

# YOUTH DEVELOPMENT INC.

# EARLY CHILDHOOD EDUCATION

&

# FAMILY DEVELOPMENT



# BOLETIN de PADRES OCTUBRE2 020

# Padres,

HS/EHS 2020-2021 Elaño escolar ha comenzado, debido a al compromiso y la dedicación que tiene para la educación y el desarrollo de su hijo.

Este boletín es uno de los cuatro que recibirá.

Esperamos que disfrute y se beneficie de la lectura de la en la formación que se les ofrece, compartido por los maejadores en areas contedidias y otros funcionarios administrativos.

# Contendido

- □ Salud y Seguridad
  - □ Nutrición
  - □ Educación
  - □ Discapcidades
  - □ Salud Mental
- □ Servicios para Familias



El cambio es la ley de la vida y aquellos que miran sólo en el pasado o en el presente están seguros de perder el futuro.

John F. Kennedy



# Salud y Seguridad

# Recordatorio! COVID-19

- □ Use sus máscara
- □ Quedese distanciados
- □ sanitize & Wash hands lavarse

La SALUD de su niño(-a)

Mantenga actualizadas las vacunas de su hijo

Mantenga a los niños vestidos al clima

Mantener a su hijo a salvo

Nunca deje a los niños solos

Recuerde a los niños las normas de seguridad de los peatones

Nunca deje a los niños solos en el coche







# Salud Y Seguridad

# Horas de dormir para los Niños

# ¿cuánto? necesitan dormir

edad	Horas de dormir
0 - 2 mes	10.5 - 18
2 - 12 meses	14 - 15
1 - 3 años	12 - 14
3 - 5 años	11 - 13
5 - 12 años	10 - 11

# Rutina del tiempo a dormir

- 1. Tomar un aperitivo ligero
- Darse un bath baño
- 3. Ponerse las pajamas.
- 4. Cepillar los dientes





# Consejo!

Haga la hora de acostarse a la misma hora todas las noches. Haga de la hora de acostarse una experiencia positiva y relajante sin televisión ni videos. Según un estudio reciente,

<u>La visualización de la televisión antes de acostarse puede</u> <u>provocar dificultad para conciliar el sueño.</u>Guarde el relajante favorito de su hijo, actividades no estimulantes hasta el final y hacer que ocurran en el dormitorio del niño.

Mantenga el ambiente antes de acostarse(e.g. luz, temperatura) lo mismo toda la noche.

cranky. In addition, he may have a difficult time regulating his mood, such as by getting frustrated or upset



Signos de privación del sueño en niños en edad escolar

**Humor**. Sleep deprivation may cause your school-aged child to be moody, irritable, and ag his mood, such as by getting frustrated or upset more easily.

**Behavior**. School-aged children who do not get enough sleep are more likely to have behavior problems, such as noncompliance

and "El sueño afecta todos los aspectos del , hyperactivity.

desarrollo, físico, sentimental, cognitive, y social,

Cognitive ability. Inadequate sleep may result in como sueño inadecuado o pobre en los niños afecta a un problems with attention, memory, decision anfitrión den los dominos de desarrollo , incluyendo Los making, reaction time, and creativity, all which are important in school. resultados de humor, comportamiento, aprendizaje,

y salud"

Administradora de Salid

clinical issues for the pediatric nurse practitioner. Journal of Pediatric	Leslie Montoya practice: es for the pediatric nurse practitioner. Journal of Pediatric		
Health Care: Official Publication of National Association of Pediatric Nurse Associates & Practitioners,17, 6.)	505-212-7212		



# Nutrición

# **PANDEMIA**



Hay varias maneras en que puede ayudar a su families a comer bien y mantenerse active mientras se queda en casa durente la pandemia . Acceda a alimentos de emergencia y comidas escolares. Aproveche al máximo los recursos alimentarios, mantenga suguro los alimentos , cocinar comidas rápidas y saludables. Haga tiempo cada dia para la actividad física .

YDI está aquí para ayudara su familia a mantenerse saludable y segura.

# Cosejos para la planificación de comida:

Consulta los anuncios para ver qué está a la venta.

Haga planos de su menu..

Coma una variedad de frutas, verduras : frescas, congelados, y en lata

Utilice primero alimentos frescos, luego congelados, después los que estan en lata. Recuerda comprar frutas y verduras que estén en temporada.

Cheque sus gabinetes, pantry, refrigerador, y congelador tpara ver lo que tienes a mano.

Has una lista de lo que necesitas.

Asegúrese de usar lo que tiene en la mano—espinaca en lugar de la col rizada, lata de atún mejor que pollo o salsa de manzana mejor que fruta fresca.

## Información sobre comidas de la escuela pública:

1. Escuelas Públicas-Sitios de Albuquerque distribue L ,M ,V, proporcina 2 desayunos y 2 almuerzos, con otros en lunes, proporcina 6 comidas

https://www.aps.edu/food-and-nutrition-services,

- 2. Escuelas Municipal en Espanola las comidas se están entregandas en las rutas de autobús
- , http://www.k12espanola.org/departments/cafeteria services,
- 3. Escuelas Municipal en Taos ,YDI los estudiantes que asisten virtualmente pueden acceder a las comidas desde las paradas de autobús y los sitios de comidas en las escuelas

http://taosschools.naranjo.group/storage/assets/202eef3e-3d3d-44b6-9c6d-aa10eb3b0656/School-Bus-Routes---Food-Delivery-(1).pdf

- 4. Penasco-YDI familias pueden recoger las comidas en sitios de comida en Penasco <a href="https://www.penascoisd.com/o/penasco-isd/browse/58152">https://www.penascoisd.com/o/penasco-isd/browse/58152</a>, Las familias pueden ponerse en contacto Sheila Rodriquez, Manegadora de servicios de comidas Penasco ISD, at (575) 587-2502 ext. 2107, para organiza las comidas,
- 5. Questa- las comidas se están entregandas en las rutas de autobús

https://qisd-nm.schoolloop.com/





# Haga que la actividad física sea parte de su día:

Tome descansos durante todo el día para moverse.

Subir los escalónes, salir a caminar, jugar un juego familiar active, estirar,

Levantar y llevar comestibles y lavandería

vacuum and mop the floors. aspirar y fregar los pisos.

Montengase moviendo

# Ideas para actividad fisico

### Reto de scalón:

Sube y baja las escaleras cinco veces seguidas.

Hagalo tres veses

Caminiata de cangrejo: Camine como cangrejo paraa cada quarto en su casa (lavarse sus manos quando ya termine

# Búsqueda:

Alguien esconde cinco objetos alrededor de tu casa como un animal de peluche, sombrero

Un libro a toy, favorito y un zapato

Vea lo rápido que puede encontrarlos o quién encuentra más.





# Pollo y fideos caseros

# **Ingredientes:**

1. Pollo entero, cortado ½ tsp. Turmeric

2 Zanahoria Fresca, en dados ¼ tsp. Pimienta (al sabor)

2 Tallos de Apio, en dados 2 tsp. Escamas de Perejil

½ Media cebolla, en dados 16 oz fideos de huevo

1 tsp. Sal 3 Tbl. Harina de multiuso

## Instrucción:

En una olla grande, cubrir el pollo con 4 cuartos de agua

Lleve a hevir. Reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 30 minutos. Retire el pollo de la olla con una cuchara ranurada.

Elimine la carne del hueso,. triturando ligeramente la carne en proceso.

Regrese los huesos al caldo y cocine a fuego lento en la olla cubierta durante 45 minutos adicionales.

eliminar los huesos del caldo con una cuchara ranurada, asegurándose de obtener cualquier hueso pequeño que pueda haberse desprendido.

Añadir zanahoria, apio, y cebolla en la olla, siguiendo los condimentos.

Revuelva y cocine a fuego lento durante 10 minutos para mezclar los sabores

Aumente el calor y agregue el pollo y los fideos de huevo. Cocine durante 8 minutos.

Mezclar la harina y un poco de agua. Mezclar hasta que este liso, mezclar para hacer un jugo delgado.verter en el caldo, revolver para combinar, y cocer a fuego por otros 5 minutos, o hasta que el caldo se espese un poco.Pruebe y ajuste los condimentos según sea necesario.

**NOTA:** Para mejorar el sabor algunas familias pueden disfrutar añadiendo caldo, tomillo o escamas de pimento rojo .



# Educación

El otoño es una época maravillosa del año. A nuestro alrededor vemos los cambios.

Del clima a las hojas , de volver a la escuela cambio es siempre una parte consistente de la vida.

Este es un momento emocionante para su hijo y lo alentamos a encontrar las pequeñas oportunidades para ayudar a su hijo a aprender sobre el mundo que los rodea

Puedes hablar de los colores que ves y cómo las hojas solían ser verdes y ahora han cambiado a Amarillo, rojo, y café Puedes hablar sobre el clima y cómo ahora llevamos ropa más larga y pesada para mantenernos calientes.

El hogar es la primera escuela que nuestros hijos reciben y los padres son siempre los maestros primarios y los primeros.

A medida que juegue con su hijo, busque las pequeñas maneras en que usted puede promover su desarrollo cognitivo.

Lo que significa cómo piensan y ven el mundo. Puede hacerlo haciendo preguntas y nueva experiencia. Siga el ejemplo de su hijo y en lo que esta interesado y usted estará construyendo un futuro brillante.

Administradora de Edción Danielle Blacketer

## Unirse al Comité de Preparación Escolar

# El Comité de Preparación Escolar

Se reúnen para ver qué crecimientos y necesidades para mejorar en qué áreas y tener lugar en nuestros planes y metas educativas.

Esto nos ayuda a entender dónde están nuestros estudiantes y qué tenemos que hacer para ayudarlos a estar listos para el jardín de infantes.

El desarrollo comienza a tener lugar en las concepciones y los niños aprenden más en los primeros 7 años de vida.

Por favor, únase a nosotros para nuestro Comité de Preparación Escolar y ayúdenos a tener un impacto en el Desarrollo de su hijo.

# Discapacidades

¿Qué es una proyección

Un cribado es una herramienta utilizada por educadores y médicos para ayudar a determinar las fortalezas de un niño si el niño examinado podría beneficiarse de actividades adicionales para apoyar un área específica de desarrollo o si un niño podría beneficiarse de una referencia para una evaluación adicional para apoyar sus necesidades.

# ¿Qué herramienta de cribado utiliza YDI

Clases de YDI Head Start y Early Head Start utilizan La Tercera Edición del Cuestionario de Edades y Etapas(ASQ-3).

El ASQ-3 es una herramienta de cribado del desarrollo que depende de los padres como expertos es fácil de usar . Apto para toda la familia y crea la instantánea necesaria para detectar retrasos y celebrar progresos y perfeccionamientos

Muchas familias ya han completado el ASQ-3 con sus maestros.

# Qué hago si tengo una preocupación sobre el desarrollo de mi hijo

Hay muchos programas diferentes que pueden ofrecer apoyo adicional a los niños si los padres

Maestros, o doctores expresan su preocupación por el desarrollo de un niño

El personal de clase y los especialistas de servicios son conscientes de los diversos programas que pueden apoyar a su hijo. Si tiene alguna inquietud sobre el desarrollo de su hijo por favor hable con el maestro o especialista de servicios de su hijo

Pueden apoyar una referencia a una agencia privada

Child Find (niño edad 3-5), o una agencia de Intervención Temprana ( o edad 0-3). ,Estos programas pueden ofrecer servicios gratuitos como terapia del habla, terapia,ocupacional terapia, físico, o soporto de educación especial.

Estos programas pueden ofrecer servicios gratuitos como terapia del habla, terapia, ocupacional terapia, fisico, o soporto de educación espeial dependiendo



# SALUD MENTAL



de las necesidades de su hijo y si califican para el programa

**Kathleen Barney** 

# Administradora de Discapacidades

## Respiración profunda con los más pequeños

Los niños pueden tener grandes sentimientos que pueden ser difíciles de manejar.

La respiración profunda es una forma muy práctica para que los adultos ayuden a los niños a tomar el control de sus grandes sentimientos

¿Sabías que practicar la respiración profunda con un niño ayuda a

- 1. Reducir estrés ... creerlo o no los niños pueden sentir estrés incluso a esta edad temprana
- 2. Reduce ansiedad...los niños pueden llevar ansiedad de una manera que parezca un comportamiento desafiante
- 3. Agudizar su capacidad de enfocarse y aprender
- 4. Fortalecer su atención sostenida
- 5. Aprende que puede controlar sus emociones

Cuando los adultos modelan la respiración profunda para los niños, esto ayuda al adulto a mantener la calma. Al enseñar ejercicios de respiración profunda para niños:

- 1. Enseñe respiración profunda mientras el cuerpo del niño está en un estado de calma.
- 2. Práctica todos los días.
- 3. Anime al niño a concentrarse en la respiración. ¿Cómo suena? Que sientan su vientre mientras respiran dentro y fuera 4. Hágale saber al niño que la respiración profunda es una manera de ayudar al cuerpo a relajarse

Ideas fáciles de actividad de respiración profundamente:

- Huele las flores. Sople la rueda dentada. Esta es una técnica utilizada en muchas clases. Los maestros tienen niños que fingen que están sosteniendo una flor. about
- Teachers have children pretend that they are holding a flower, luego pida a los niños que huelen la flor. Esto enseña a los niños a respirar. Los maestros entonces tienen niños que fingen que están sosteniendo una rueda dentada, luego pida a los niños que soplen la rueda dentada. Esto enseña a los niños a exhalar.
- El video de respiración del vientre de Elmo: Elmo canta una canción de respiración del vientre en este corto videoclip (acerca de 2.5 minutos) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=\_mZbzDOpylA">https://www.youtube.com/watch?v=\_mZbzDOpylA</a>
- Video Animado Pez: Echa un vistazo a este videoclip de respiración profunda de 1 minute <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gLbK0o9Bk7Q">https://www.youtube.com/watch?v=gLbK0o9Bk7Q</a>

Comuníquese conmigo si tiene preocupaciones acerca de la capacidad de su hijo para manejar los grandes sentimientos.

Liz Martinez, LMSW

YDI Directora de Salud Mental emartinez@ydinm.org



# ABOGAR/LIDERAZGO DE PADRES

## **FELICIDADES!**

# LOS OFICIALES AÑO

## 2020-2021



# Heights Comité de Padres

Secretaria Leticia Bowdon (H2)

Rep. Consejo de Pólizas- Reeve Mora (S1)

School Readiness Committee- Nakayla Moquino (S3)

Comité del consejo de SALUD - Retisha Antonio

# Kirtland Comité de Padres

Presidente ......Fatima Al-Hattami Vicepresidente....Ester Mora

# SIPI Comité de Padres

Presidente: Alishia Interpreter Vicepresidente: Reeve Mora Secretaria: Rachelle Jim

## Rio Arriba Comité de Padres

Presidente- Maria Elena Jaramillo Vicepresidente- Lisa Anderson Secretaria- Shayna Fernandez Tesorea- Sasha Barrionuevo

## Severo Padilla Comité de Padres

Presidente-Laura Montoya Vicepresidente -Paola Canatsu Secretaria-Veronica Andrade

# Job Corps Comité de Padres

**Presidente-** Xavier McAfee **Tesorera -** Christine Hoang

## La Mariposa Comité de Padres

Presidente - Jessica Anderson

Rep. Consejo de Pólizas- Mary Sisneros

# MelAragon Comité de Padres

Vicepresidente - Sarah Richardson- MA2 Secretaria- Aaliyah Calabaza- MA2 Tesorera - Sylvia Martinez- MA2

# Taos Comité de Padres

Rep. Consejo de Pólizas - Rachael Lucero

# **Enos** Comité de Padres

**Presidente** - Desiree Jankins **Secretaria**- Crystal Trujillo **Tesoreo**- Teddy Lucero

# Pedro Baca Comité de Padres

Rep. Consejo de Pólizas - Renee Garcia
Presidente - Sarah Romero
Vicepresidente- Lynae Lovato
Secretaria - Gloria Fuentes
Tesorea - Natasha Ayala
Comité del consejo de SALUD - Renee Monteverde

# Embudo Comité de Padres

Presidente - Yvette Gonzalez
Vicepresidente - Adriana Ledezma
Tesorea - Jessica Alvarez
Secretaria - Chantelle Martinez
Rep. Consejo de Pólizas - Desiree Andrade

# MAB Comité de Padres

Vicepresidente - Priscillia Pacheco Secretaria- Elena Martinez Comité del consejo de SALUD - Ashley Montano

# Vadito Comité de Padres

**Presidente**: Jessica Roybal **Tesorea**: Shelly Lovato

SE AÑADIRÁN MÁS NOMBRES DE OFICIALES DEL COMITÉ EN EL PRÓXIMO BOLETÍN





# Que PASA!

- ☐ Reunión del Comité por los Padres- Elecciónes continuará
- ☐ Policy Council Meeting Reunión de los representantes del Consejo de Pólizas
- ☐ Currículo de alfabetización familiar basado en evidencia -Abriendo Puertas/Opening Doors
- ☐ Mes de Concientización de Head Start
- □ Exámenes de salud en Escuela
- ☐ Conectores Padre/ Hijos (PCC'S) (la tierra) mandado a los padres
- ☐ Especialistas en servicios familiares: continuará sitas de casa, seguimiento con las metas familiares
- □ Experiencias Nutrición

Tome Nota: Los padres que asistan a la mayoría de las sesiones de la capacitación de Abriendo Puertas pueden ganar la bicicleta del niño. Consulte con su especialista en servicios familiares o maestro para obtener más información.

La imagen de la bicicleta no es la bicicleta real que se regala.

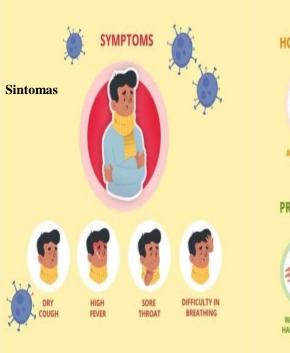








# **Pandemia**









"SIEMPRE PARECE
IMPOSIBLE INTIL
OUE SE HACE"

- Nelson Mandela

# " EL CARÁCTER CONSISTE EN LO QUE HACES EN EL TERCER Y CUARTO

- JAMES MICHENER

"Haces lo que puedes todo el tiempo que puedas y cuando finalmente no puedes.

Haces lo mejor que puedes hacer. Retrocedes pero no te rindes.".

- Chuck Yeager

۲,

NO HAY FRACASO EXCEPTO EN NO

- ELBERT HUBBARD

"La supervivencia se puede resumir en tres palabras—

**NUNCA RENDIRSE.** 

Ese es el corazón de esto realmente.

JUSTO .; SIGUE INTENTÁNDOLO!

- Bear Grylls

Failure is not

FALLing down

It is not getting up again

Mary Pickford



# **RECURSOS** para FAMILIAS

# **NEW MEXICO**

Resistr la intemperie/ Qué hacemos

Medidos mecánicos

Limpiar, afinar, reparar o reemplazar el sistema de calefacción y/o refrigeración

Instale el aislamiento de conductos y tuberías de calefacción

Reparación de fugas en los conductos de calefacción/refrigeración

Instael termostatos programables

Reparar/reemplazar calentadores de agua

Instalar aislamiento del tanque del calentador de agua

Aislar las tuberías de calentamiento de agua



Instale el aislamiento donde sea necesario

Relizar a tapar aire

Reparar/reemplazar ventanas/puertas

Instalar capa de ventana, toldos y pantallas solares

Repare las fugas menores de techo y pared antes del ático o el aislamiento

# Medidos de Salud y Seguridad

Realizar pruebas de seguridad del sistema de calefacción

Realizar pruebas de seguridad de los aparatos de combustión

Reparar/reemplazar el sistema de ventilación para garantizar la seguridad de la corriente de gas de combustión en el exterior

Instale ventilación mecánica para garantizar una calidad adecuada del aire interior

### Medidos del Eléctrico y Agua

Instalar fuentes de luz eficientes

Instale cabezales de ducha de bajo caudal

Sustituya los refrigeradores ineficientes por modelos de bajo consume

## Actividades de Educación para los Clientes

Educar sobre posibles peligros domésticos como el estado de ánimo y el estado de ánimo del monóxido de carbono, el fuego, los contaminantes del aire interior, la pintura con plomo y el radón

Demostrar las funciones clave de cualquier nuevo equipo o aparato mecánico

Discutir los beneficios del uso de productos energéticamente eficientes



	Housing and Urban Development. https://www.hud.gov
	United Way. https://www.unitedway.org
	Universal Service Administrative Company
	Low Income Home Energy Assistance Program
	Supplemental Nutrition Assistance Program
	Women, Infants and Children
	Child Care and Development Fund

