



RECORDATORIOS: Es esa época del año donde las temperaturas climáticas pueden cambiar rápidamente.

Los niños juegan al aire libre todos los días en la escuela, es una excelente manera de apoyar el crecimiento y el desarrollo saludables. Abrir las puertas al juego al aire libre en todo tipo de clima brinda a los niños y adultos oportunidades para despertar su curiosidad, lo que lleva a la curiosidad, la exploración y el aprendizaje. Cuando los niños tienen la ropa adecuada para la temporada, contribuye a que tengan experiencias de juego al aire libre positivas y ricas que simplemente no pueden suceder en interiores. Es esa época del año para enviar capas de ropa, abrigos ligeros, sombreros, etc., con tu hijo. Si necesita recursos para asegurarse de tener ropa de otoño / invierno para niños, no dude en comunicarse con su entrenador familiar.

Por favor revise su correo electrónico y asegúrese de votar por su representante del Consejo de Comunidad de Padres y Familias. ¿Todavía está interesado en unirse al PFCC? Por favor, póngase en contacto con Sofia Esteve sesteve@abilityconnectioncolorado.org



SALUD: El Sueño y su Hijo: ¿Cómo Puede Desarrollar Rutinas de Sueño Saludables?

El sueño es importante para la forma en que su hijo aprende, crece e incluso se comporta. A los niños que duermen lo suficiente regularmente les va mejor en la escuela y tienen menos problemas de comportamiento. Descubra cómo una rutina regular a la hora de acostarse puede ayudar a su hijo a dormir lo suficiente. ¡También puede hacer que la hora de acostarse sea más fácil para usted!

Consejos para Construir una Rutina a la Hora de Acostarse

- Establezca una hora regular para acostarse, incluso los fines de semana.
- Comience la rutina de su hijo a la hora de acostarse unos 30-60 minutos antes de acostarse. Esto le permite a su hijo reconocer su tiempo para acostarse y que usted pase un tiempo tranquilo juntos.
- Elija ropa y otras cosas que su hijo pueda necesitar.
- Proporcione un área que sea segura, cómoda y que se use principalmente para dormir para que haya menos interrupciones.
- Ofrezca actividades tranquilas. Leer un libro o escuchar música suave ayuda si su hijo está luchando para conciliar el sueño.
- Apaga el televisor o los videojuegos. Esto hace que sea más difícil para su hijo caerse y permanecer dormido.
- Limite las bebidas. Las bebidas con alto contenido de azúcar o cafeína, como el jugo, el té y los refrescos, deben evitarse antes de acostarse.
- Ofrezca tiempo que permita una conversación tranquila. Hable sobre el día de su hijo, sus cosas favoritas o cante una canción tranquila juntos.



SEGURIDAD: El crimen puede sucederle a cualquiera, en cualquier momento y en cualquier lugar. Muchos delitos se pueden prevenir. Tomar algunos pasos simples puede minimizar el potencial de convertirse en una víctima.

Seguridad en el Hogar

- Mantenga todas las puertas cerradas, incluidas las puertas correderas y de vidrio. También es importante mantener las ventanas cerradas. Si desea dejar una ventana parcialmente abierta, utilice paradas de ventana para prohibir el acceso.
- La iluminación es una herramienta económica para prevenir el crimen nocturno. Cuesta centavos al mes mantener la luz de su porche encendida durante la noche. Cuando este fuera de la ciudad, use temporizadores para encender las luces.
- Si va a regresar a casa tarde en la noche, deje algunas luces interiores y exteriores encendidas.
- Preste atención a la actividad sospechosa en su vecindario. Anote las descripciones de las personas sospechosas y los números de placa de carro. Reporte esta información a la policía.
- Tenga cuidado de no dejar que personas desconocidas entren en su hogar. Instale una mirilla en la puerta de su casa. Pida una identificación, un número de teléfono, referencias y una tarjeta de visita, y llame a la empresa para verificar la información mientras la persona permanece fuera de la casa. Si hay alguna duda, no deje entrar al individuo y luego comuníquese con la policía.
- Nunca divulgue información personal por teléfono.
- Únase a Neighborhood Watch. También puede pedirle a su Oficial del Representante del Área de Policía (RAP) local que comparta consejos de prevención del delito con un grupo de vecinos. Llame al 303.739.6000 para obtener más información.

Seguridad en Público

- Preste atención a tu entorno. Los delincuentes tienden a evitar a las personas que parecen seguras de sí mismas, así que camine a propósito y con confianza.
- Evite caminar por la noche o en áreas poco iluminadas. Si debe caminar por la noche, camine en parejas siempre que sea posible y a lo largo de rutas familiares.
- Confíe en tus instintos. Si siente que está en peligro, responda de inmediato. Si sientes que alguien te está siguiendo o podría lastimarte, grita 'Fuego' en lugar de 'ayuda'. Es más probable que las personas respondan a su llamada de asistencia.

Seguridad Durante la Conducción

- Estacione y áreas bien iluminadas. Cuando camine hacia su vehículo, observe el área a su alrededor y tenga las llaves en la mano.
- Revise los asientos delanteros y traseros antes de entrar en su carro. Cierre sus puertas después de entrar en su automóvil y manténgalas cerradas mientras conduce.
- Para evitar quedarse varado, mantenga su automóvil mantenido y su tanque de gasolina lleno.
- Si siente que lo están siguiendo y le preocupa su seguridad, conduzca a un lugar seguro y llame al 911 para obtener ayuda.
- Tenga especial precaución al usar áreas de estacionamiento subterráneas y cerradas. Intente no entrar solo.



¿¿¿Sabía usted???

Octubre es el Mes de Concientización sobre Head Start.

Los programas Head Start promueven la preparación escolar de bebés, niños pequeños y niños en edad preescolar de familias con bajos ingresos. Los programas Head Start también involucran a los padres u otros miembros clave de la familia en relaciones positivas, con un enfoque en el bienestar familiar. Los padres participan en roles de liderazgo, incluyendo tener voz en las operaciones del programa. Los programas Head Start apoyan el crecimiento de los niños en un ambiente de aprendizaje positivo a través de una variedad de servicios, que incluyen:

Aprendizaje y desarrollo temprano: La preparación de los niños para la escuela y más allá se fomenta a través de experiencias de aprendizaje individualizadas. A través de las relaciones con los adultos, el juego y la instrucción planificada y espontánea, los niños crecen en muchos aspectos del desarrollo. Estos incluyen

habilidades sociales, bienestar emocional, habilidades de lenguaje y alfabetización, matemáticas y conceptos científicos. Las experiencias de aprendizaje temprano también incluyen el patrimonio cultural y lingüístico de cada niño y familia de manera relevante. Los padres, incluidos los abuelos, los padres de crianza y otros cuidadores principales, son reconocidos como los primeros y más influyentes maestros de los niños. Su conocimiento de sus hijos es fundamental para el enfoque individualizado de cada niño. Además, los programas Head Start trabajan con familias, distritos escolares y otras entidades para facilitar una transición sin problemas al jardín de infantes para cada niño.

- **Salud:** La salud y el desarrollo físico son cruciales para las oportunidades de aprendizaje temprano que requieren que los niños exploren y experimenten completamente su entorno. Los programas Head Start proporcionan experiencias de aprendizaje seguras y saludables en interiores y exteriores. Todos los niños reciben exámenes de salud y comidas nutritivas, y los programas conectan a las familias con servicios médicos, dentales y de salud mental para garantizar que los niños reciban la atención y la atención que necesitan. Los niños reciben apoyo para desarrollar resiliencia para hacer frente a los posibles efectos adversos del trauma. Las familias también reciben consultas de salud mental centradas en las necesidades de cada niño.
- **Bienestar familiar:** A las familias se les ofrecen servicios de programas para apoyar el bienestar familiar y lograr las metas familiares, como la estabilidad de la vivienda, la educación continua y la seguridad financiera. Los programas apoyan y fortalecen las relaciones familia-niño e involucran a las familias en el aprendizaje y desarrollo de sus hijos.