



# Meriden YMCA Head Start Boletín familiar



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

Un mensaje de nuestro personal...

El mundo ha cambiado mucho desde que todos estuvimos juntos la última vez. El estrés de Covid-19 viene al lidiar con nuevas experiencias como el aprendizaje en línea y trabajar desde casa. A veces está bien reducir la velocidad y concentrarse en lo que es realmente importante durante este tiempo de crisis. Nos gustaría aprovechar esta oportunidad para alentarlo a crear recuerdos significativos con sus familias. ¡Este tiempo que pasamos juntos en casa puede ser un momento para crear recuerdos felices con las personas que más nos importan!

Sinceramente,  
Head Start personal



“We didn't realize we were making memories we just knew we were having fun.”



Nuestros maestros han estado trabajando duro creando páginas virtuales en [Facebook](https://www.facebook.com). 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. [Latrecia](#) 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://www.meridenymca.org) para acceder a la información más reciente sobre programas y clases virtuales para usted, sus amigos y familiares.

**Registro de kindergarten:** Este mes es normalmente cuando comenzaría el registro de Kindergarten. A medida que este cierre temporal continúe esta semana, la inscripción a Kindergarten no comenzará esta semana como estaba previsto. Una vez que sepamos más información sobre cuándo se iniciará el Registro, se lo haremos saber de inmediato. 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 comunicarse con nosotros a través de la página del aula de su hijo en Facebook.

**Actividades familiares para hacer en casa:**

<https://blog.cincinnatichildrens.org/simple-home-activity-ideas-for-kids-during-covid-19>

Arriba hay algunas ideas que puede probar con su familia para mantener a su hijo en casa

## Memorias en proceso

### Concéntrese en divertirse y unirse como familia

Hable con su hijo sobre las cosas que más disfrutó cuando era niño, ¡y luego háganlas juntos! Cantar y bailar, compartir un libro o una película favorita, jugar con disfraces o construir un fuerte con cojines de sofá han sido actividades populares entre generaciones de niños por una razón. En pocas palabras, son divertidos, son fáciles y seguramente despertarán la imaginación de su hijo.

Para obtener más información sobre experiencias lúdicas y de unión, consulte [ParentPal](#) por estrategias de enseñanza



Hacer clic [aquí](#) para descargar la aplicación

## Sandwiches de Manzana



**Ingredientes:** 1 manzana mediana, 2 cucharadas de **mantequilla de maní**, 1 cucharada de **pasas**

### Direcciones:

1. Lave la manzana con agua corriente fría y seque. Corte por la mitad desde el tallo hacia abajo y coloque cada mitad con el lado cortado hacia abajo en una tabla de cortar. Corta cada mitad en 6 rebanadas semicirculares y corta el núcleo.
2. Unte 1/2 cucharadita de mantequilla de maní en un lado de cada rebanada de manzana.
3. Ponga de 4 a 6 pasas encima de la mantequilla de maní en una rodaja de manzana. Cubra con otra rodaja de manzana, con la mantequilla de maní hacia abajo. Exprimir suavemente.
4. Continuar con las rodajas de manzana restantes

## Artesanía familiar



Formas de reutilizar  
Rollos de toallas de papel

- Hacer micrófonos para cantar
- palos de hockey y un disco
- Espadas para ser Caballeros.
- Apilarlas en torre
- Bolera interior



**Caminando** por solo 21 minutos al día: puede reducir su riesgo de enfermedad cardíaca en un 30%. Además, se ha demostrado que esta actividad que se requiere para hacer cualquier parte y sin equipo reduce el riesgo de diabetes y cáncer, disminuye la presión arterial, reduce el colesterol y lo mantiene mentalmente alerta. Intente caminar un poco más de 10 minutos 2 veces al día. ¡Puedes hacerlo!



**Reduce tu estrés:** Nota lo bueno que te rodea. Encuentre una razón para reír a carcajadas cada día. Cuando te sientas triste, toma algunas respiraciones lentas y profundas. Encuentra la autoaceptación por ti mismo. Baje sus expectativas: todos cometen errores. Ten una rutina. Los niños encuentran seguridad en tener una rutina. Juega con tu hijo. Sonríete en un espejo. Vístete todos los días y arregla tu cabello; El aspecto mejora tu estado de ánimo y actitud. Hable con otros todos los días.

