

Lancaster County Thrive to Five

creando ventajas para el futuro

Hola familia Thrive to 5:

Estoy emocionada de acercarme a ustedes esta semana como representante del programa. Stacy está de vacaciones y yo la sustituyo. Me llamo Lili Dippner y soy la coordinadora del programa de estudios e instrucción. ¿Eso qué significa? Bueno, estoy a cargo de todo lo relacionado con la educación y el aula, así como del desarrollo y reclutamiento de maestros.

Nuestro programa está en pleno apogeo después de dar la bienvenida a los miembros del equipo que trabajan todo el año y a las familias. Además, el programa está ocupado preparando cómo se verá la escuela durante el otoño y estamos muy emocionados de volver a interactuar con ustedes. Seguimos reuniendo información de los distritos y los colaboradores de la comunidad mientras finalizan sus planes para el otoño. Como madre de tres (Zenia-8, Jude-7, Parke-4) este es un momento muy interesante. La información está llegando en oleadas y puede ser difícil de digerir. Recuerden que estamos felices de apoyarlos en todo lo que podamos. La semana que viene le daremos la bienvenida a los Facilitadores de participación familiar y comunitaria (FECL por sus siglas en inglés) y después de algunos entrenamientos y trabajo de oficina, comenzarán a reunirse con las familias.

No olviden que, en medio de la locura, hay que tomarse tiempo para descansar y recargar. Eso puede ser diferente para cada uno. Para mí, consiste en trabajar en mi jardín, pintar, ir de excursión con mis hijos, o ver Netflix. Lo que les dé alegría es algo que los recargará. Como siempre, este boletín está lleno de recursos para la educación, el bienestar, el apoyo a la familia y la educación sobre la diversidad.

Manténganse seguros y saludables,

Lili Dippner

Voces de la comunidad



Rincón del bienestar

¡Coma un desayuno saludable!

"Cómete tu desayuno. ¡Es la comida más importante del día!" ¿Por qué los padres y madres siempre dicen eso?

Bueno, imagine que es un carro. Después de una larga noche de sueño, su tanque de combustible está vacío. El desayuno es el combustible que lo hace moverse para poder ir a la carretera.

En caso de que necesite más evidencia de que comer un desayuno es lo mejor, las chicas y chicos que no desayunan son menos capaces de aprender en la escuela, obtienen menos hierro (un nutriente importante) en sus dietas, y son más propensos a tener un índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés) más alto, lo cual es un síntoma de que pueden estar pasados de peso.

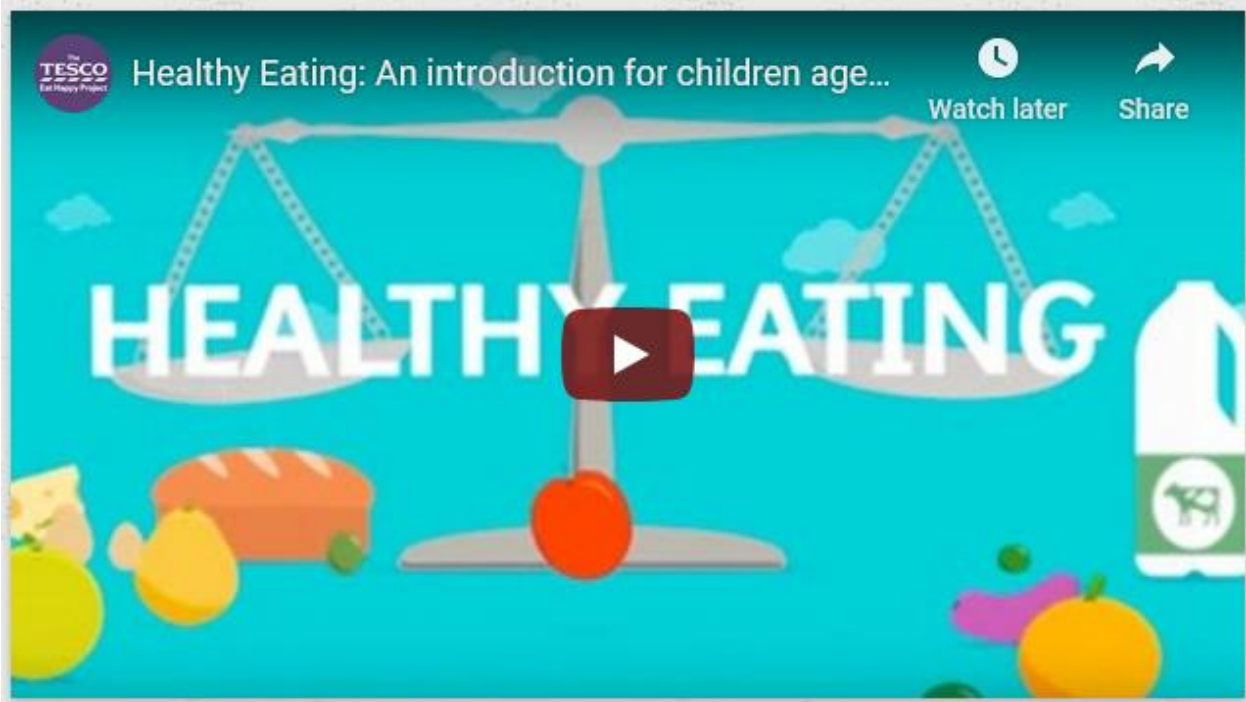
Por otra parte, las chicas y chicos que desayunan se desempeñan mejor en la escuela, es más probable que participen en actividades físicas, y en general comen más saludablemente. Así que mañana en la mañana, no salga por la puerta con un estómago vacío. ¡Llénese de combustible con un desayuno saludable!

¿Qué debería comer?

Tal como con las otras comidas, intente consumir una variedad de alimentos, incluyendo:

- fruta
- vegetales
- granos (haga que al menos la mitad de sus granos sean integrales)
- proteína (carne, pollo, pescado, huevos, frijoles secos, nueces y semillas)
- productos lácteos (leche baja en grasa o sin grasa, queso y yogur)

¡Revise a continuación un corto video sobre la importancia de comer saludable!



5 consejos de bienestar familiar para un verano saludable

Antes de que parta a sus vacaciones de verano o que empiece a planear cómo disfrutar los días de verano, tome un momento para revisar estos consejos de bienestar familiar y póngalos en acción:

1. Cuidado con el sol

Aunque un bronceado pueda lucir bien, es importante que piense más en el largo plazo; su piel es su órgano más grande de su cuerpo y registra cada quemadura por el sol por el resto de su vida. Por favor asegúrese de evitar quemaduras al aplicar protector solar de buena calidad de manera regular.

También puede considerar ropa y artículos para la cabeza hechos especialmente para la resistencia al sol. Es mejor sacrificar el bronceado perfecto en vez de lidiar con cáncer de piel más tarde en la vida.

2. Manténgase hidratada(o)

Cuando pasa mucho tiempo afuera —sea por trabajo o recreación— es crítico que se asegure de empacar agua extra y que la beba a través del día. La deshidratación puede llevar a dolores de cabeza, mareo y desmayos, pero también impide que los nutrientes sean absorbidos apropiadamente, lo cual causa otros problemas de salud.

Y recuerde que puede sufrir de deshidratación sin necesariamente sentir demasiado calor. El agua en la piscina puede sentirse bien, pero también necesita continuar agregando agua a su cuerpo.

3. Manténgase fresca(o)

Enfermedades relacionadas con el calor pueden ocasionar serios problemas de salud, pero eso no significa que tiene que permanecer en interiores todo el día. Asegúrese de beber mucha agua, use ropa que no le apriete y sólo ejércitese en la mañana temprano o en la noche, cuando su cuerpo puede hacer un mejor trabajo regulando su temperatura.

Aprenda las señales de alarma de la insolación, y busque un lugar fresco en el cual descansar si no se siente bien.

4. Esté al tanto de su cuidado dental

No pensó que compartiríamos una lista de consejos y dejaríamos esto fuera, ¿verdad?

Cuando se vaya a sus vacaciones, no deje que se torne en una excusa para faltar a una cita de revisión o para saltarse el cepillarse y usar hilo dental; sí, necesita encontrar espacio para un pequeño paquete de hilo dental en su equipaje para que pueda cosechar los muchos beneficios de usarlo.

5. ¡Relájese!

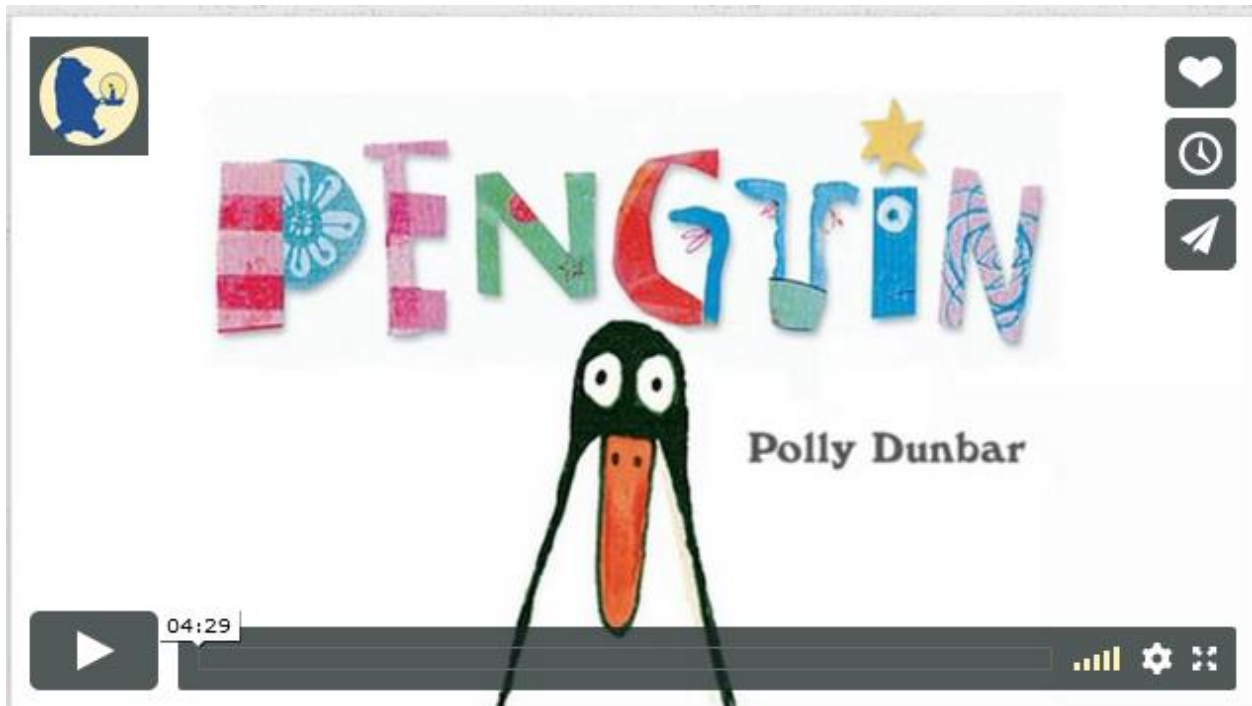
La realidad es que este verano puede volverse una temporada estresante para las familias con todas las actividades que nos gusta hacer. No olvide darle a su cuerpo el suficiente descanso y agende tiempo libre para estar juntos y disfrutar un tiempo de relajación.

Entusiasmo educativo

Hatch



Lectura en voz alta



Tiempo de baile



Matemáticas

Esta actividad manual de matemáticas es perfecta para enseñar simetría a los preescolares y niños pequeños. ¡Hace que aprender simetría sea divertido y juguetón!

Materiales necesarios:

- Piezas de LEGO Duplo
- Cinta adhesiva de pintor
- Placa base LEGO (opcional)



Coloque un pedazo de cinta en el medio de su placa base LEGO o su superficie de trabajo.



Explique a las niñas o niños que necesitan copiar lo que hizo usted en su lado, pero en el lado de ellos o ellas.



Al repetir la actividad varias veces, puede hacer que el diseño sea más difícil. Puede incluso empezar a apilar piezas de diferentes colores,

Coloque las piezas de LEGO de un lado de la línea hecha por la cinta y deje el otro lado vacío.

Ayúdeles con las primeras dos o tres piezas LEGO y ellas o ellos lo entenderán y serán capaces de hacer el resto ellas/ellos mismas(os)

una sobre la otra, y colocar más piezas de su lado.

Apilar es un reto, especialmente usando piezas de colores distintos. Es difícil darse cuenta que las piezas debajo de otras son de diferente color.

**Consejo: Asegúrese de que tenga una pieza igual por cada una que use.*

Esto es de hecho una gran manera de trabajar en las habilidades de observación y de pensamiento crítico.

Escritura

Dibujar letras con agua es una actividad divertida para fuera de casa durante la primavera, verano y otoño. Es una actividad de preescritura divertida para preescolares, y una gran manera para que las niñas y niños más grandes practiquen escribir letras, números y palabras básicas. Es una gran actividad para las niñas y niños pequeños que están aprendiendo a escribir, y una excelente manera para que las niñas y niños en edad escolar repasen sus habilidades durante el verano.

Bono: ¡también es una actividad con agua divertida para un día caluroso!



Ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM por sus siglas en inglés)



If you would like to try to make your own elephant toothpaste, you will need these items for each child:

- 16 oz. plastic water bottle
- 1 tablespoon or one envelope yeast
- 3 tablespoons warm water
- 1 tablespoon liquid dish soap
- 1/2 cup hydrogen peroxide (we used 3% for safety purposes)
- cup
- spoon
- goggles
- tray or pan for overflow

You can prepare a few of the components ahead of time....

- Pour a 1/2 cup of 3% hydrogen peroxide into your plastic water bottle and set aside.
- Fill small cup with 3 tablespoons of warm water
- Also, pour 1 tablespoon of liquid dish soap into individual cup.

Prepare your table for the experiment by setting out materials for your child - goggles, a tub for overflow, a packet of yeast, scissors, a spoon, and 1 tablespoon of liquid dishwashing soap. When your child is seated with their goggles on, give them one of the small cups that you filled with warm water. Ask them to cut open their packet of yeast and pour the yeast into their warm water...

The children then stir the yeast with their spoon for about 30 seconds...



Mixing the Ingredients

Once the yeast and water are mixed well, ask them to set their cups aside. Next, place the bottles in the middle of the tub. Then pour the 1 tablespoon of liquid dish soap into our bottle of peroxide...

Swirl the dish soap and peroxide gently to mix the two ingredients together. Finally, you're ready to add the warm water and yeast mixture to your plastic bottle...

Watching the Reaction

The mixture will begin to grow before your eyes! The yeast and water are reacting with the soapy peroxide, creating a fast growing foam. Your child will be so surprised when their bottle overflows with elephant toothpaste.

Once our bottles overflow and the experiment is over, your child may play in their newly created elephant toothpaste. The 3% hydrogen peroxide is a less concentrated formula than what many recipes call for but stayed around to monitor the play. Your child will love feeling the foamy "toothpaste." They may try to scoop it up and pour it back in their bottle. When they squeeze their bottle, it will come pouring out again.

This is a super fun experiment and I encourage you to give science experiments a try at home. Your child will love getting their hands messy and it will be an experience they won't soon forget...



Intervenciones y apoyos de comportamiento positivo (PBIS, por sus siglas en inglés)

Hable con su niña o niño en edad preescolar sobre las cosas que le molestan y cómo las manejan.

What to Do When Something or Someone Is Bugging You!

What you can say:



"What you are doing makes me feel angry."



"Please stop doing that."

"I feel angry when you ____."



"I'm upset because ____."



"I don't like it when you ____."

What you can do:

Walk away.



Take 10 deep breaths.



Write about it.



Talk to someone else.

Talk about it when you are calm.



Puede hacer su propio "insecto molesto" en casa como un recordatorio de lo que discutieron.



Desarrollo de bebés y niñas(os) pequeñas(os)

Lectura en voz alta



Tiempo de baile



Matemáticas

- Reúna hasta 45 pequeños palos o ramitas durante un paseo por la naturaleza.

- Añada etiquetas numéricas a secciones de rollos de papel higiénico o de toallas de papel (¡0-9 para un gran desafío!).
- Ponga el número correcto de palos en el rollo correspondiente.



Escritura

Ayude a su niña o niño a desarrollar sus habilidades motrices finas

Muchas de las actividades diarias de su niña o niño —como vestirse, comer y escribir— requieren el control de los pequeños músculos de las manos. Llamamos a estas habilidades como habilidades motrices finas Su niña o niño puede hacer más cosas por sí misma(o) cuando tenga la oportunidad de practicar estas habilidades. Hay muchas actividades que pueden aumentar la fuerza muscular y la coordinación, preparando a las/los niñas(os) para habilidades más avanzadas, desde escribir con un lápiz, usar un ratón de computadora o tocar un instrumento musical. Ayude a su niña o niño a desarrollar habilidades motrices finas en casa al proveerle oportunidades de:



- Poner la mesa
- Sostener cuchillos, tenedores y cucharas para comer
- Servir jugo en un vaso
- Limpiar la mesa con una esponja
- Ayudar con comidas: revolver, agitar, cortar y mezclar
- Vestirse: abotonar, usar el cierre, abrochar y anudar
- Usar velcro
- Abrir y cerrar contenedores con tapas
- Cortar con tijeras a prueba de niños
- Pintar con los dedos
- Usar un pincel
- Jugar con plastilina y masa: hacer rollos, aplastar, aplanar, golpear y usar herramientas como palos de paleta o sellos.
- Dibujar, garabatear o escribir con crayones, lápices y marcadores
- Armar rompecabezas
- Colocar clavijas en una tabla
- Construir con bloques pequeños
- Jugar juegos de mesa
- Jugar con títeres

Ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM por sus siglas en inglés)



Llena una bañera o un balde con agua tibia. Si quiere darle color al agua, puede añadir el colorante ahora o una vez que se hayan agregado los juguetes. Antes de añadir sus objetos al agua, pregúntele a su **niña o niño** que prediga qué objetos creen ellas(os) que se **hundirán** y cuáles **flotarán**.

Recursos de baja tecnología

Preescolar

[¡Reducir, reusar, reciclar! Semana 4](#)

Infantes y niñas(os) pequeñas(os)

[Muestre uno o dos](#)

Fuentes de apoyo



LANCASTER PUBLIC LIBRARY

Las bibliotecas a través del condado están abriendo con servicios limitados. Revise aquí para encontrar detalles de su área

[Página principal - Bibliotecas públicas de Lancaster](#)

lancasterpubliclibrary.org

Traducción de imágenes/Image Translation

If you would like to try to make your own elephant toothpaste, you will need these items for each child:


- 16 oz. plastic water bottle
- 1 tablespoon or one envelope yeast
- 3 tablespoons warm water
- 1 tablespoon liquid dish soap
- 1/2 cup hydrogen peroxide (we used 3% for safety purposes)
- cup
- spoon
- goggles
- tray or pan for overflow

You can prepare a few of the components ahead of time....

- Pour a 1/2 cup of 3% hydrogen peroxide into your plastic water bottle and set aside.
- Fill small cup with 3 tablespoons of warm water
- Also, pour 1 tablespoon of liquid dish soap into individual cup.

Prepare your table for the experiment by setting out materials for your child - goggles, a tub for overflow, a packet of yeast, scissors, a spoon, and 1 tablespoon of liquid dishwashing soap. When your child is seated with their goggles on, give them one of the small cups that you filled with warm water. Ask them to cut open their packet of yeast and pour the yeast into their warm water...

The children then stir the yeast with their spoon for about 30 seconds...



Si quiere intentar hacer su propia pasta dental de elefante, necesitará estos materiales para cada niña o niño:

- Botella plástica de agua de 16 oz.
- 1 cucharada o una envoltura de levadura
- 3 cucharadas de agua tibia
- 1 cucharada de jabón líquido para platos
- ½ taza de peróxido de hidrógeno (usamos 3% por motivos de seguridad)
- vaso
- cuchara
- gafas protectoras
- bandeja para material que se desborde

Puede preparar algunos de los componentes con anticipación...

- Vierta ½ taza del peróxido de hidrógeno al 3% en su botella plástica de agua y póngala aparte.
- Llene un vaso pequeño con 4 cucharadas de agua tibia
- También, vierta 1 cucharada de jabón líquido para platos en el vaso individual.

Prepare su mesa para el experimento poniendo los materiales disponibles para su niña o niño: gafas protectoras, un contenedor para lo que se desborde, un paquete de levadura, tijeras, una cuchara y 1 cucharada de jabón líquido para platos. Cuando su niña o niño se siente y ponga las gafas protectoras, dele uno de los vasos pequeños que llenó con agua tibia. Pídale que abra su paquete de levadura y vierta la levadura en el agua tibia...

La niña o niño revuelve la levadura con su cuchara por más o menos 30 segundos...

Mixing the Ingredients

Once the yeast and water are mixed well, ask them to set their cups aside. Next, place the bottles in the middle of the tub. Then pour the 1 tablespoon of liquid dish soap into our bottle of peroxide...

Swirl the dish soap and peroxide gently to mix the two ingredients together. Finally, you're ready to add the warm water and yeast mixture to your plastic bottle...

Watching the Reaction

The mixture will begin to grow before your eyes! The yeast and water are reacting with the soapy peroxide, creating a fast growing foam. Your child will be so surprised when their bottle overflows with elephant toothpaste.

Once our bottles overflow and the experiment is over, your child may play in their newly created elephant toothpaste. The 3% hydrogen peroxide is a less concentrated formula than what many recipes call for but stayed around to monitor the play. Your child will love feeling the foamy "toothpaste." They may try to scoop it up and pour it back in their bottle. When they squeeze their bottle, it will come pouring out again.

This is a super fun experiment and I encourage you to give science experiments a try at home. Your child will love getting their hands messy and it will be an experience they won't soon forget...



Mezclando los ingredientes

Una vez que la levadura y el agua estén bien mezclados, pídale que ponga el vaso a aparte. A continuación, coloque las botellas en el centro del contenedor. Luego vierta 1 cucharada de jabón líquido para platos en nuestra botella de peróxido...

Agite suavemente el jabón para platos y peróxido para que los dos ingredientes se mezclen. Finalmente, está lista(o) para añadir la mezcla de agua tibia y levadura a su botella plástica...

Observando la reacción

¡La mezcla comenzará a crecer frente a sus ojos! La levadura y el agua están reaccionando al peróxido jabonoso, creando una espuma que crece rápidamente. Su niña o niño estará tan sorprendida(o) cuando su botella se desborde de pasta de dientes de elefante.

Una vez que nuestras botellas se desborden y el experimento haya acabado, su niña o niño puede jugar con su pasta de dientes de elefante recién creada. El peróxido de hidrógeno al 3% es una fórmula de menor concentración que la que requieren muchas recetas, pero quédese cerca para monitorear el juego. Su niña o niño amará cómo se siente la "pasta de dientes" espumosa. Pueden intentar recogerla toda y verterla de nuevo en su botella. Cuando aprieten la botella, saldrá de nuevo.

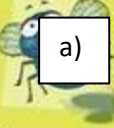
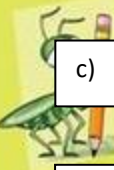
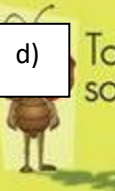

Este es un experimento súper divertido y los animo a que intenten experimentos científicos en la casa. Su niña o niño amará ensuciarse las manos y será una experiencia que no olvidarán pronto...

What to Do When Something or Someone Is Bugging You!

What you can say:

- 1 "What you are doing makes me feel angry." 
- 2 "Please stop doing that." 
- 3 "I feel angry when you ____." 
- 4 "I'm upset because ____." 
- 5 "I don't like it when you ____." 

What you can do:

- a) Take 10 deep breaths. 
- b) Walk away. 
- c) Write about it. 
- d) Talk to someone else. 
- e) Talk about it when you are calm. 

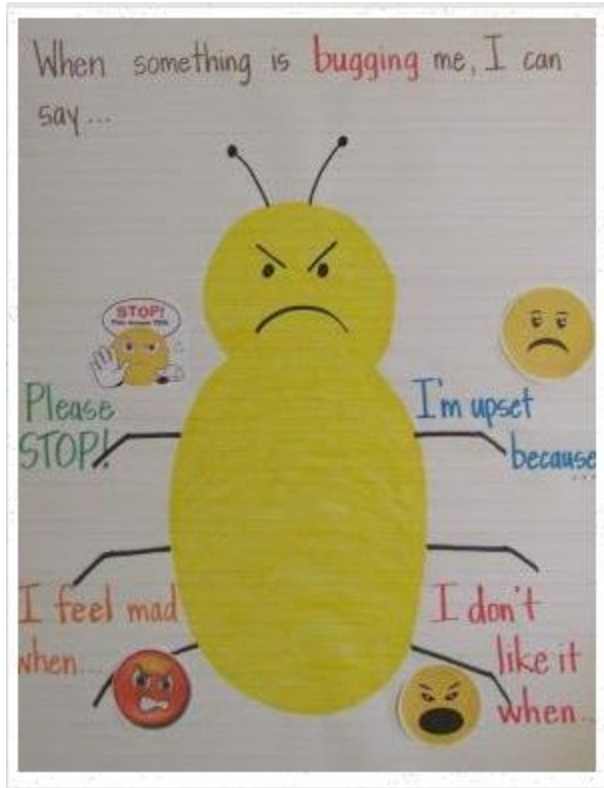
¡Qué hacer cuando algo o alguien te está molestando!

Qué puedes decir:

1. "Lo que estás haciendo me hace sentir enojada(o)".
2. "Por favor deja de hacer eso".
3. "Me siento enojada(o) cuando tu ____".
4. "Estoy molesta(o) porque ____".
5. "No me gusta cuando tú ____".

Qué puedes hacer:

- a) Respirar profundamente 10 veces.
- b) Irte a otra parte.
- c) Escribir al respecto.
- d) Hablar con alguien más.
- e) Hablar de ello cuando estés calmada(o).



Cuando algo me está **molestando**, puedo decir:

Por favor, ¡detente!	Estoy molesta(o) porque...
Me siento enojada(o) cuando...	No me gusta cuando...
