



# Meriden YMCA Head Start & Little Spartans Boletín Familiar

398 Liberty St.  
Meriden, CT 06450  
[www.meridenymca.org](http://www.meridenymca.org)



## Un mensaje de nuestro personal ...

A medida que nuestro estado comienza a abrirse gradualmente, es importante seguir practicando formas de mantener a nuestras familias seguras. Practicar el distanciamiento físico, el lavado de manos y la desinfección siguen siendo tan importantes como siempre, ya que cada vez más personas vuelven al trabajo y los niños se inscriben en programas y campamentos de verano. Hemos proporcionado algunas de las formas en que practicaremos la seguridad en una comunidad posterior a Covid-19

Sinceramente,  
Head Start personal



## Consejos para limpiar y desinfectar superficies

- Consejos para limpiar y desinfectar superficies
  - La limpieza elimina gérmenes
  - Desinfectar mata gérmenes
  - La desinfección reduce el número de gérmenes.
- Limpiar y desinfectar superficies y objetos que se tocan con frecuencia.
- Simplemente haga la limpieza y desinfección de rutina
- Limpiar y desinfectar correcto
  - Siga las instrucciones de la etiqueta de los productos de limpieza.
- Use productos de manera segura
  - Preste mucha atención a las advertencias de peligro en las etiquetas de los productos.
- Manejar los desechos adecuadamente

Para acceder al artículo completo, visite:

<https://www.cdc.gov/flu/school/cleaning.htm>



## Five steps to clean hands



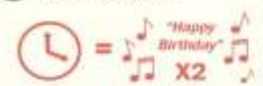
**1** Wet your hands with running lukewarm water.



**2** Lather with soap by rubbing them together.



**3** Scrub for at least 20 seconds



In between your fingers



Rubbing palm to palm



Don't forget your thumbs



**4** Rinse well under clean, running water



**5** Dry your hands using a clean towel



## Tenga cuidado con la exposición excesiva al sol

La [National Program for Playground Safety](#) informa que solo el 3% de los parques públicos evaluados tenían protección solar completa de 10 a.m. a 2 p.m., horas de exposición máxima, mientras que el 30% tenía sombra parcial. El 67% restante de los parques infantiles públicos estuvieron expuestos a pleno sol durante las horas pico.

- Limite el tiempo de juego en el momento pico de exposición al sol y familiarícese con los signos de [heat illnesses](#)
- Evitar quemaduras; Si el equipo del patio de recreo está caliente al tacto, hace demasiado calor para la piel desnuda de su hijo

## Pies seguros y saludables

Sus pies y tobillos soportan 2-3 veces su peso corporal con cada paso. Es muy importante mantener sanos los pies, dedos de los pies y uñas de los pies. Los pies tienden a crecer a medida que envejece. A los 45 años, sus pies pueden ser un tamaño más grande que cuando tenía 20. Para los niños de 2-3 años, el pie crece aproximadamente 1/2 tamaño cada 3-4 meses; después de los 3 años de edad aproximadamente 1/2 talla cada 4-6 meses. El mejor momento para medir los pies es al final del día y de pie.

Recursos para ayudar a los niños a comprender la importancia de la seguridad en nuestra comunidad

Haga clic en las imágenes a continuación para acceder a cada recurso

Historia social sobre el uso de máscaras



Canción para lavarse las manos



Canción de Sesame Street: héroes en tu vecindario



Historia social sobre el cierre de escuelas



## MERIDEN YMCA Beca de campamento de día de Mountain Mist

Para niños y niñas de 3 a 16 años. Las sesiones son de 2 semanas, de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 3:00 p.m. El último viernes es medio día.

\* Las actividades incluyen deportes, estudio de la naturaleza, artes y manualidades, tobogán acuático, tiro con arco, torre de escalada, senderismo, todo en 67 acres. Se realizan eventos especiales semanales y se ofrecen varios campamentos especializados.

\* COSTO ADICIONAL: \$ 60 por campista al momento de la inscripción para el campamento tradicional si califica para la beca del campamento en función de los ingresos familiares. Ranuras limitadas. Horario extendido disponible: 6:30 a.m. para antes del campamento, después de que el campamento termina a las 5:30 p.m.

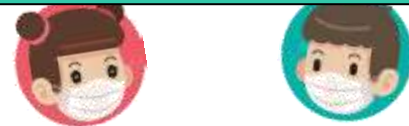
Póngase en contacto con su trabajador de Familia o maestro para obtener más información

¡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. [María](#) 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.



## Cloth Face Covering Do's & Don'ts:

### DO:

- ✓ Make sure you can breathe through it
- ✓ Wear it whenever going out in public
- ✓ Make sure it covers your nose and mouth
- ✓ Wash after using

### DON'T:

- ✗ Use on children under age 2
- ✗ Use surgical masks or other personal protective equipment (PPE) intended for healthcare workers



[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)