



# Meriden YMCA Head Start Boletín Familiar



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

Un mensaje de nuestro personal...

Durante las últimas semanas, muchos de nosotros hemos experimentado cambios que nunca antes habíamos experimentado. Nuestros hijos ya no están en la escuela, algunos de nosotros no tenemos trabajo, y el mundo parece estar quieto, como si estuviéramos esperando el próximo cambio..

A la luz de todos los cambios que ocurren a nuestro alrededor, nos gustaría dedicar nuestro primer boletín informativo a usted y al bienestar de su familia. Queremos que todos se mantengan saludables mente, cuerpo y espíritu

Sinceramente,

Maestras, trabajadores de familia, y todos en Head Start



“El cuerpo sana con el juego, la mente sana con la risa y el espíritu sana con alegría.”  
- Proverbio



### La despensa del banco de alimentos de Connecticut

[www.ctfoodbank.org/get-help/pantry-locator](http://www.ctfoodbank.org/get-help/pantry-locator)

Teléfono: 203-469-500

Email: [cfb@ctfoodbank.org](mailto:cfb@ctfoodbank.org)

2 Research Parkway, Wallingford, CT 06492

- Puede usar el web o llamarlos para encontrar programas que distribuyan alimentos en Meriden y sus alrededores..



### El Banco de pañales de Connecticut

[www.thediaperbank.org/how-to-get-diapers](http://www.thediaperbank.org/how-to-get-diapers)

Teléfono: 203-934-7009

Email: [info@thediaperbank.org](mailto:info@thediaperbank.org)

### Merienda S'mores de fresa

2 fresas

1 Galleta Graham rota por la mitad

2 cucharadas de yogurt de vainilla bajo en grasa



Dele a cada niño sus propias porciones y pídale que coloquen el yogurt y las fresas entre la galleta Graham. ¡Come, disfruta, repite! Prepare cualquier combinación que desee, como frambuesas con yogurt de limón o arándanos con yogurt de durazno..

## Relaxation Techniques



by Integrated Wellness Group

### 1 | Body Scan

A combination of deep breathing and progressive muscle relaxation

Breathe deeply, filling both your lungs and stomach

Spend 30 seconds focusing on different parts of your body: toes, fingers, legs, arms, etc.

### 2 | Guided Imagery

Using your mind (or visual prompts) picture a calming place: the beach, nature, even a favorite memory of yours

Breathe deeply, try to quiet your thoughts, focus on the imagery and positivity

Soothing music can be helpful

### 3 | Mantras or Prayer

Repeat a mantra ("I am safe and I am healthy") or a short prayer, breathing deeply, calmly reinforcing the belief

This is a great technique for anyone religious or spiritual

As you repeat the statement, allow it to become stronger and more true

Intenta de SALIR todos los días. El aire fresco y el sol ayudan a todos a mantenerse saludables. ¡El aire fresco y el sol también nos ayudan a sentirnos mejor por dentro! Obtenga una buena sensación con un poco de aire fresco y sol, apunte durante 30 minutos o más. Dar un pase. Correr por el patio. ¡Diviértete un poco!



**How to talk to your Kids about Covid-19 (English)**

[www.pbs.org/parents/thrive/how-to-talk-to-your-kids-about-coronavirus](http://www.pbs.org/parents/thrive/how-to-talk-to-your-kids-about-coronavirus)

**Como hablar con su niños sobre Covid-19 (Spanish)**

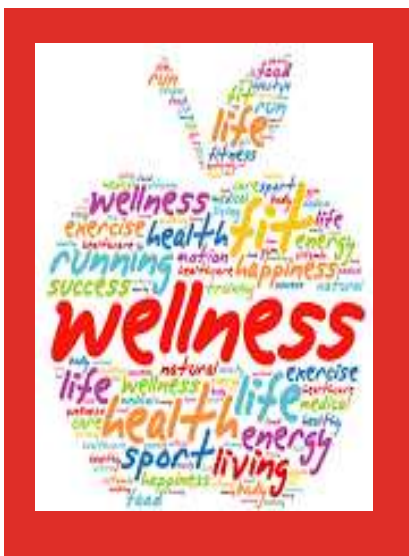
[www.pbs.org/parents/thrive/como-hablar-con-tus-hijos-sobre-el-coronavirus](http://www.pbs.org/parents/thrive/como-hablar-con-tus-hijos-sobre-el-coronavirus)

Los proveedores dentales no están haciendo citas regular. Estos son algunos consejos útiles para mantener sus dientes y boca sanos: use un poco de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante y cepille suavemente sus dientes durante 2 minutos al menos 2 veces al día. Use hilo dental entre los dientes esto limpia el 1/3 extra de entre los dientes perdidos solo con el cepillado. Beba agua con flúor.

	INSTEAD OF...	TRY
	Be quiet.	Can you use a softer voice?
	What a mess!	It looks like you had fun! How can we clean up?
	Do you need help?	I'm here to help if you need me.
	I explained how to do this yesterday.	Maybe I can show you another way.
	Do I need to separate you?	Could you use a break?
	Stop crying.	It's okay to cry.
	Do you have any questions?	What questions do you have?
	You're OK.	How are you feeling?
	It's not that hard.	You can do hard things.
	We don't talk like that.	Please use kind words. <b>WE ARE TEACHERS</b>

Para más información sobre la visita de salud del comportamiento

[Child Guidance Clinic of Central Connecticut](#)



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](#) 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](#) in [Salon 7](#)

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.

**Superhéroe yoga para niño/as**



**soy valiente**



**soy fuerte**



**Estoy tranquila**



**Yo soy amable**



**Soy unsuperhéroe**