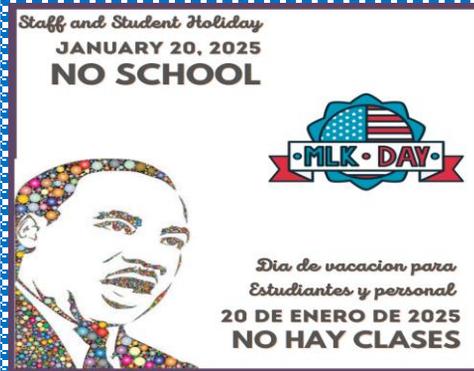


# NOTICIAS PARA PADRES

**Semana del  
Enero 20, 2025**

**Alger Head Start  
616-735-5318**

- Asegúrese de que su hijo tenga guantes, gorro y botas resistentes a la intemperie para estar afuera al aire libre.
- Si necesita estos artículos, por favor háganoslo saber.
- Si su hijo está enfermo, manténgalo en casa. Solo queremos asegurarnos de que todos se mantengan saludables.
- Por favor, llame a la escuela para excusar a su hijo.
- Smart Tag: recuerde actualizar su Smart Tag si tiene algún cambio.



**Día de diversión  
familiar  
Jueves 30 de enero a  
las 5:00pm**

Las investigaciones demuestran que el juego al aire libre ayuda a prevenir enfermedades. El aire fresco ayuda a detener la propagación de gérmenes. A menos que un niño tenga una enfermedad documentada que haga que el juego al aire libre sea peligroso, deben salir todos los días. Si están demasiado enfermos para jugar afuera, están demasiado enfermos para estar en la escuela - Reglas y Regulaciones de Licencias de Cuidado Infantil de Michigan



<https://www.facebook.com/pg/hs4kc/events>  
[www.hs4kc.org](http://www.hs4kc.org)

Estos materiales fueron financiados en su totalidad o en parte por una subvención otorgada por el Departamento de Educación de Michigan.

 **Head Start  
for Kent County**  
Connecting Families and Community Resources

 **Readiness Program**  
Michigan's Nationally Recognized Pre-K Program

## Seis maneras de vencer a la depresión invernal

Aquí hay 6 formas científicamente comprobadas de levantar el ánimo y aliviar el estancamiento de mediados del invierno.

1. Haga que su entorno sea más brillante: abra las persianas y las cortinas para que entre la luz y capte el raro rayo de sol que recibimos en el invierno.
2. Coma de manera más inteligente: ciertos alimentos, como el chocolate, pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo y aliviar la ansiedad.
3. Ejercicio: los estudios han encontrado que el ejercicio, especialmente con luz brillante en el invierno, mejora la salud mental general, el funcionamiento social y los síntomas de la depresión.
4. Ponga música: escuche la música feliz mejora el estado de ánimo.
5. Ayude a los demás: servir comida en un refugio local u ofrecer su tiempo como voluntario puede mejorar la salud mental y la satisfacción con la vida.
6. Salir al aire libre: convencer a sí mismo para salir a caminar cuando hace frío afuera no es fácil, pero los beneficios son grandes. Pasar tiempo al aire libre, incluso cuando hace frío, puede mejorar el enfoque y el estado de ánimo y disminuir los niveles de estrés.

Ayude a su niño a tener éxito en la preescuela y en kindergarten

Desarrolle la costumbre de una buena asistencia escolar

### USTED SABÍA QUE...

Llegar en hora todos los días es importante para el éxito y el aprendizaje de su niño desde la preescuela.

### QUÉ PUEDE HACER USTED

Comparta ideas con otros padres para salir de casa en hora.

Visite “Attendance Works” (La Asistencia Escolar Funciona) en [www.attendanceworks.org](http://www.attendanceworks.org) para hacer la descarga de recursos y herramientas gratis.

# HONRANDO EL VERDADERO SIGNIFICADO DEL DÍA DE MARTIN LUTHER KING, JR.

Este mes celebramos a Martin Luther King, Jr., una gran figura de la historia estadounidense y negra. En las décadas de 1950 y 1960, Martin Luther King, Jr. lideró la lucha pacífica para que los afroamericanos vivieran con igualdad de derechos en los Estados Unidos a través de marchas, protestas no violentas y discursos poderosos.

El liderazgo del Dr. King ayudó a garantizar la igualdad de derechos de voto y poner fin a la segregación racial en todo Estados Unidos. Fue un héroe para todos nosotros, grandes y pequeños. Pero puede parecer complicado hablar de la historia del Dr. King con nuestros hijos. Su historia involucra las duras realidades del racismo y la violencia en Estados Unidos. Puede resultar tentador para los adultos contarles a nuestros hijos la versión más fácil y feliz de la historia, pero de ese modo perdemos algunas de las piezas más importantes. ¿Cómo puede su familia honrar a este héroe y su vida sin pasar por alto las cosas difíciles?

Cuente una historia más grande (y más honesta)

Reconocer la historia completa del Dr. King es reconocer el racismo, la violencia y las desigualdades que enfrentan los afroamericanos a lo largo de la historia de nuestra nación.

Puede resultar abrumador, pero es posible abordar temas difíciles sin causarles a nuestros hijos demasiada preocupación o dolor. Lo más probable es que nuestros hijos ya estén viendo, escuchando o experimentando verdades complicadas en sus grandes mundos y necesitan que los ayudemos a navegar por ellos. Así que no evites las cosas difíciles; solo asegúrate de que las conversaciones que tengas sean apropiadas para el desarrollo de tus hijos. Para los niños más pequeños, se podría hablar de cómo las personas no siempre tratan a los demás con amabilidad, y Martin Luther King, Jr. sabía que no estaba bien que las personas de piel clara no trataran con amabilidad a las de piel oscura. Para los niños mayores, considere reconocer al Dr. King como un ejemplo de cómo trabajar pacíficamente por una comunidad mejor y hable sobre las formas en que los negros y otros grupos marginados todavía experimentan la desigualdad en su propia comunidad en la actualidad. Para todas las edades, puede explorar las formas en que sus personajes ficticios favoritos de PBS KIDS practican la valentía y conectar esto con la valentía de la vida real que mostraron el Dr. King y las personas que lo rodeaban cuando marcharon por lo que sabían que era correcto. Cuando reconocemos al Dr. King como un prójimo, el tipo de valentía que él practicó se vuelve alcanzable para nuestros pequeños humanos también.

**Otras ideas de conversación para tener con tus hijos:**

- Hable sobre las formas en que trabajó el Dr. King para hacer de nuestro país un lugar donde todos sean respetados.
- Pregúntense juntos sobre cómo se habría sentido el Dr. King cuando la gente no fue amable con él por el color de su piel.
- Discuta qué podría haber ayudado al Dr. King a hacer cosas valientes incluso cuando fue difícil.

