehículo, y asegúrese de que cruce por delante de la furgoneta.
- Asegúrese de que todos los pasajeros utilicen el cinturón de seguridad y asientos infantiles adecuados para su edad y tamaño. Los niños deben viajar en los asientos traseros, y los bebés deben viajar en asientos infantiles orientados hacia atrás, de acuerdo con la legislación estatal y las recomendaciones del fabricante.
- Las pasajeras embarazadas deben llevar el cinturón de seguridad abdominal bajo, a la altura de las caderas, debajo del vientre, y el cinturón de hombro cruzado sobre el pecho, entre los senos.
- Siga las instrucciones del personal, hable en voz baja y ayude a mantener el vehículo limpio.
- El personal no puede usar el teléfono mientras conduce.

Servicios de autobús (Solo en aulas designadas)

- El servicio de autobuses de CSC a las aulas se limita a SafeStart y a un pequeño número de aulas de Head Start, según la clase que le corresponda y su dirección.
- El servicio de autobús es opcional, y las familias pueden optar por no utilizarlo si se les ha asignado una ruta de autobús.

- Si desea obtener más información sobre el transporte en autobús, hable con su maestro o con el visitador domiciliario para ver si es una opción para su hijo.
- Los conductores de autobuses de CSC son conductores de autobuses escolares certificados y capacitados profesionalmente que reciben capacitación y apoyo continuos de un capacitador/gerente certificado; todos los autobuses cuentan con un monitor que también es el maestro asistente.

Responsabilidades en materia de seguridad del autobús

- Los autobuses están equipados con un sistema de videovigilancia.
- Llegue a su parada de autobús 5 minutos antes de la hora programada y prevea 5 minutos adicionales después de la hora programada por si el conductor se retrasa.
- Espere el autobús fuera de su vehículo, al lado de la puerta del autobús.
- Sujete la mano de su hijo/a cuando caminen hacia y desde la puerta del autobús.
- Deje todos los artículos personales en casa (a menos que el niño necesite una bolsa de pañales).
- Cada niño irá sujeto con un sistema de retención antes de que el autobús arranque.
- Si pierde el autobús por la mañana, lleve a su hijo/a al colegio. Los niños solo se dejan y se recogen en la parada designada.
- Los padres o cualquier otro adulto no tienen permitido estar en el autobús a menos que hayan sido invitados a viajar en él hasta el aula.
- Mantenga una zona de seguridad de 3 metros alrededor del perímetro del autobús para garantizar que el conductor siempre pueda verlo.
- Cruza por delante del autobús, nunca por detrás.
- Los niños participarán en simulacros de evacuación de autobuses en caso de emergencia, programados para septiembre, marzo y mayo.
- No está permitido introducir comida en el autobús .
- No se permiten mascotas en la parada de autobús ni en el aula.

Transporte propio de su hijo

Esperamos que usted traiga a su hijo/a a la escuela todos los días y que lo/la recoja por la tarde. Esto es muy importante para su hijo/a. Sin embargo, entendemos que puede haber ocasiones en las que no pueda recogerlo/a y se necesite a otra persona. Si esto sucede, le pedimos que siga las siguientes indicaciones para proteger a su hijo/a. Por la seguridad de los niños, las familias y el personal, por favor, estacione en los lugares designados durante la entrada y la salida y evite dejar el motor encendido.

Llegada

- Por favor, estacione únicamente en las áreas seguras y designadas. Estas varían según el lugar y su maestro/visitante familiar revisará las normas al comienzo del año escolar.
- Es importante llegar a tiempo. No todos los centros pueden aceptar llegadas anticipadas o tardías, así que por favor, llegue lo más cerca posible de la hora de inicio de la clase.

- Las llegadas tarde pueden afectar el aprendizaje de su hijo y el funcionamiento del aula. Si sabe que llegará tarde, comuníquese con el aula con anticipación para que el maestro esté al tanto.
- Si llega tarde, es posible que su llegada se retrase hasta que el personal pueda recibirle a usted y a su hijo en la entrada.
- La separación durante el día puede ser un momento difícil para los niños y/o para usted; esto es natural y esperable, y le ayudaremos a superar esta transición.
- Si otra persona va a traer a su hijo/a, por favor recuérdale el procedimiento e informe al profesor/a de que debe esperar a una persona nueva con su hijo/a.

Partida

Al final de cada día del programa:

- Por favor, llegue puntual a recoger a su hijo/a. El personal del aula entregará a los niños a un adulto autorizado en el lugar de recogida designado.
- Por motivos de salud y seguridad, por favor, deje a sus mascotas en casa o en su vehículo durante la salida.
- Cualquier persona que recoja a su hijo/a debe presentar una identificación con fotografía válida y estar incluida en la lista de contactos de emergencia/personas autorizadas para recogerlo/a.
- Si una persona que no figura como contacto de emergencia va a recoger a su hijo/a, deberá autorizarlo/a verbalmente utilizando el número de teléfono registrado. La persona autorizada deberá presentar una identificación con foto válida antes de que se le entregue a su hijo/a.

Recogida tardía

Si va a llegar tarde a recoger a su hijo/a, por favor avise al aula lo antes posible.

Para garantizar la seguridad de su hijo/a, nuestro personal hará todo lo posible por contactarlo/a a usted y a las personas que figuran en la Lista de Contactos de Emergencia de su hijo/a. Si no logramos contactar a un adulto autorizado y su hijo/a no ha sido recogido/a en un plazo razonable, podríamos contactar a la policía local o a las autoridades de protección infantil, según corresponda, para garantizar su seguridad.

Liberación segura de los niños

- El personal no entregará a los niños a nadie, incluidos sus padres, que parezca estar bajo la influencia de drogas o alcohol.
- No entregaremos a los niños a nadie que no sea un padre o tutor legal, a menos que usted haya identificado a esa persona como contacto de emergencia.

Cuidado infantil integral

Las familias que utilicen un proveedor de cuidado infantil para el cuidado antes o después del programa (servicio integral) deben proporcionar la información de contacto del proveedor de cuidado infantil y los nombres de todos los miembros del personal que puedan estar autorizados a recoger a su hijo.

de la guardería debe presentar una identificación con foto válida antes de entregarles al niño. Los padres son responsables de mantener actualizada la información de autorización y de comunicar cualquier cambio tanto al programa como al proveedor de la guardería .

Derechos y responsabilidades de la familia

Responsabilidades familiares

Las familias desempeñan un papel importante en el aprendizaje y el éxito de sus hijos. Les pedimos a las familias que:

- Participar en la educación y el aprendizaje de sus hijos.
- Comuníquese regularmente con los profesores y el personal del programa.
- Apoyar la asistencia y participación de sus hijos.
- Asegúrese de que su hijo reciba la atención médica y dental necesaria y proporcione información de salud actualizada y la documentación requerida.
- Mantenga informado al programa sobre cualquier cambio en la información de contacto, los contactos de emergencia o las circunstancias familiares que puedan afectar la participación de su hijo.
- Comparta sus comentarios a través de encuestas, reuniones y otras oportunidades para ayudar a mejorar los servicios del programa.

Derechos de la familia

Las familias son socios valiosos y tienen derecho a:

- Revisar los expedientes de su hijo.
- Participar en las reuniones y decisiones relativas a la educación y los servicios de sus hijos.
- Deberán dar su consentimiento por escrito antes de que se comparta la información de su hijo o de su familia, salvo que la ley lo permita o lo exija.
- Formule preguntas, comparta sus inquietudes y reciba una respuesta oportuna del personal del programa.
- Puede actualizar los formularios de consentimiento y los permisos para compartir información en cualquier momento durante el año del programa.
- Cabe esperar que los registros de los niños y sus familias se mantengan de forma segura y que solo el personal autorizado tenga acceso a ellos.

Custodia de menores y documentación legal

Reconocemos que las familias tienen diversas situaciones legales y acuerdos de cuidado.

Nuestro objetivo es apoyar a cada niño cumpliendo con las leyes y órdenes judiciales vigentes en materia de custodia, toma de decisiones y entrega de los niños.

- Salvo que una orden judicial indique lo contrario, por lo general ambos padres tienen los mismos derechos respecto a la educación, los expedientes y la participación en la vida escolar de su hijo.
- Por favor, entregue copias de cualquier orden judicial o documento legal vigente que afecte la custodia, la toma de decisiones educativas o quién puede recoger a su hijo.
- Notifíquenos y facilítenos los documentos legales actualizados siempre que se produzca algún cambio.
- Nos guiaremos por la documentación legal más reciente que conste en nuestros archivos al entregar a un niño o tomar decisiones sobre el acceso al mismo.

- El personal no puede interpretar documentos legales ni intervenir en disputas familiares.
- Si la seguridad de un niño corre peligro, el personal seguirá los procedimientos del programa y se pondrá en contacto con las autoridades competentes cuando corresponda.

Participación de la familia en las actividades del aula y del programa

Las familias son bienvenidas y animadas a participar en las actividades del aula, las visitas a domicilio y otros eventos del programa. Para ayudar a proporcionar un entorno de aprendizaje seguro, respetuoso y positivo para todos los niños, familias, voluntarios y personal, les pedimos a todos que:

- Siga las normas del aula y del programa que le haya comunicado el personal.
- Lávese las manos al entrar al aula, después de usar el baño y antes de las comidas o actividades que impliquen alimentos.
- No deje alimentos, bebidas, medicamentos, productos de tabaco, dispositivos para vapear, alcohol, armas ni otros artículos potencialmente peligrosos fuera del aula ni de los vehículos de la agencia, a menos que el personal lo autorice.
- Respete la privacidad de los niños y las familias manteniendo la confidencialidad y no compartiendo información, fotos o vídeos en redes sociales u otras plataformas públicas.
- Absténgase de tomar fotografías o grabar videos en las aulas o durante las actividades del programa, a menos que el programa lo autorice.
- Silencia o pon los teléfonos móviles en modo vibración y limita su uso durante las actividades y reuniones en el aula.
- Utilice un lenguaje y comportamiento respetuosos en todo momento y siga el Código de Conducta de CSC. No se tolerará ningún comportamiento acosador, amenazante o violento hacia niños, familias, voluntarios o personal.
- Para cualquier duda o inquietud, hable en privado con el personal del programa en lugar de hacerlo durante las actividades en el aula.
- Permanezca siempre bajo la supervisión del personal y no supervise ni discipline a niños que no sean los suyos, a menos que el personal se lo indique.
- Siga las instrucciones del personal en lo que respecta a la salud, la seguridad y las rutinas diarias de los niños, incluidos los primeros auxilios y los procedimientos de emergencia.

Honorarios

De conformidad con la normativa federal, los niños y las familias participantes no pagan ninguna tarifa por los servicios del programa. Esto incluye las comidas, el transporte, las actividades y los materiales para el aula o el programa.

Declaración de No Discriminación

Damos la bienvenida y valoramos a cada niño y familia. Servicios Comunitarios para Niños ofrece servicios y empleo sin distinción de raza, color, religión, origen nacional, ascendencia, edad, sexo, embarazo, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual, identidad o expresión de género, estado civil ni ninguna otra característica protegida por la ley federal, estatal o local. Nos comprometemos a crear un entorno seguro, respetuoso e inclusivo donde cada niño y familia se sienta bienvenido, valorado y apoyado.

Formularios y materiales de referencia

Community Services for Children, Inc.

PARENT COPY

POLÍTICA DE CONFIDENCIALIDAD **PROGRAMA DEL AÑO 2026-2027**

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 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 públicas 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

AVISO DE LOS DERECHOS CIVILES
Información a Los Padres
PROGRAMA DEL AÑO 2026-2027

Community Services for Children, Inc. (CSC) sigue todas las leyes de derechos civiles federales y estatales. La admisión a los programas de CSC, incluyendo el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños(as) y Adultos de la USDA (CACFP), esta abierto para todos los niños(as). Las comidas son servidas a todos los niños(as) inscritos(as) sin costo adicional. CSC no discrimina en las inscripciones, servicio de alimentos, o el uso de las instalaciones.

SUS DERECHOS CIVILES:

De acuerdo con las leyes federales y estatales, CSC no discrimina basado en:

La raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o por represalia o venganza por actividades de derechos civiles anteriores.

Bajo las leyes de Pennsylvania, protecciones adicionales pueden aplicar, incluyendo, origen, orientación sexual, e identidad de género.

Usted y su niño(a) tienen el derecho a:

- Recibir servicios y beneficios sin discriminación
- Ser tratados con dignidad y respeto
- Presentar una queja si usted piensa que un acto de discriminación ha ocurrido

COMO PRESENTAR UNA QUEJA DE DISCRIMINACIÓN:

USDA / CACFP (Quejas relacionadas a las comidas)
Usted puede someter una queja con la USDA si usted considera que su hijo(a) has sido discriminado(a) con relación a los servicios de comidas.

Usted puede:

- Completar el formulario USDA Program Discrimination Complaint Form (AD-3027)
Disponble en línea:
<https://www.fns.usda.gov/civil-rights/filing-complaint>
- O escribir una carta que incluya toda la información disponible

Someter ~~vía~~ Fax o correo electrónico a:
Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)

~~Office of the Assistant Secretary for Civil Rights~~
1400 Independence Avenue, SW
Washington, DC 20250-9410
Phone: 866-632-9992
Fax: 202-690-1278
Email: CR-Info@USDA.gov

Quejas de Derechos Civiles del estado de Pennsylvania
También puede someter su queja con:

Comisión de Relaciones Humanas de Pennsylvania (PHRC)
333 Market Street, 8th Floor
Harrisburg, PA 17101
Teléfono: 717-787-9780
Pagina Web: www.phrc.pa.gov

Quejas Relacionadas al Programa o Servicio
Usted pude contactar a:

Oficina de Derechos Civiles
~~U.S. Department of Health and Human Services~~
801 Market Street, Suite 9300
Philadelphia, PA 19107
Teléfono: 800-368-1019

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 2026-2027

El abuso infantil se define como cualquier acto intencional que resulte en cualquier lesión física, mental o sexual que cause o sea probable que cause que la salud física, mental o emocional del niño se vea afectada significativamente. La negligencia infantil se define por como el fracaso u omisión de un cuidador para proporcionar a un niño el cuidado, la supervisión y los servicios necesarios para mantener la salud física y mental del niño. La negligencia también es una falta de protección a un niño del abuso, la negligencia o la explotación por otra persona. Ciertos actos también constituyen abuso de menores, incluso si no hay una lesión o condición como resultado. Estos actos se enumeran a continuación:

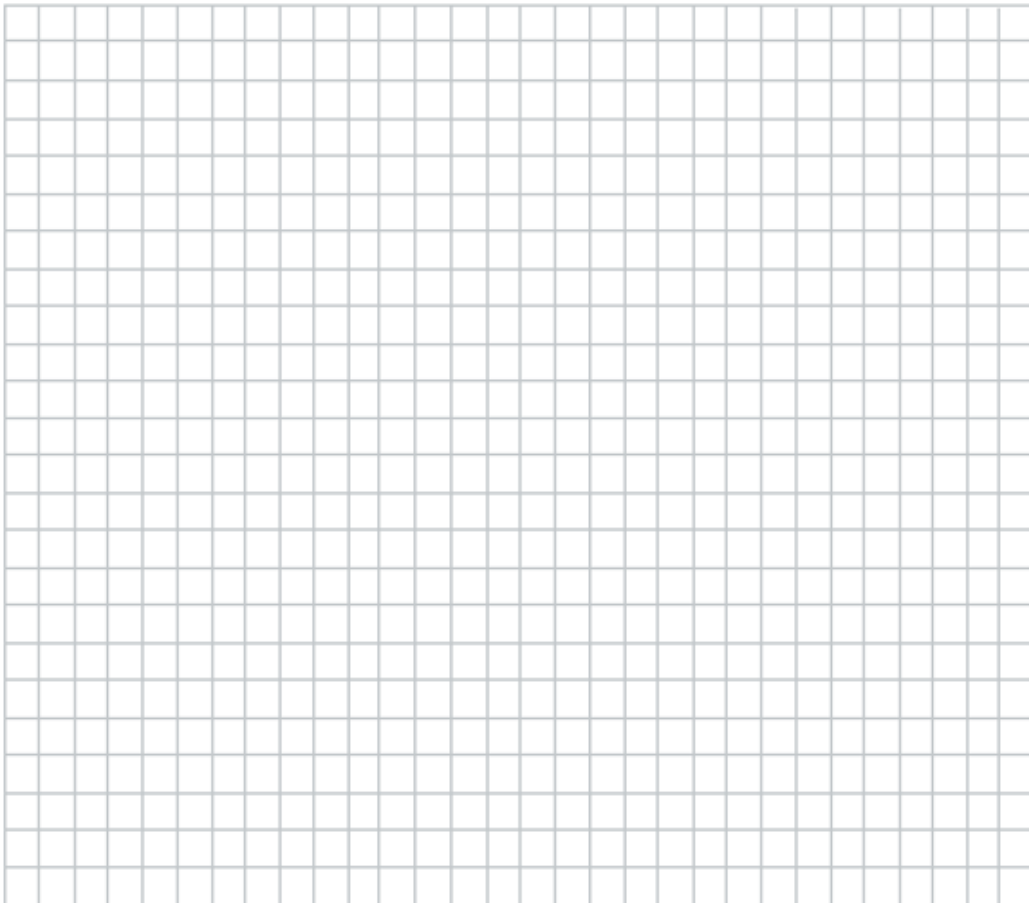
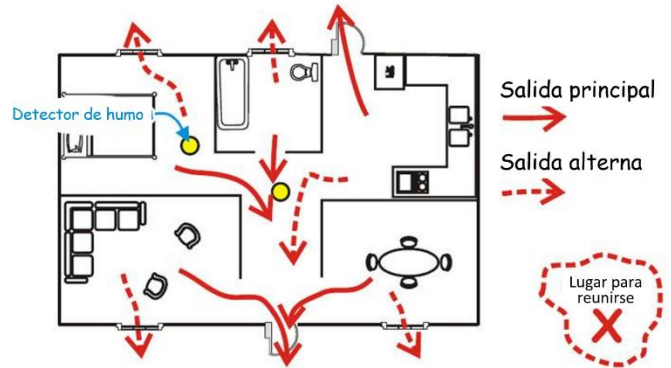
- patear, morder, tirar, quemar, punzar o cortar un menor.
 - Restringir injustificadamente o recluir un menor.
 - Sacudir con mucha fuerza, abofetear o golpear a un niño menor de un año de edad.
 - Interferir con la respiración de un niño.
 - Dejar a un niño sin supervisión con un delincuente sexual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

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.

- ☒ 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

Orguloso Patrocinador



Orguloso Benefactor
del Programa



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

-  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:

-  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:

-  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:

-  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.



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 familiar o 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!**

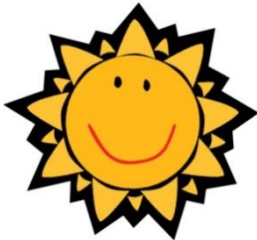
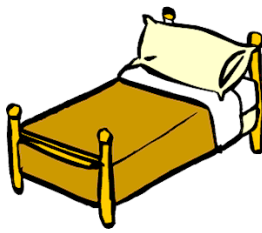
FOR MORE INFORMATION VISIT: WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG/ENGLISH/SAFETY-PREVENTION

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 consiga 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	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆☆☆

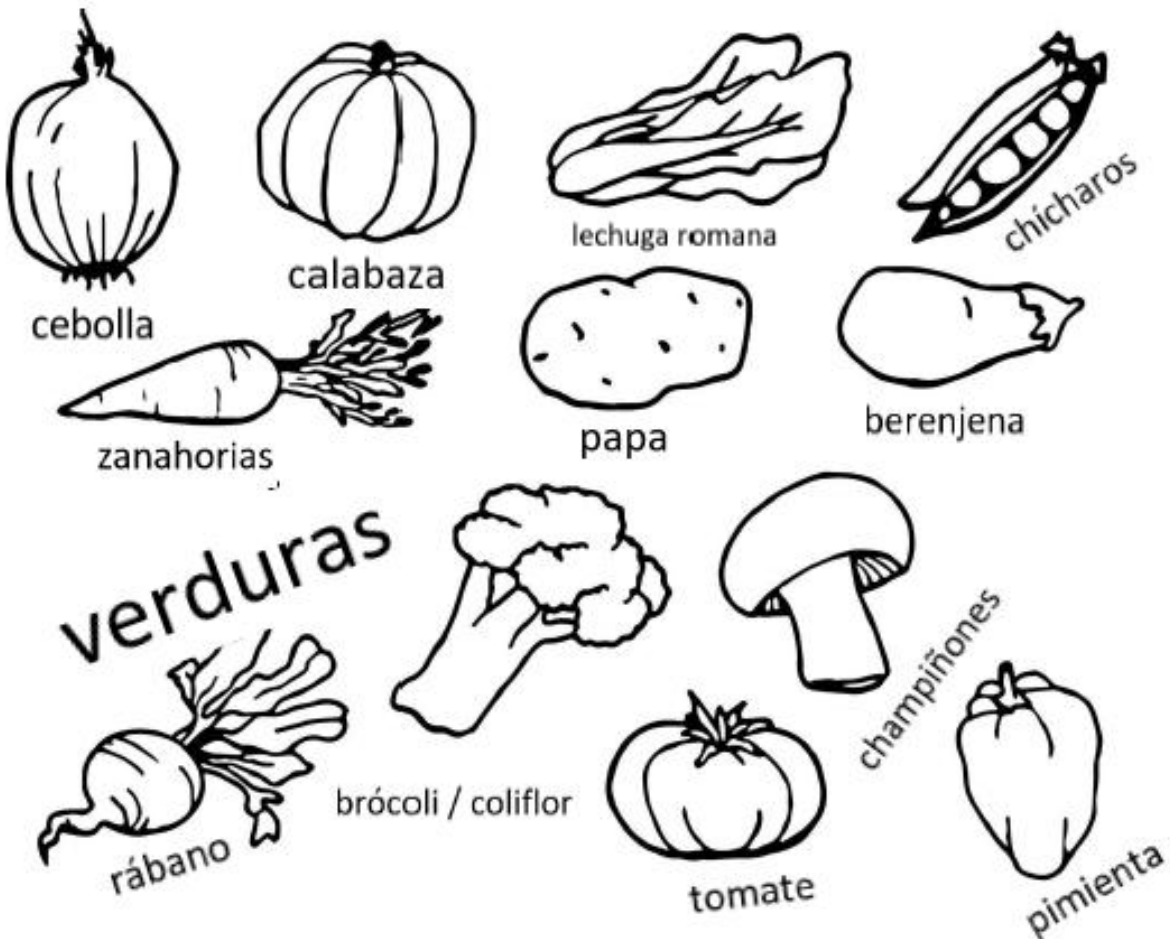


Cada vez que lea en voz alta con su hijo en casa,
en el aula o en la biblioteca rellene una estrella.

Registro de actividades de nutrición para la casa

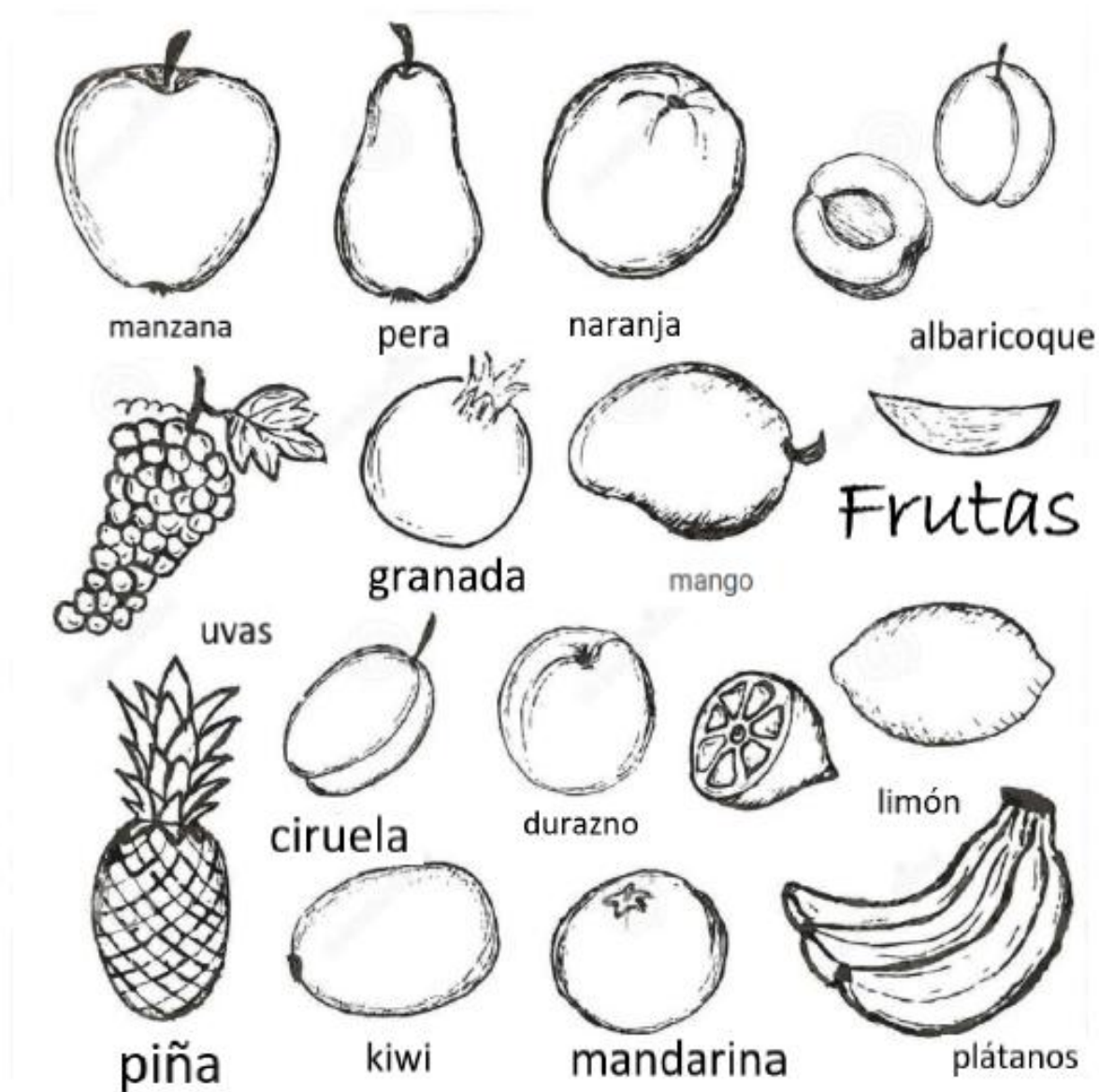
Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
¡Registre el número de plantas-frutas, vegetales, frijoles, nueces, semillas, y cereales integrales que su familia consumirá esta semana! ¡Coloree la estrella cuando haya completado el reto de esta semana! 	Tome o dibuje una foto de usted y su familia sentados en la 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 semana! 

¿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:

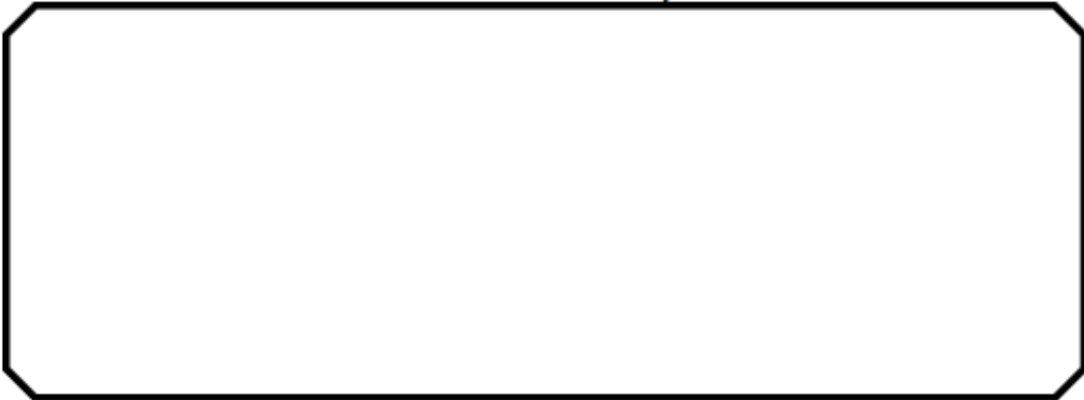
Seguimiento de la Meta Familiar

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

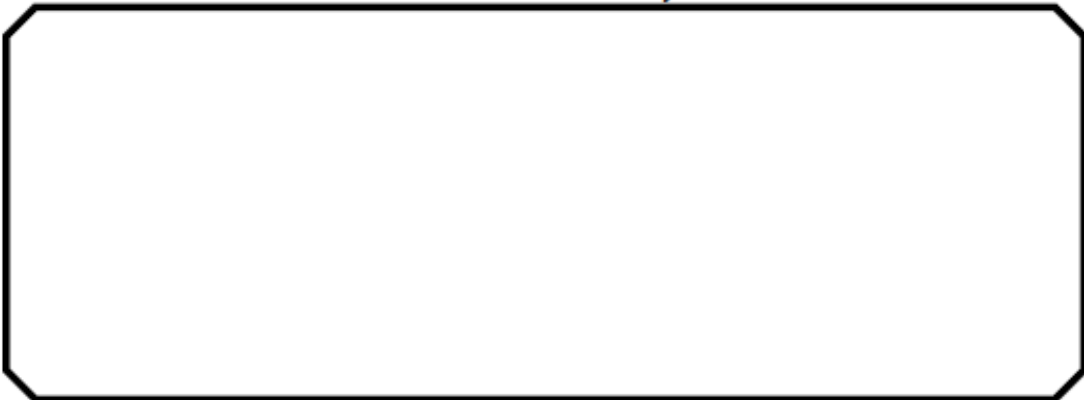
Nuestra familia trabajará en ...



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 calentito 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

Carole Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development



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.



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



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.



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



Amamante a su bebé, siempre que sea posible, o alimentelo 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.



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



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



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



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.



Reciba cuidados de salud regulares durante el embarazo.



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.



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



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



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



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



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

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



CONSEJOS de niños en para padres 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

Incrementa 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 está 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

Explíquelo a su hijo cómo leemos de izquierda a derecha y por qué 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



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. Anótelos 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	○ Servir la leche (con ayuda)	○ Recoger flores para la mesa
○ Poner mascotas, juguetes o libros en otra habitación	○ Colocar manteles	○ Retirar los platos de la mesa
○ Apagar el televisor	○ Repartir las servilletas y cubiertos	○ Limpiar la mesa



¡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 recuérdelo 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, deletee 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 haciéndoles preguntas, aunque usted tampoco sepa la respuesta! Estimule a su niño a que sea creativo. Cuando sea posible, traten de buscar las respuestas 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.

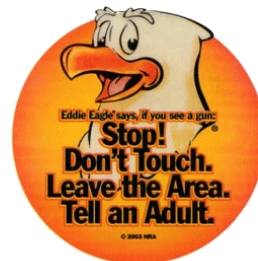
Para información más detallada sobre seguridad cibernética, vaya a:

<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 ambiente 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 “sí” 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 (ECLKC), 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.



¡Jardín 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 prepararse académicamente y emocionalmente 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

Algunas de las actividades divertidas que encontrará:

- 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 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.

Áreas	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, dígame a su hijo que es hora de ir a la cama.
- ¡Métalo a la cama y cánteles una canción o cuénteles 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 cuénteles 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 elógiase 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.



CUÉNTALES CUENTOS Y CÁNCELES 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!

CUÉNTALES 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;
- utilizar 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](http://HeadStart'sNationalCenterforCulturalandLinguisticResponsiveness).

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](http://CenterforEarlyLiteracyLearning).



¡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?

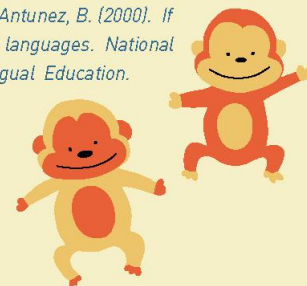
CTIM" significa **ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas**. CTIM puede referirse a una sola materia o a varias, pero también significa una manera de hacer las cosas para resolver problemas, hacer preguntas y explorar el mundo a nuestro alrededor.

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 mueva 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.

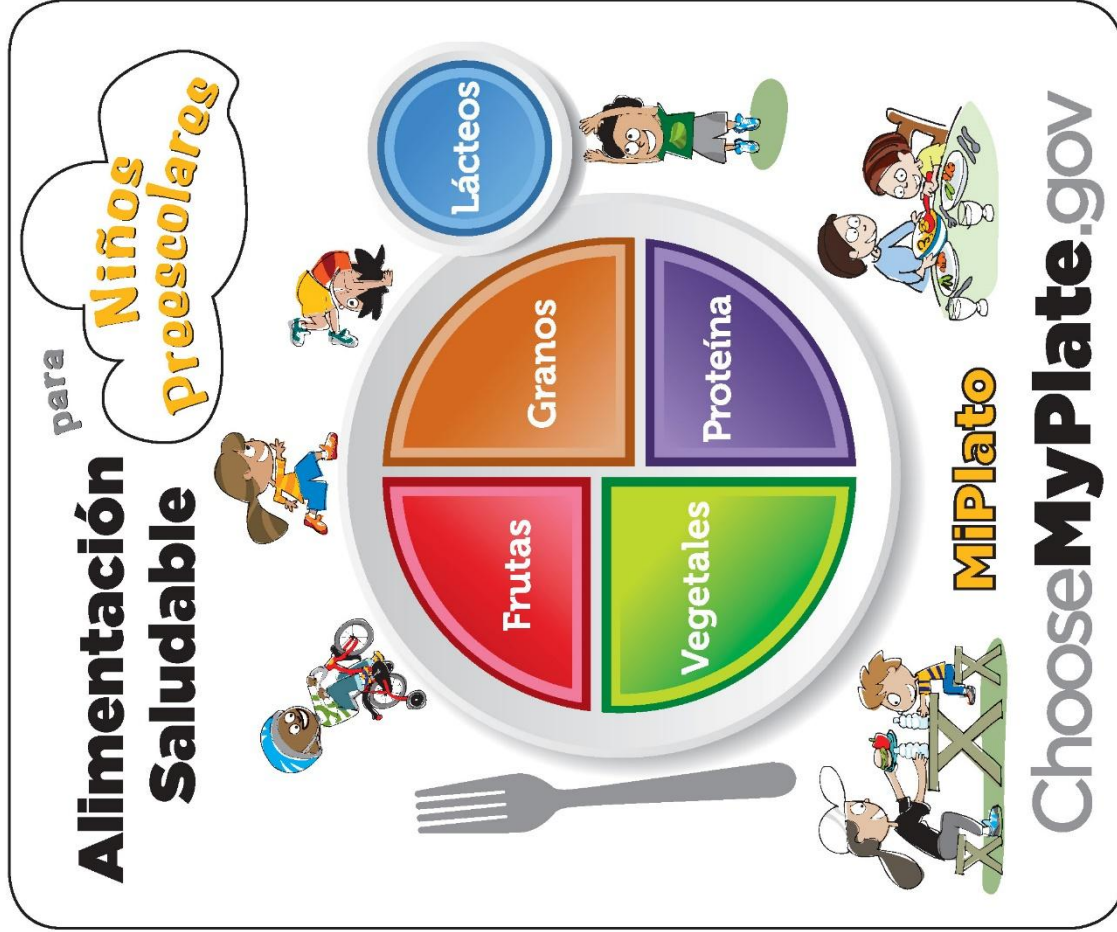
CONSEJOS PARA FAMILIAS CON NIÑOS PEQUEÑOS

- *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.
- *Enteroy mitad.* Durante la hora de comer, muéstrela 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.





Encamine a su hijo hacia una alimentación saludable.



Ofrezca variedad de alimentos saludables.

Elija alimentos de cada grupo alimentario de MiPlate. 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.



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 maíz 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 mani o cacahuete 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. Está alerta si sirve alimentos como palomitas de maíz, frutos secos, semillas u otros alimentos duros a niños de 3 a 5 años.



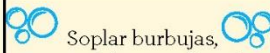
Hay muchas maneras de dividir la lista de alimentos diarios en comidas principales y bocadillos. Para tener idea de las cantidades en el plato de su niño(a) preescolar, vea los "Patrones e ideas de comidas y bocadillos" en www.ChooseMyPlate.gov/preschoolers-meal-and-snack-patterns.



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.



Mayo 2014 • FNS-471-D-S • USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.
<http://teammnutrition.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?

¡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!



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.

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

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



**"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.

¿Embarazada? No espere. ¡Solicite hoy!

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

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 bebé por nacer cuenta como una persona extra en el tamaño de la familia. No se requiere prueba de ciudadanía estadounidense.

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



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

VACUNA	NACIMIENTO	1 MES	2 MESES	4 MESES	6 MESES	12 MESES	15 MESES	18 MESES	19-23 MESES	2-3 AÑOS	4-6 AÑOS
Vacuna HepB Hepatitis B	HepB	HepB			HepB						
Vacuna RV* Rotavirus		RV	RV	RV*							
Vacuna DTaP Difteria, tétanos y tosferina		DTaP	DTaP	DTaP			DTaP				DTaP
Vacuna contra Hib* Haemophilus influenzae tipo b		Hib	Hib	Hib*		Hib					
Vacuna PCV13, PCV15 Enfermedad neumocócica		PCV	PCV	PCV		PCV					
Vacuna IPV Poliomielitis		IPV	IPV			IPV					IPV
Vacuna contra el COVID-19** Enfermedad del coronavirus 2019									COVID-19**		
Vacuna contra la Influenza* Influenza (gripe)									Influenza (una o dos dosis al año)*		
Vacuna MMR Sarampión, paperas y rubéola						MMR					MMR
Vacuna contra la varicela Varicela						Varicela					Varicela
Vacuna HepA* Hepatitis A						HepA*		HepA*			

NOTAS A PIE DE PÁGINA

RV*

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 fuera 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



American Academy
of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

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 cardíaco, insuficiencia cardíaca, 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, epiglottitis (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, atragalla (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 • M/S 337794-A



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