



Meriden YMCA
 Head Start Boletín familiar
 398 Liberty St.
 Meriden, CT 06450
www.meridenymca.org



Un mensaje de nuestro personal

Nunca pensamos que estar en el hogar proporcionaría mucho oportunidad de aprender cosas nuevas! En cierto modo, nos hemos visto obligados a hacer cosas que nunca hemos hecho antes de. Estamos usando nuevo tecnología para quienes hacen aprendizaje a distancia o trabajar en casa. O tal vez estás buscando para formas nuevas y creativas de cortar gastos del hogar Tal vez tú he recogido un nuevo pasatiempo! No hay tiempo como el presente para aprender algo nuevo!



Sinceramente,

Head Start personal



A Library Card brings stories to life...

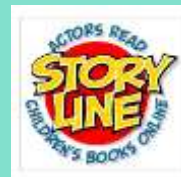
New to Meriden or didn't get your Library Card yet?
 Email tmorrissey@meridenct.gov for a
 Temporary Library Card so you can access our online resources.



Questions about your account?
 You can call us at 203-238-2345

temporary library card (3800)

¡Aquí hay otras formas para que niños y adultos lean libros mientras están atrapados en casa! Simplemente haz clic en la para empezar a leer!



¿Busca maneras de reducir los costos del hogar?

- [Eversource](#) está ofreciendo ayuda de servicio de diferentes maneras. Visite su sitio web para más información
- A las compañías de Internet les como [AT&T](#), [Spectrum](#), [Cox](#) y [Comcast](#) están ofreciendo beneficios que pueden incluir no terminación del servicio, puntos de acceso gratuitos y exenciones de pago tardío. Échales un vistazo para ver qué tienen para ofrecer.
- [CVS](#) ofrece entrega gratuita de recetas y otros artículos. Mientras [Walgreens](#) está proporcionando entrega gratuita para reabastecer recetas.
- Visite meridenymca.org para ver videos de ejercicios virtuales gratuitos.



¡Aquí hay algunos pasatiempos divertidos para probar en casa!

- Recicle sus cosas, Comience a hacer álbumes de recortes,
- Aprende fotografía, Haz jardinería,
- Haz comedias de stand up, Aprende un nuevo idioma,
- Aprende un nuevo baile, Practica meditación,
- Planifica un viaje por carretera, Descubre nueva música,
- Aprende a cocinar, Intenta dibujar,
- Practica escribir cartas en el diario,
- Jugar ajedres,
- Escribir letras aprender trucos de magia,
- Comience un club de lectura

Aprenda cómo lidiar con los berrinches de su hijo siguiendo estos consejos

- 1. Mantén la calma:** Si te enojas, reforzarás a tu hijo para que siga enojado. Mantenga la calma y concéntrese en los sentimientos de su hijo y en lo que está sucediendo.
- 2. Aléjese del niño pero vigile la seguridad:** Cuando te alejas y no reaccionas ante el comportamiento de berrinche, tu hijo pierde su "audiencia". Puede hacerle saber al niño que no puede hablar con él cuando está llorando y gritando, pero que cuando está tranquilo, puede hablar con él sobre lo que quiere.
- 3. Habla suave:** Si no se siente cómodo dejando al niño solo, use una voz suave para ayudar a calmarlo. "Está bien. Estarás bien. Estoy aquí". No regañe ni levante la voz, esto solo aumentará la situación
- 4. Sostenga a la niña suavemente:** Sostenga con brazos suaves hasta que el niño se calme.
- 5. No le dé al niño lo que quiere para que deje de llorar o gritar:** Esto solo reforzará la efectividad de su berrinche. Utilice la redirección positiva: "No puede tener una galleta en este momento porque es casi la cena. Puedes comer una galleta con queso. "
- 6. Dar una opción:** Deje que su hijo tenga su berrinche donde está y aléjese del área. Después de hablar y sostener a su hijo, pregúntele suavemente: "¿Estás listo para estar tranquilo?" Puede ofrecer otras actividades preferidas para que su hijo elija.

BANANA SPLIT CEREAL

- 1 guineo pequeño o 1/2 grande
- 1/4 taza de fruta fresca o enlata
- 1/2 taza de yogurt de vainilla
- 1/3 taza de rice crispies cereal



Pelar el plátano y cortarlo a lo largo. Coloca el yogurt en el centro de un tazón de cereal. Espolvorea el cereal sobre el yogur. Organizar las mitades de plátano a cada lado del yogur. Espolvorea la parte superior con otras frutas.

Recursos de CT gratuitos para familias

Busque información y cosas que hacer relacionadas con la atención médica, museos, comestibles, legal, fitness, financiero, etc.

Ideas de comidas económicas y económicas

Pruebe nuevas ideas de alimentos para usted y su familia sin gastar mucho.

Orden del 10 de abril del gobernador Lamont que brinda protección de alquiler residencial

Lea el pedido y vea cómo puede ayudarlo con el alquiler que vence durante la crisis de COVID-19.

Tenemos una asociación con CHC salud del comportamiento donde los niños han estado recibiendo servicios de asesoramiento en la escuela durante este año, para familias que se inscribieron. Mientras estamos cerrados, nuestra persona de salud conductual se ha acercado a las familias y ha trabajado con ellas mientras están en casa. Si desea formar parte de este programa y recibir estos servicios también en casa, envíe un correo electrónico a su trabajador de familia o comuníquese con el maestro de su hijo a través de Facebook. ¡Gracias!

Mayra - mcolon@meridenymca.org
Yamilette - yfino@meridenymca.org
Matt - mholmes@meridenymca.org
Patti S - pscorel@meridenymca.org
Natasha - nsantana@meridenymca.org

You are
not alone
in this

Nuestros maestros han estado trabajando fuertemente para crear páginas de salones virtuales en [Facebook](#). Publicarán videos, lecciones y actividades, así como recursos para su familia. ¡Haga clic en los enlaces a continuación para encontrar al maestro de su hijo y comenzar a seguir su clase!
Ms. [Kim](#) and Ms. [Carol](#) in [Classroom 1am](#)
Ms. [Johnnie](#) in [Classroom 1pm](#)
Ms. [Christa](#) and Ms. [Gloria](#) in [Classroom 2](#)
Ms. [Sheree](#) and Ms. [Maria](#) in [Classroom 3](#)
Ms. [Maria](#) in [Classroom 4](#)
Ms. [Antoinette](#) and Ms. [Kelly](#) in [Classroom 5am](#)
Ms. [Latrechia](#) and Ms. [Veronica](#) in [Classroom 5pm](#)
Ms. [Hayyam](#) in [Classroom 6](#)
Ms. [Adela](#) and Ms. [Chickie](#) in [Classroom 7](#)

Visita el sitio web de Meriden Y meridenymca.org para acceder a la información más reciente sobre programas y clases virtuales para usted, sus amigos y familiares.