



Un mensaje de nuestro personal ...

Han pasado casi dos meses de distanciamiento social y parece que ha sido una serie de eventos en constante cambio. Las transiciones pueden hacernos sentir incómodos o nerviosos esperando que suceda lo siguiente. Hemos proporcionado información para ayudar con esto entre el tiempo de aprendizaje a distancia y las vacaciones de verano, así como también cómo podemos comenzar a prepararnos para los próximos meses de verano. Sinceramente,  
Head Start personal

### 'transiciones

1. finales incómodos seguidos de nuevos comienzos esperanzadores.

2. la forma en que el Universo da las lecciones que necesitamos aprender y nos mantiene en el camino que es mejor para nosotros

3. Un proceso positivo en el que podemos confiar y una oportunidad para renacer



**Registro de kindergarten:** El próximo mes de junio comenzará la inscripción al kindergarten. En las próximas 2 semanas, su trabajador de familia o maestra se comunicará con usted para hablar sobre la inscripción para el kindergarten y cómo funcionará este año. Si tiene alguna pregunta al respecto, envíe un correo electrónico a su trabajador de familia y ellos lo ayudarán con cualquier pregunta que tenga o puede enviarnos un mensaje a través de la página del salón de su hijo en Facebook.

## Ayudando a nuestros hijos a hacer transiciones

- **Permita suficiente tiempo para cambiar de actividad.** Intentar apurar a un niño es una forma segura de hacer que el proceso sea más complicado. No puedes evitar las crisis cada vez. Pero planear tiempo extra para las transiciones los ayudará a ambos.
- **Hable con su hijo sobre lo que va a pasar.** Dé una advertencia unos minutos antes de la hora de hacer una transición. Ofrezca una breve explicación de lo que está sucediendo a continuación. "Tienes cinco minutos más para jugar. Cuando llegue el momento de abandonar el parque, subiremos al auto para ir a la tienda "
- **Establezca rutinas para las transiciones que ocurren todos los días o todas las semanas.** Planifique una rutina a la hora de acostarse que ayude a su hijo a calmarse después del juego activo. Establezca rutinas para otras transiciones diarias también: vestirse por la mañana, separarse para la escuela y venir a la mesa a comer
- **Permita que su hijo use objetos de transición.** Estas son cosas que ayudan a su hijo a sentirse seguro. Ella puede elegir una sabana o un animal de peluche para su comodidad. Esto no es un signo de debilidad o inseguridad.
- **A veces es útil llevar un objeto de una actividad a la siguiente.** Por ejemplo, puede sugerirle a su hijo que traiga una piedra a casa del patio de recreo o que lleve un dibujo a la casa de la abuela.
- **Las canciones y las rimas pueden ayudar a facilitar las transiciones.** Use una canción especial de limpieza para ayudar a guardar juguetes o canciones de cuna antes de acostarse

Fuente: Padres como maestros

<https://static1.squarespace.com/static/56be46a6b6aa60dbb45e41a5/t/5e8b8c0e9c4a8d5c882005f0/1586203663386/Helping+Your+Child+Make+Transitions+Eng+Span.pdf>

## El censo 2020

¡El Censo 2020 está sucediendo ahora! Es importante que complete el Censo para asegurarse de que Connecticut y sus ciudades y pueblos obtengan dinero para financiar carreteras, bomberos, almuerzos escolares, etc. Si las personas no completan el Censo, nuestro estado puede perder parte de sus fondos federales para autopistas, bomberos, almuerzos escolares. Eso significa que los pueblos y ciudades tienen que aumentar los impuestos a la propiedad, lo que conducirá a mayores alquileres e hipotecas para las familias. Puede completarlo en más de una docena de idiomas.

- El Censo no le pregunta ni le importa su estado migratorio.
- Solo se necesitan 10 minutos en más de una docena de idiomas.
- Se puede completar en línea, por primera vez.

[Tome el Censo 2020 Desde la Comodidad de su Hogar](#)



### Ayuda de crisis

Si usted o alguien que conoce está en crisis o necesita ayuda con depresión, abuso, ansiedad, COVID-19, etc., comuníquese con: Texto **HOME to 741741**

Conectar con un Consejero de Crisis  
<https://www.crisistextline.org/text-us>



### Meriden YMCA Head Start Italian albóndigas

Hace 14 o más dependiendo del tamaño

- 1 libra de carne molida(85/15 or 90/10)
- 2 huevos grandes
- ¼ Vaso de agua
- ½ taza de migas de pan secas al estilo italiano
- ¼ taza de queso parmesano
- Sal y pimienta al gusto

Precale el horno a 350. Batir los huevos. Agregue agua, pan rallado y queso parmesano. Mezclar bien. Agregue la carne molida y mezcle con las manos hasta que se incorpore. Pellizque pequeñas cantidades de mezcla de carne y enrolle las albóndigas del tamaño deseado. Coloque en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y hornee durante 25 minutos para albóndigas de 1-1 ½ ", 15 minutos para un tamaño más pequeño. Agregue a la salsa de tomate / espagueti y deje hervir a fuego lento durante 30-60 minutos.

¡Comuníquese con los maestros, salón y trabajador de familia de su hijo!

Ms. [Kim](#) y Ms. [Carol](#) en [Salon 1am](#)  
Ms. [Johnnie](#) en [Salon 1pm](#)  
Ms. [Christa](#) y Ms. [Gloria](#) en [Salon 2](#)  
Ms. [Sheree](#) y Ms. [Maria](#) en [Salon 3](#)  
Ms. [Maria](#) en [Salon 4](#)  
Ms. [Antoinette](#) y Ms. [Kelly](#) en [Salon 5am](#)  
Ms. [Latrechia](#) y Ms. [Veronica](#) en [Salon 5pm](#)  
Ms. [Hayyam](#) en [Salon 6](#)  
Ms. [Adela](#) y Ms. [Chickie](#) en [Salon 7](#)  
Ms. [Ivy](#) y Ms. [Keyra](#) en [Maloney](#)

Mayra - [mcolon@meridenymca.org](mailto:mcolon@meridenymca.org)  
Yamilette - [yfino@meridenymca.org](mailto:yfino@meridenymca.org)  
Matt - [mholmes@meridenymca.org](mailto:mholmes@meridenymca.org)  
Patti S - [pscorel@meridenymca.org](mailto:pscorel@meridenymca.org)  
Natasha - [nsantana@meridenymca.org](mailto:nsantana@meridenymca.org)

Visita el sitio web de Meriden Y [meridenymca.org](http://meridenymca.org) para acceder a la información más reciente sobre programas y clases virtuales para usted, sus amigos y familiares.