Salida Early Childhood Center

BOLETIN ESCOLAR

Diciembre 2023

Eventos y Recordatorios!!!

- ¡Las vacaciones de invierno son del 22 de diciembre al 4 de enero! ¡Las clases se reanudan el 8 de enero!
- El 15 de enero es el Día de Martin Luther King, ¡LA ESCUELA ESTÁ EN SESIÓN!
- Si se registró para recibir ayuda para obsequios navideños, asegúrese de recoger los obsequios el 20 de diciembre. Si su hijo no asistirá a la escuela, haga arreglos con Sheri o Heather para hacerle llegar estos artículos a su familia.
- Por favor vista a su hijo con ropa apropiada para el clima, salimos afuera todos los días. Si su familia necesita ropa de invierno, consulte con la recepción.

El Rincón de la Directora

El invierno y las vacaciones ya están aquí. Recuerde que salimos todos los días, así que asegúrese de que su hijo tenga ropa abrigada en la escuela. Si necesita alguno de estos artículos, botas, pantalones para la nieve o un abrigo, háganoslo saber. Si bien las fiestas traen alegría y magia para algunas personas, también pueden ser una época estresante para las familias. Gracias a Sheri y Heather que han trabajado arduamente para conectar a muchas familias con recursos comunitarios para ayudar a que esta temporada navideña sea un poco más brillante. Para apoyar el bienestar de su familia durante esta temporada, es importante tratar de mantener las rutinas familiares y descansar lo suficiente, equilibrar lo que come y salir un poco al aire libre. Si necesita ayuda para controlar el estrés o apoyar su bienestar emocional o el de su hijo, comuníquese con nosotros. Nuestro último día de clases antes de las vacaciones de invierno es el jueves 21 de diciembre y regresaremos el lunes 8 de enero. ¡Espero que nuestro personal se tome un descanso para cuidarse y que podamos colaborar con su familia en el nuevo año.! ~Directora Teresa Gilson

LEAP
warmth in every home

¿Su familia necesita ayuda con los costos de calefacción de su hogar en invierno? El Programa de Asistencia Energética para Personas de Bajos Ingresos (LEAP, por sus siglas en inglés) de Colorado es un programa financiado con fondos federales que ayuda a las familias, personas mayores y personas trabajadoras de Colorado elegibles a pagar una parte de los costos de calefacción de sus hogares en invierno. Si sus ingresos son hasta el 60 % del nivel de ingresos medio estatal, puede calificar para recibir asistencia de calefacción a través de LEAP. Presente su solicitud en el sitio web de Colorado Peak o consulte a un miembro del personal para obtener más información.

Autocuidado para las fiestas
Por Jennifer Rothman

Cómo proteger su salud mental durante esta temporada:

Ya sea que esté lleno de alegría navideña o prefiera saltarse toda la temporada, todos podemos estar de acuerdo en que existen niveles de estrés que acompañan a las fiestas. Aquí hay algunas maneras en que puedes hacerlos un poco más alegres y brillantes.

1. *Acepta la imperfección*
Vivimos en un mundo ajetreado donde el tiempo no siempre es nuestro amigo. Lo que es alcanzable para una persona puede ser casi imposible para otra. Haga lo que funcione para usted, teniendo en cuenta su bienestar mental. ¿De qué sirven las vacaciones si no tienes energía para disfrutarlas? Haz una lista, revízala dos veces y decide si hay algo que puedas eliminar.

2. *No pierdas de vista lo que realmente cuenta*
Lo que "realmente cuenta" será diferente de persona a persona, ya sea pasar tiempo con familiares y amigos, pasar un tiempo de inactividad muy necesario en casa o concentrarse en el año que viene. Estar presente en esos momentos.

3. *Sea amable*
Esto incluye ser amable con los demás y con usted mismo. Si bien esto debería ser un comportamiento durante todo el año, ¡nunca está de más que se lo recuerden! Nunca sabemos por lo que está pasando una persona. Recibir y dar bondad es beneficioso para todos los involucrados, así que no te reprimas.

4. *Encuentre tiempo para descomprimirse*
Eventos consecutivos, compras, mantenerse al día con las tareas domésticas y las exigencias laborales pueden resultar agotadores. Asegúrese de tomarse el tiempo para recargar energías y utilizar sus mejores habilidades de afrontamiento. El ejercicio, la nutrición, el sueño y las rutinas familiares pueden ser nuestros mejores amigos durante estos tiempos de mayor actividad. Por supuesto, estas no son las únicas formas de practicar el cuidado personal: presta atención a aquellas prácticas que te hacen sentir mejor y con los pies en la tierra.

5. *Solicite y acepte ayuda*
Si nota que está abrumado o teme cualquier responsabilidad futura que haya aceptado, solicite ayuda. Si alguien se ofrece a eliminar una tarea de su lista de tareas pendientes, permítase aceptar amablemente si le produce algún sentimiento de alivio. A veces, asumimos demasiado y nos arrepentimos de nuestras decisiones. Pedir o aceptar ayuda no te debilita: demuestra que eres consciente de tus limitaciones. No deberías sentirte culpable por aceptar la bondad de otra persona. Les da permiso a quienes lo rodean para hacer lo mismo si se encuentran en una situación similar en el futuro.

Cuídate en estas fiestas. Encuentra la alegría en tu entorno, dondequiera que esté, y recuerda: no estás solo.

"Respira. Déjalo ir. y recuerda que este mismo momento es el único que sabes con certeza que tienes".

Oprah Winfrey

Estamos obligados a tener una copia del certificado de nacimiento de su hijo en nuestros archivos. Tómese un tiempo en la recepción para asegurarse y ver si necesitamos un certificado de nacimiento para su hijo. ¡¡¡Gracias!!!

Centro de Primera Infancia Salida

LIBRE DE CARIES POR TRES

Reúnase con un higienista o enfermera de salud pública para un examen dental y un tratamiento con flúor.

6 y 7 de diciembre
7:45-9 am

- Consulte a la enfermera Lindsay si tiene preguntas.
- El adulto debe estar presente.
- Inscribirse en la recepción

SolVista Health COSP

Programa para Padres "Circulo de Seguridad" de 8 semanas

Ubicación: Zoom **Costo**: Gratis

Fechas: Miércoles 29 de noviembre – 20 de Diciembre y 10 de Enero – 31 de Enero

Horario: 8:30am – 10:00am

QUIEN: padres y cuidadores de niños de 8 años o menos que desean aprender herramientas basadas en el apego para apoyar a su hijo y su relación con él.

QUE: el programa Circle of Security Parenting se basa en décadas de investigación sobre cómo se pueden apoyar y fortalecer las relaciones seguras entre padres e hijos.

Objetivos de aprendizaje delentrenamiento:
Comprenda a su hijo aprendiendo a leer las necesidades emocionales.
Apoye la capacidad de su hijo para gestionar con éxito las emociones.
Mejore el desarrollo de la autoestima de su hijo
Honre su sabiduría innata y su deseo de que su hijo esté seguro.

Cómo Registrarse: complete este formulario (haga clic en el enlace o escanee el código QR a continuación) o comuníquese con Marie Covington celular: 719-420-1293 o correo electrónico: sarah.covington@solvistahealth.org o Michelle Roberts celular: 719-429-1137 o correo electrónico : mroberts@solvistahealth.org

Regístrate ahora, espacios limitados disponibles

Connect For health Colorado

Inscribase Hoy

en el seguro medico 2024

Primero de Noviembre – 15 de Diciembre para una fecha de comienzo del primero de Enero

15 de Enero del 2024

(ultimo dia para inscibirse en un plan para el año)

www.conectforhealthco.com

1-855-752-6749

Colorado PEAK

- **Elegibilidad para Medicaid y Chp+**
- Muchos clientes recibiran una solicitud de renovación para actualizar o revizar su situación actual, les puedo ayudar con esto.
- Puedo asistirlo con todos los cambios que tenga que reportar y actualizar su cuenta de Colorado Peak.
- Clientes pueden aplicar en cualquier momento si esta dentro de las pautas de ingreso.

Necesita ayuda para inscibirse antes de la fecha de vencimiento?

Haga una cita virtual con un experto local

Michelle Nay Director del Programa

El Consejo de la Primera Infancia del Condado de Chaffee

presenta...

Criando Niños Más Fácil.

Noche de Padres Virtual con Amy Speidel
Jueves, 30 de Noviembre , 2023.
Entrenamiento Virtual 7:00pm 8:00pm

Sea la estrella que brilla en la noche. En ocasiones la hora de ir a dormir no llega tan rapido como deseamos (y despues del almuerzo es demasiado temprano) Estrategias para disminuir el desajuste de sobrecarga de energía al final del día para ellos y un gracias vacío para ti

Escanee el código QR

Registrarse aquí:

A petición del presentador, el registro será limitado a 40 personas.
Residentes del condado de Chaffee y del estado de Colorado tendrán prioridad. El enlace de zoom será enviado a los registrados el día del evento.

El consejo de la primera infancia del condado de Chaffee está dedicado a satisfacer las necesidades de niños pequeños y familias, prenatal hasta los 8 años y aquellos que les sirven.
Para mas informacion, danos un me gusta en Facebook, visite www.ccecc.org o llame 719-221-5114