

# NOTICIAS PARA PADRES

Semana del  
Mayo 12, 2025

Springhill Head Start  
(616)791-9894

## Calendario de Eventos

Los calurosos meses de verano se acercan rápidamente y el año escolar terminará pronto. Para los preescolares y otros niños pequeños, su mundo a menudo se pone patas arriba mientras intentan adaptarse.

*Implementa estos 5 consejos para apoyar a tus preescolares y otros niños en la transición del año escolar a la libertad de las vacaciones de verano.*

- 1. Volver a lo básico** Antes de profundizar demasiado, es importante asegurar que tu hijo tenga cubiertas todas sus necesidades básicas.
- 2. Mantener la rutina** Los niños pequeños prosperan con la estructura y la rutina. Una rutina establecida proporciona una sensación de seguridad y estabilidad para tu hogar.
- 3. Establecer las expectativas** La previsibilidad es otro componente clave para una transición exitosa del año escolar a las vacaciones de verano. Como preescolar, tu pequeño no sabe qué esperar. Las sorpresas pueden inducir miedo, ansiedad y estrés.
- 4. Crear refuerzo positivo** Muchos niños responden bien a los elogios y las recompensas. Los maestros fomentan el acto de levantar la mano y otras conductas en el aula mediante tablas de pegatinas y cajas de premios. Este es un ejemplo clásico de refuerzo positivo.
- 5. Planifique oportunidades de aprendizaje** Continúe promoviendo la educación y las oportunidades de aprendizaje para su pequeño. Muchas comunidades tienen campamentos de verano, programas infantiles en la biblioteca local y diversos museos.

Esto también facilita una transición fluida al siguiente año escolar. Su hijo puede seguir creciendo durante los meses de verano.

**Asegúrese de que su hijo duerma de 10 a 13 horas cada noche y coma 3 comidas equilibradas a lo largo del día.**

¡También hay una variedad de experiencias de aprendizaje que puede explorar durante el verano!

**Viernes 9 de mayo**  
**Comienzan las citas para visitas domiciliarias**



**Lunes 26 de mayo**  
**NO HAY CLASES**



**Jueves 29 de mayo**  
**¡Carnaval escolar!**  
**Último día para estudiantes**

## Lista de verificación para la inscripción al jardín de infancia



### Recordatorios

- **Acta de nacimiento del niño con sello en relieve** (las páginas siguientes contienen más información)
- **Registro de vacunación del niño** (las páginas siguientes tienen más información)
- **Resultados de las pruebas de visión y audición del niño** (las páginas siguientes contienen más información)
- **Comprobante de domicilio** (licencia de conducir y 2 piezas de correo que contengan su nombre y dirección; las facturas de servicios públicos funcionan bien)
- **Formulario de salud** (si lo requiere el distrito)

¿Qué hay de nuevo?



<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

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

## Asistencia con medicamentos recetados

Si usted no tiene seguro médico o cobertura de medicamentos recetados, hay varias opciones gratuitas o de bajo costo en Michigan para ayudarlo.

**Tarjeta de descuento de medicamentos recetados de Michigan:** La tarjeta MiRx es un programa de descuento de medicamentos recetados para los residentes de Michigan que no tienen ninguna cobertura de medicamentos recetados.

Para obtener más información, visite: [www.mihealth.org/mirx](http://www.mihealth.org/mirx) o llame al 1-800-259-8016

**Centro del Programa de asistencia al paciente RxAssist:** RxAssist tiene información sobre medicamentos gratuitos o de bajo costo.

Para obtener más información, visite: [www.rxassist.org](http://www.rxassist.org)

**NeedyMeds.org:** La tarjeta de descuento para medicamentos NeedyMeds es una tarjeta de ahorro de medicamentos recetada gratuita disponible para las personas sin seguro y para quienes deciden no utilizar su seguro.

Para obtener más información, visite: [www.needymeds.org](http://www.needymeds.org)

**Colaboraciones familiares:** estas actividades mensuales ayudan a los padres de Head Start para el condado de Kent a defender y promover transiciones exitosas al jardín de infantes para sus hijos.

Mayo



### Actividades preescolares

Pregunte si se ha planificado una celebración de fin de año. ¿Podría usted ayudar? ¿Cómo podría demostrar su familia el aprecio hacia los educadores?

### Actividades familiares

Ayude a su niño a que siga aprendiendo en todo momento y en cualquier lugar. Cuando vayan a la tienda jueguen: "ayúdame a encontrar el número" o "busquemos la letra A". Pueden hacerlo durante todo el verano.

### Actividades de kindergarten

Visite la nueva escuela con su niño. Comparta ideas sobre lo que ocurrirá en kindergarten. ¿Qué cosas van a ser iguales a la escuela preescolar o distintas?

## Consejos de seguridad para el verano

El verano ofrece muchas oportunidades para explorar y jugar en entornos de aprendizaje al aire libre. Con una planificación adecuada, los programas de la primera infancia pueden asegurarse de que los niños aprovechen estas experiencias y disfruten del verano de manera segura.

**Protección solar:** Los niños necesitan protección contra los dañinos rayos ultravioleta (UV) del sol cuando están al aire libre. [La sombra y el protector solar protegen a los niños \(en inglés\)](#) de la exposición al sol y pueden ayudar a reducir el riesgo de algunos cánceres de piel.

Siga estos consejos de seguridad solar para reducir la exposición a los rayos UV:

- Si es posible, use áreas de juego que tengan algo de sombra.
- Proteja a los bebés menores de 6 meses de la luz solar directa manteniéndolos en un lugar sombreado debajo de un árbol, sombrilla o cochecito.
- Limite la exposición al sol de los niños entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos UV son más fuertes.
- Aliente a las familias a vestir a los niños con ropa fresca, como pantalones de algodón livianos y camisas de manga larga. Un sombrero protegerá la cara, las orejas y la parte posterior del cuello.
- Obtenga permiso por escrito de los padres o tutores de los niños para [usar protector solar \(en inglés\)](#) con una calificación FPS de al menos 30. Elija un protector solar de "amplio espectro" para eliminar los rayos UVB y UVA.
- Aplique protector solar al menos 30 minutos antes de salir al aire libre para que la piel pueda absorberlo. Vuelva a aplicarlo cada dos horas si los niños están afuera durante más de una hora, y con más frecuencia si están jugando en el agua.
- En los niños mayores de 6 meses, aplicar protector solar en todas las áreas expuestas, incluidas las orejas de los niños si usan una gorra en lugar de un sombrero.
- En niños menores de 6 meses, aplique protector solar en las áreas pequeñas del cuerpo, como la cara y el dorso de las manos, si no se dispone de ropa protectora y sombra.

**Hidratación:** Los niños pequeños y en edad preescolar no pueden regular bien la temperatura corporal y necesitan agua adicional cuando hace calor. Los descansos para tomar agua programados de manera periódica alientan a todos los niños a beber durante el juego activo, incluso si no tienen sed. El agua fluorada (embotellada o del grifo) puede reducir el riesgo de caries y es la mejor bebida para los niños pequeños entre comidas.

# Mes de Concientización sobre la Salud Mental

La salud mental es riqueza, especialmente durante el Mes de Concientización sobre la Salud Mental, que se celebra en mayo. El estigma en torno a la salud mental y el tratamiento ha existido durante mucho tiempo, aunque esto ha comenzado a cambiar. Aún así, las personas dudan en buscar ayuda o incluso hablar de ello con sus seres queridos por temor a ser juzgadas y enfrentar reacciones negativas innecesarias. La lógica simple dicta que si nos lastimamos en cualquier parte, debemos buscar tratamiento para mejorar. Esto se aplica tanto a nuestro bienestar mental como físico.

## CÓMO OBSERVAR EL MES DE LA CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL

### Cuidate

La vida tiene numerosos altibajos. Algunos son solucionables pero otros no tanto. Cuando su salud mental se presente, busque el tratamiento adecuado y mejórese porque, después de todo, la vida tiene mucho más que ofrecer que solo dolor y sufrimiento.

### Cuida a tus seres queridos

Chequee a sus amigos y familiares. Muchas veces, todo lo que la gente necesita es un hombro para llorar y/o un oído para escuchar. Apóyelos y anímelos si están siendo tratados por algún problema mental.

### Hable de la salud mental

Una de las mejores maneras de celebrar el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental es hablando de ello con sus compañeros. Cuanto más hables de ello, más normalizado se volverá. Este es uno de los objetivos del mes, ya que el estigma asociado a la salud mental ha provocado innumerables retrasos en el tratamiento y la investigación sobre el tema.

## POR QUÉ AMAMOS EL MES DE LA CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL

### Es una celebración de la salud mental

La única forma de disfrutar la vida al máximo y experimentar todas sus maravillas es si nos cuidamos, mental y físicamente. No dudes en hablar sobre lo que te está atormentando porque puede que no sea tu culpa, sin importar cuánto te diga la sociedad lo contrario.

### Es una celebración de cambio de actitudes

Hemos recorrido un largo camino desde los tiempos en que los pacientes mentales eran tratados como marginados, no solo por sus seres queridos sino también por los profesionales médicos. Los tiempos han comenzado a cambiar y cada vez más personas están cambiando su perspectiva sobre las enfermedades mentales. Sin embargo, todavía tenemos un largo camino por recorrer.

### Es una celebración de humanos

Los humanos somos un conjunto de detalles meticulosamente ensamblados. Nuestras mentes (y cuerpos) trabajan en armonía para brindarnos hazañas asombrosas en tecnología, ciencia, humanidades, literatura, etc. Nuestro poder mental, por lo tanto, debe cuidarse para un mañana mejor para las próximas generaciones..