



Diciembre 2024

5 o más frutas y verduras al día
 2 horas o menos de tiempo de pantalla cada día
 1 hora o más de ejercicio cada día
 0 refrescos con azúcar

NOTICIAS

A medida que nos acercamos al fin de año, queremos desearles a todas nuestras familias unas maravillosas vacaciones de invierno. Estamos muy felices por todos los avances educativos que su hijo(a) ha logrado este año.

Hornear y cocinar durante las fiestas es una excelente manera de que su hijo(a) practique habilidades de autoayuda y fortalezca sus habilidades motoras.

En diciembre, nos centramos en el sueño seguro. Dormir lo suficiente ayuda a los niños a concentrarse en la escuela y les permite sentirse descansados y preparados para aprender. Las rutinas nocturnas pueden ayudar a que el proceso de acostar a su hijo(a) sea más fácil.

Ideas para crear su propia rutina para la hora de dormir:

- Apagar los dispositivos con pantalla.
- Darse un baño.
- Cepillarse los dientes.
- Ir al baño.
- Leer un cuento.
- Establecer una hora permanente para acostarse



Horas de sueño que necesita su hijo(a) cada día, incluyendo las siestas:

- Bebés (0 a 12 meses) = 14 a 15 horas
- Niños pequeños (1 a 3 años) = 12 a 14 horas
- Niños en edad preescolar (3 a 5 años) = 11 a 13 horas

CALENDARIO



12 días de alegría en estas fiestas

Del 6 al 23 de diciembre

Prueba y conversa: pasa por nuestra mesa durante la recogida para probar una receta y hablar con nuestra dietista.

9 de diciembre, de 14:30 a 17:00 h en Maywood

10 de diciembre, de 14:30 a 17:00 h en LCC

Reunión del Policy Council

16 de diciembre, de 17:30 a 18:30 h

Reunión de la Junta Directiva

17 de diciembre, de 17:30 a 18:30 h

Vacaciones de invierno: todos nuestros centros estarán cerrados:

Del 24 de diciembre al 3 de enero

Sueño seguro

¿Conoce el ABC del sueño seguro?

A = A dormir solo en la cuna

B = Boca arriba para dormir

C = Cuna vacía de todos los objetos

WATCH NOW Video sueño seguro

Control No todos los productos para dormir seguros son seguros para los bebés.

READ MORE

de alerta Fara ver productos retirados del mercado visite cpsc.gov


¿Quiere ropa? Venga a visitarnos al amario de Tri-County.

Abierto de lunes a viernes de 9 a. m. - 5 p. m.

Contáctenos

 teamtricity.org

 info@teamtricity.org

 (319) 235-0383

 Tri-County Head Start



LENGUAJE DUAL

Diciembre es un momento maravilloso para practicar el idioma de su hogar y las tradiciones de estas fiestas con su hijo(a). Los niños que crecen con dos idiomas pueden desarrollar una memoria más fuerte y habilidades para resolver problemas.

Pruebe esto: juegue al “Veo veo” con objetos navideños que tenga en la casa usando palabras en su idioma, como “Veo algo rojo”. Es una forma divertida de practicar palabras juntos.

Adivina adivinanza... ¿Qué tiene muchas palabras pero nunca habla? (Respuesta: ¡Un libro!) ¡Felices fiestas!

[Vea la actividad](#)

NUTRICIÓN

Es muy común que los niños sean selectivos con la comida. A veces, es posible que no coman mucho y eso es normal. Los niños de entre 2 y 5 años solo aumentan un promedio de 4 a 5 libras por año. Esto significa que necesitan menos calorías para mantener su crecimiento y tienen menos hambre.

Intente ofrecer comidas y meriendas saludables cada 2 o 3 horas (no le dé comida entre horas)

Ofrezca alimentos nuevos junto con alimentos que le resulten familiares.

Recuerde que pueden ser necesarias varios intentos antes de que acepten un **alimento nuevo**.

[Este mes vamos a aprender sobre las verduras](#)

[Menú de diciembre Maywood y LCC](#)

PROGRAMA EN CASA



¡El programa en casa ha estado muy activo este otoño! ¡Siga el enlace a continuación para ver lo que hemos estado haciendo!

[READ MORE](#)

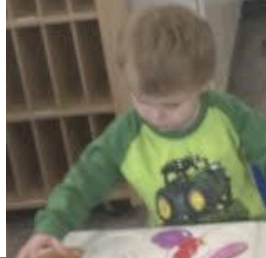
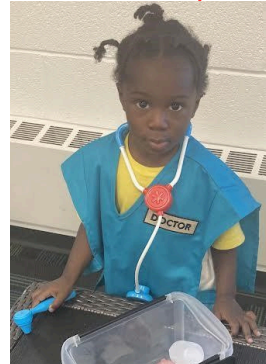
MAYWOOD Y LCC

“¿Cómo se hizo tan tarde tan pronto? Es de noche antes de que sea de tarde. Diciembre llegó antes de que fuera junio. Dios mío, cómo ha pasado el tiempo. ¿Cómo se hizo tan tarde tan pronto?” ~Dr. Seuss

Este mes, las actividades se centrarán en el clima invernal y los juegos con nieve. Los niños aprenderán sobre cómo mantenerse a salvo en invierno, las fiestas y las tradiciones de invierno.

Recordatorios:

Traiga a su hijo(a) con ropa adecuada para el invierno y para hacer actividades afuera. Infórmenos sobre cualquier novedad sobre la dieta o información de su hijo(a) lo antes posible. Asegúrese de registrar la entrada y la salida de su hijo(a) todos los días.



¡A los niños les encantó hacer y comer pudín de pastel de calabaza!

[Receta de pudín de calabaza](#)

