



**Dr. Latisha Smith**, Directora de Servicios Educativos

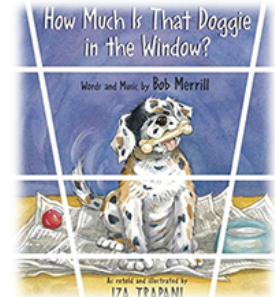
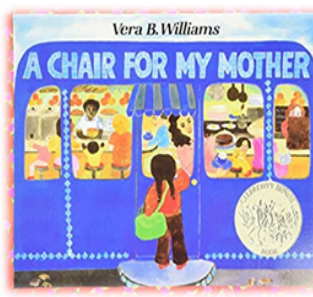
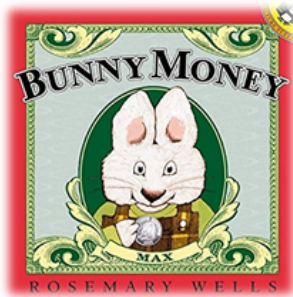
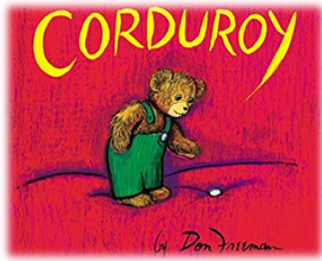
Nuestro tema del mes es la educación financiera. “La educación financiera es un conjunto de habilidades que permite a las personas tomar decisiones inteligentes sobre su dinero. Tener estos conocimientos, significa que una persona comprende cómo hacer, ahorrar y gastar dinero (Bright Horizons). Tener educación financiera es importante para su familia hoy y en el futuro. Aquí hay algunos consejos simples y orientación que pueden resultar útiles.

1. ¡Conócete a ti mismo! Sea consciente de cómo gasta el dinero. La mejor manera de hacer esto es hacer un seguimiento de cuánto gasta y en qué lo gasta.
2. Conozca su puntaje de crédito. Este puntaje está asociado con sus finanzas pasadas y su capacidad para pagar deudas. Se necesita un buen puntaje de crédito para comprar un automóvil, solicitar un préstamo, alquilar o comprar una casa.
3. Desarrolle un presupuesto. Al hacerlo, tiene en cuenta sus ingresos y cómo los gastará. Anotar los ingresos y los gastos le ayuda a ver el "panorama general" de su situación financiera mensual. Puede tomar decisiones sobre gastos y ahorros en función de sus ingresos. También puede planificar para el futuro.
4. No importa la cantidad, ahorra. Trate de ahorrar dinero cada mes planificando dentro de su presupuesto.

5. ¡Busque ayuda y sepa que no está solo! Muchas personas tienen preguntas y necesitan ayuda con las finanzas. Su trabajador familiar es un gran lugar para comenzar. Esta persona puede responder a sus preguntas y recomendar recursos dentro de la comunidad.

Además de comprender la educación financiera usted mismo, también puede ayudar a su hijo/a a comprender conceptos y habilidades sobre el dinero. ¡Aquí hay algunas formas para enseñar educación financiera, acorde a la edad, en los primeros años de la infancia!

- Enseñar el valor de las monedas
  - Un centavo es igual a uno, una moneda de cinco centavos es igual a cinco, una moneda de diez centavos es igual a diez
- Fomentar el juego
  - Haga una 'tienda' con artículos de su hogar; anime a su hijo/a a 'comprar' y 'pagar' por artículos
- Hable con su hijo/a sobre lo que son necesidades versus deseos/caprichos
  - Las necesidades incluyen: comida y refugio incluir y los deseos caprichos son juguetes y golosinas
- Dar a su hijo/a una alcancía y animarlo a ahorrar dinero
  - Anime a los adultos a dar dinero como regalo, en lugar de juguetes.
- Dele a su hijo/a trabajos apropiados para su edad (ayudar con la mascota, limpiar su habitación, ayudar a un vecino) y págale una pequeña cantidad de dinero por el trabajo.
- Leer libros: aquí hay algunos ejemplos:



<https://myscholly.com/financial-literacy/>

<https://www.brighthorizons.com/family-resources/financial-literacy-teaching-kids-money>



## Calendario de Tri-County

- 12 de enero de 2024  
No hay clases debido al Día de Desarrollo Profesional
- 17 de enero de 2024  
Reunión del Consejo de Políticas, 5:30 - 6:30 pm
- 26 de enero de 2024  
Evento familiar "*Winter extravaganza*"
- 9 de febrero de 2024  
No hay clases debido al Día de Desarrollo Profesional



## Tri-County Head Start

### Winter Extravaganza

Viernes, 26 de enero de 5:00 pm - 7:00 pm  
¡Más información estará disponible en breve!



## ¡El Museo y Acuario Nacional del Río Mississippi vendrán a Tri-County!

Los niños de Lily y LCC, así como los niños y las familias de nuestro programa en casa, tendrán la oportunidad de participar en un programa de extensión titulado Tails and Tales el 23 de enero. Aprenderán sobre los animales con cola y cómo se usan sus colas. ¡Podrán conocer de cerca animales vivos!



*Foto cortesía del Acuario y Museo Nacional del Río Mississippi:* <https://www.rivermuseum.org/outreach-programs>



## Waterloo Schools

Ashley Caldwell, Mánager

### Destacados y acontecimientos

¡Feliz año nuevo! Espero que haya tenido unas maravillosas vacaciones de invierno y que su hijo(a) esté feliz por un nuevo año de aprendizaje. Este mes, las aulas seguirán centrándose en volver a contar historias, identificar y cuantificar números, así como en revisar las rutinas y expectativas del aula.

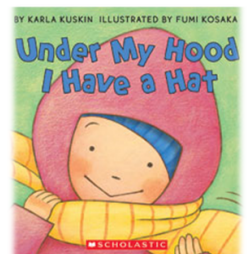
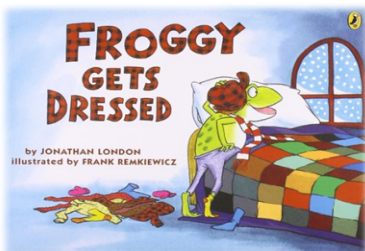
### Recordatorios y fechas importantes

A medida que se acerca el clima invernal, recuerde traer a su hijo(a) con gorros, guantes, botas y pantalones para la nieve. Si necesita ayuda con alguno de estos elementos, comuníquese con su trabajador de servicios familiares.

No habrá clases el lunes 15 de enero de 2024 en conmemoración del Día del Dr. Martin Luther King Jr.

### En casa

Una gran oportunidad para trabajar con su hijo(a) en sus habilidades de autoayuda e independencia es hacer que practique cómo ponerse todo el equipo para la nieve. Esto les dará confianza, aumentará su resistencia y trabajará en la perseverancia al hacer cosas que a menudo pueden resultar frustrantes. Algunos libros que ayudan a los niños con estas habilidades incluyen:





## Lily

Dusty Olson, Mánager

¡Bienvenidos de nuevo a la escuela y feliz año nuevo! Estamos contentos de tenerlos de regreso en Lily. Es hora de volver a la rutina habitual de la escuela. Las rutinas también son importantes en casa. Considere cómo puede incorporar la lectura a diario. Esto puede ser después de llegar a casa, después de cenar o antes de acostarse. Lo importante es reservar tiempo cada día para esta agradable experiencia de aprendizaje para usted y su hijo(a). Si necesita libros, comuníquese con su maestra, Trista, Laurie, Dusty o Irene. ¡Feliz lectura!

### Recordatorios

- Siga su horario de entrada y recogida. Esto es importante para establecer rutinas para sus hijos y garantizar que estemos cubiertos con personal para brindar servicios excelentes. Asegúrese también de planificar bien los tiempos ya que si el clima está mal, necesitarán más tiempo.
- Es muy importante que los niños tengan disponible una muda de ropa en el centro en caso de accidente.
- Asegúrese de usar sus tarjetas de acceso siempre que pueda y registre la entrada y salida de su(s) hijo(s) en nuestras tabletas en los salones de clase o en el Gran Salón.
- Asegúrese de ayudar a su hijo(a) a colgar sus abrigos y también revise sus cubículos en busca de materiales, proyectos e información importante.

*¡Niños Lily disfrutando de las hojas y del clima templado de diciembre!*





## ECC, escuelas de Cedar Falls y asociaciones rurales

Angie Barth, Mánager

Como padre, madre o tutor de un niño que atiende en Head Start, seguramente haya escuchado el término 'in-kind'.

### ¿Qué es 'in-kind'?

Head Start es un programa financiado con fondos federales. A su vez, Tri-County Head Start debe igualar cada dólar que recibimos del gobierno con apoyo comunitario. Esto es lo que se conoce como in-kind.



### ¿Qué cuenta como in-kind?

- Horas de voluntariado
- Donación de útiles, juguetes o equipos (artículos utilizados en el aula)
- Descuentos de comercios locales.

### ¿Por qué me ofrecen esta información?

¡Necesitamos su ayuda para igualar nuestros fondos para este año!

### ¿Cómo puede ayudarnos?

Para ayudar a alcanzar nuestro objetivo, Tri-County necesita aproximadamente de **5 a 10 horas mensuales** de in-kind de cada familia. Complete actividades de aprendizaje en casa que apoyen el desarrollo de su hijo(a). ¡Hay cosas simples que ya estás haciendo que cuentan y es posible que ni siquiera lo sepas!

Aquí hay algunas cosas que puede hacer en casa con su hijo(a) para ayudar a ganar In-kind para Tri-County Head Start:

- Leer
- Jugar a atrapar/patear una pelota
- Practicar las letras
- Jugar juegos de contar
- Trabajar en un objetivo establecido durante las conferencias.
- Comer juntos.



- Asistir a un evento de la agencia o escuela

(¡Todas las actividades deben tener un formulario de In-kind firmado para poder contar!)

En enero, intente comer una comida en la mesa en familia 1 o 2 veces por semana.



## Programa en casa

**Sarah Ross**, Mánager

¡Feliz año nuevo de parte del equipo del programa en casa! Esperamos que todos hayan disfrutado del tiempo con sus seres queridos durante las vacaciones de invierno. Tendremos algunos eventos especiales este mes. El martes 23 de enero de 9:30 am a 10:30 am, nos reuniremos con nuestros amigos de Lily para recibir a un invitado especial del Museo del Río Mississippi. Los niños conocerán y aprenderán sobre algunos pequeños animales. Luego, venga con toda la familia el 26 de enero a nuestro espectáculo de invierno. Este evento será de 5:00 pm a 7:00 pm. ¡Su visitadora domiciliaria compartirá los detalles con usted a medida que se acerque el evento!

- Las visitadoras domiciliarias actualmente están completando conferencias y planes de acción para el aprendizaje y desarrollo de su hijo(a). Si tiene alguna inquietud sobre cómo cree que su hijo(a) está creciendo y aprendiendo, su visitadora domiciliaria siempre está disponible para escucharle y brindarle recursos que puedan ayudarlo.
- Nuestra agencia estará cerrada el viernes 12 de enero por Desarrollo Profesional y el lunes 15 de enero en honor a Martin Luther King, Jr. No se programarán visitas en estos días.

¡Aquí hay algunas fotos de una familia disfrutando de las actividades de socialización!



## Salud

**Pauline Jones**, Coordinadora de salud de Head Start/Early Head Start; **Shana Smith** y **Darcie Stone**, Enfermeras del UnityPoint

### Recordatorios y consejos sobre servicios de salud

- Ofrecemos chequeos dentales para los niños a través de nuestra asociación con el Dr. Walker y People's Community Health Clinic. Comuníquese con su trabajador de servicios familiares o visitador domiciliario para registrarse o llame a su dentista para programar una cita.
- Kimball & Beecher organizará su Día anual *Give Kids A Smile* (dale una sonrisa a los niños) en febrero para brindar servicios

a los niños que no tienen seguro. Estén atentos para más información.

- Mantenga a los niños al día con los exámenes médicos y dentales programando las citas con anticipación.
- Evite cargos por citas canceladas. Siga la política de la clínica, para saber si necesitan avisar con 24 o 48 horas de antelación. Es posible que algunos proveedores no le permitan programar otra cita durante varios meses si no se presenta. Llame siempre a la clínica para informarles en caso que tenga que cancelar.
- Se envían recordatorios mensuales automatizados de eventos médicos próximos y vencidos. Revise su correo electrónico y mensajes de texto.
- El programa Head Start requiere exámenes médicos y dentales actualizados. Los exámenes válidos deben tener la fecha del examen y la firma del médico en el formulario. El “Resumen de cuidados posteriores” no cumple con nuestros requisitos de documentación médica. Los exámenes se pueden enviar por fax al 319-320-4762.

---

## Nutrición

Tracey Sauke, Dietista

Este mes nuestro alimento principal son los lácteos. El Grupo de Lácteos incluye leches líquidas, leche de soja, quesos, yogures y otros alimentos que contienen estos productos lácteos. Los productos lácteos contienen calcio y vitamina D. Estos nutrientes son importantes para ayudar a su hijo(a) a desarrollar huesos y dientes sanos. Para obtener más información, consulte estos recursos:

- [Dairy Nutrition FAQ](#)
- [Dairy Every Day is a Healthy Way](#) -por qué incluirlos, cuánto y consejos
- [Transitioning Children from Whole to Lower-Fat Milk](#)



- [Dairy Milk vs. Plant Milks for Toddlers & Young Kids](#)

Tener una buena digestión es importante para la salud de su hijo(a). Una buena digestión significa que sus hijos absorben los nutrientes que necesitan y eliminan los desechos que el cuerpo no quiere ni necesita. A continuación se ofrecen tres consejos sobre cómo puede ayudar a favorecer la digestión de su hijo:

1. **Sirva yogur a su hijo(a).** El yogur contiene bacterias vivas y activas “saludables” llamadas probióticos. Los probióticos son útiles para mantener un sistema digestivo saludable.
2. **Asegúrese de que su hijo(a) ingiere suficiente fibra en su dieta.** La fibra ayuda a promover las deposiciones normales, reduce los niveles de colesterol y ayuda a controlar el azúcar en la sangre. Tanto las frutas como las verduras son buenas fuentes de fibra. Una manera fácil de asegurarse de que su hijo consuma suficiente fibra todos los días es intentar consumir 5 porciones de frutas y verduras cada día. Encuentre más información sobre la fibra [aquí](#).
3. **Mantenga la hora de las comidas tranquila.** Asegúrese de que su hijo(a) se siente y mastique bien la comida. Tener un ambiente tranquilo ayuda a estimular el sistema nervioso parasimpático (también conocido como “descansar y digerir”).

Asegúrese de leer el boletín de nutrición de enero. Encontrará más información sobre nuestra comida del mes, actividades In-Kind y nuestro menú en el centro.



# MLK DAY OF SERVICE

## Celebrate the Cultures of the Cedar Valley

A family-friendly event for elementary aged youth

---



Come experience cultures, complete hands-on projects, and learn something new about diversity in our community. More than a dozen exhibits will highlight Dr. King's vision of a united world.

**Monday, January 15**

**10 - 11:30 a.m.**

**Diamond Event Center**

**5307 Caraway Lane, Cedar Falls**



**Volunteer Center  
of Cedar Valley**

Volunteer Center of Cedar Valley ● 319-883-3015 ● [information@vccv.org](mailto:information@vccv.org)





**FREE SMARTPHONE  
&  
SERVICE  
AFFORDABLE CONNECTIVITY PROGRAM**

**Free Unlimited  
Talk-Text-Data  
First 5GB at high speed then 2G**

**CONTACT  
Kesha L Selectel Rep  
Via TEXT  
(319-427-4299)**

You can get ACP if you or someone in your household participate in one of the following programs below:

- SNAP (Food Stamps/EBT)
  - Medicaid
  - WIC
- SOCIAL SECURITY DISABILITY INSURANCE (SSI)
  - FEDERAL PUBLIC HOUSING (SECTION 8)
- VETERANS PENSION AND SURVIVOR BENEFITS
- RECEIVED a FEDERAL PELL GRANT in the current award year
- TOTAL HOUSEHOLD INCOME IS AT OR BELOW 200% of FEDERAL POVERTY GUIDELINES
- FREE OR REDUCED SCHOOL LUNCH PROGRAM

[www.selectelwireless.com/acppreapply](http://www.selectelwireless.com/acppreapply)

