



# Hidalgo County Head Start Program

Spring Newsletter 2011

## From the Director

Our Federal Review was completed on February 4, 2011 and we are waiting for the written report to be sent to us. Thanks to the staff, the parents, the Policy Council and the Commissioners' Court for making us "shine." We received many compliments from the fifteen Review Team members who came from out of state, including Puerto Rico!

The Federal Review is conducted every three years by the Office of Head Start to determine if our program is in compliance with more than eighteen hundred standards.

Our Program has been in full compliance with all standards during the past two Reviews and we are anticipating that this last Review will also reflect full compliance in all areas.

It takes a fully committed staff to deliver outstanding services to our families.

Congratulations on doing a super job with every child. I especially appreciate the caring attitude that you demonstrate every day as you extend a helping hand to those less fortunate in our community! You have made a remarkable difference in the lives of our children; you have inspired and instilled hope for a better tomorrow! THANK YOU!



## Spring Newsletter

February—March—April  
2011

### Special points of interest:

- *Week of the Young Child from April 18 to April 21*
- *What is Autism?*
- *Child Nutrition Contest*
- *Enrollment Information*

## Staff Development Department

We will be hosting the annual celebration of "The Week of the Young Child" activities on April 18-21, 2011 at the Jose "Pepe" Salinas Memorial Civic Center, located at 1011 W. Kelly in Pharr, TX. The "Week of the Young Child" will be an exciting and learning experience for all. The theme selected will be "Here Comes Peter Cottontail". We will have a contest on the best Easter characters. The Head Start Centers have been assigned Easter characters which they are to design for the contest. The response has been competitive and exciting!

In other news, excitement is in the air because we will be celebrating and honoring all teachers who have acquired a degree of higher learning. The teachers will be honored at our annual Graduation Banquet in May. The teachers being honored are those who have completed a two-year or four-year college/university degree during the school year of 2001-2011. These graduating employees are accomplishing personal goals and also assisting the program in meeting the federal mandate of having degreed teachers in the classroom.

\*\*\*\*\*

### What is the Week of the Young Child?

The Week of the Young Child (WOYC) is an annual celebration sponsored by the National Association for the Education of Young Children (NAEYC).

### What is the purpose of the WOYC?

The purpose of the WOYC is to focus public attention on the needs of young children and their families and recognize the early childhood programs and services that meet those needs at the local, state, and federal levels. The WOYC is a time to plan how we - as citizens of a community, state, and nation - will better meet the needs of all young children and their families.

Reference: [www.nvaeyc.org/woyc.html](http://www.nvaeyc.org/woyc.html)

### Inside this issue:

Education	2
Special Services	2
Health	3
Transition	3
Fatherhood Conference	4
Procurement	5
Child Nutrition	6
Family Services	8



## Education Department

Welcome Spring time! It seems like just yesterday we were getting ready to start the school year. We hope these last few months have been of great benefit to you and your child because this year is quickly passing us by. Our teaching staff has been very busy preparing the children and conducting exciting and motivating activities to help build a solid foundation for the future.

We invite you to become involved in your child's education by spending time in your child's classroom. This experience is very rewarding and it gives you an understanding of your child's learning process. It also provides you with many ideas and activities to use with your child at home.

We want to thank all the parents who have served as volunteers at our centers. We really appreciate the support you have given the Hidalgo County Head Start Program.

Through small and large group instruction, our teachers have provided your children with many opportunities for learn-

ing through exploration, discovery, hands-on activities and discussions. Our children had the opportunity of going on field trips to different places throughout the county. They visited places such as Donna's Corn Maze, International Museum of Art and Science in McAllen, UTPA Planetarium, McAllen Recycling Center, Barnes & Noble Bookstore, Nando's Wild Park and various city community centers and libraries.

Our program's curriculum is set up to introduce a different theme each month. Some of the themes that the children will be learning about throughout the next few weeks include Seasons (Springtime), Plants, Space and Dinosaurs and more. As you drop off or pick up your child, you will be able to see the children's work displayed in the classroom and around the center. This work reflects the theme and/or culture they are currently studying and the take-home projects that you have assisted your child creating.

Another suggestion to parents is to set aside some time each day to read to your child. Reading to your child not only increases their attention span but stimulates their imagination, their emotional development and increases their confidence and self-esteem. It also enhances the development of their spoken language skills which enables them to express themselves verbally. The more children are read to, the greater their interest is in mastering reading. But remember, the best gift to your child is your love.



## Special Services Department

The 2011 New Year just started and already we are getting ready for Easter. Amidst all this excitement, we at Special Services continue our quest to ensure that our children with special needs receive the quality services they require. So if there is a particular special need for a child, feel free to give us a call and we will gladly do our best to respond accordingly. On this note, please be reminded that there are community organizations that can provide services, information and trainings in the area of disabilities for families of children with special needs or anyone else interested. Two such programs are in Early Childhood Intervention (ECI). These are programs that provide direct services to children with disabilities ages birth to three (0-3). One program is through Region I ESC and can be reached at (956) 984-6131. The other program is with Easter Seals Society and can be reached at (956) 631-9171. A community resource agency that provides free monthly trainings on different disability topics is Parent Resource Network Inc. (Team Project). You may reach Maria Cordero, Regional Coordinator, at (956) 789-8562. Texas Parent To Parent (parent

supporting parents) also provides support and information for families of children with disabilities, chronic illness, and other health needs. You may reach them at 1-866 896-6001.

The Fiesta Familiar Parents for M.A.S.H.(medical assistance for special handicaps) has been rescheduled. It will now take place during the month of October. Information will follow. If you have any questions feel free to call 956-380-4192- / 956-380-4164.

**Did you know that April is Autism awareness month?**

### WHAT IS AUTISM?

Autism has been defined in numerous ways by clinicians and researchers. The Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders 4<sup>th</sup> Edition (DSM IV) definition of Autism Disorder focuses on three major areas: impairment in social interaction, impairment in communication, and restricted or stereotyped activities, interests, or behaviors

**Communication Impairment is characterized by:**

\*Delay or absence of speech and language

\*Words, phrases or sentences may be repetitive

\*Facial expressions or gestures may be absent or gestures may be absent or distorted

\*words may be used without their usual meaning

\*Difficulty in sustaining conversation.

### **Stereotype activities, interests and behaviors characterized by:**

\*Ritualistic mannerisms such as rocking, spinning, finger-flicking

\*Unusual attachment to objects or preoccupation with specific parts of objects

\*tantrums may occur for no apparent reason

\*Hyperactivity or prolonged periods of inactivity

\*Changes in routine environment may be strongly resisted.

**Some associated problems may include:**

\*Problems with toileting, sleeping, eating

\*May seem unaware of pain, heat or cold

\*Responses to touch, light, sound, taste, or smell may be unusual.

References: DSM IV, The Childs Clinician Handbook, 1996

*"We are what we repeatedly do...excellence, therefore, isn't just an act, but a habit and life isn't just a series of events but an ongoing process of self-definition."*  
~ adapted from Aristotle



## Health Services Department

### Common Asthma Triggers.... Control Strategies

### Asthma 101 What you need to know

#### Infections

- Wash hands often
- Use paper towels during cold and flu season.
- Don't share cups, toothbrushes, towels or tissue
- Keep hands away from face
- Get an influenza shot early

#### Animals

- Best opinion to find a new home for family pets
- Keep pets off of furniture and beds
- Vacuum and dust weekly
- Take allergy medications, as prescribed
- If there is a pet in the home, keep pets out of the bedrooms and keep bedroom doors closed

#### Dust mites

- Wash bedding weekly in hot water
- Use pillow and mattress covers where the person with asthma sleeps
- Do not sleep on upholstered furniture
- Limit stuffed animals in child's bedroom
- Vacuum and dust weekly

#### Strong odors

- Avoid or limit use of perfumes, deodorants, hairsprays, cleaning products, chemicals, candles, and incense
- Clean home when person with asthma is away and ventilate before they return

#### Exercise

- Use reliever medication before exercise, if directed by health care provider
- Warm up before and cool down after exercise
- Monitor air quality
- Only exercise outside when air quality is good

#### Food

- Be aware of ingredients in processed foods
- Homemade food as well

#### Cockroaches

- Fix leaks
- Sore garbage in outside trash container
- Put food away

#### Pollen

- Limit time outside during high pollen season
- Keep windows closed and run air conditioner
- Shower and wash hair before going to bed
- Take allergy medications
- Use air cleaner 24 hours a day in the bedroom
- Monitor pollen index for your area

#### Smoke

- Quit smoking
- Do not allow anyone to smoke in the house, garage, and car or near an open window
- If you smoke, wear the same jacket each time you smoke, and leave jacket outside
- Avoid wood smoke

#### Mold

- Repair leaks
- Clean visible mold with a stiff brush, hot water and non-ammonia soap.
- Run the dehumidifier 24 hours a day and empty collection bucket daily
- Use the exhaust fan in the bathroom when bathing and above the stove when cooking

#### Weather

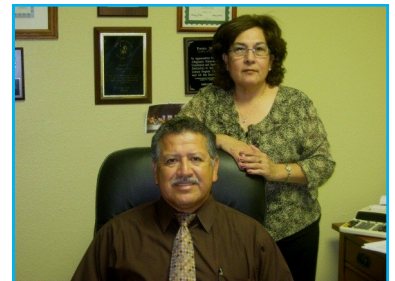
- Wear a scarf in cold weather

## Transition & Community Partnership Department

Hello Head Start families, we hope that by now you have taken the time to visit the center that your child is attending, that you feel comfortable and satisfied with the service this program is providing. It's the time of the year when we start making preparation for the end of the year activities. We will be assisting the center staff with preparations for the annual school field trip in which the children that will be graduating from Head Start will have an opportunity to get acquainted with their new school environment. A transition packet of information will be made available to the school districts of all the children that will be attending their school system. We will soon start coordinating with the Family Services Department and our Advisory Committee.

This year our Annual Community Partnership Appreciation Banquet will be held on Thursday, May 5<sup>th</sup>. The Transition Department and the Special Services Department continue working with the ECI Programs, (Easter Seals and Region One) on face to face transition meetings providing families with information on children with special needs within our program. We want to thank our parents and our staff as well for their cooperation and support throughout this program year. If we can be of any assistance, please feel free to call Ramiro Silva or Hermelinda Corona at 380-4175. Thank-You!

**“Thanks to our parents and staff for their cooperation and support throughout this program year”**



*“The act of giving is simply a behavior, and the gift merely a symbol. It is the energy behind both that will determine their impact on our lives.”*

*~ Bill Crawford*



### Fatherhood Conference 2011



*“Trying” “is an attitude option that says your time for success is not now, but in the future, or maybe never”  
~ Printer Bowler*



## PROCUREMENT DEPARTMENT

## Developing your Child's Self-Esteem

Healthy self-esteem is a child's armor against the challenges of the world. Children who feel good about themselves seem to have an easier time handling conflicts and resisting negative pressures. They tend to smile more readily and enjoy life. These children are realistic and generally optimistic. In contrast, children with low self-esteem can find challenges to be sources of major anxiety and frustration. Those who think poorly of themselves have a hard time finding solutions to problems. If given to self-critical thoughts such as "I'm no good" or "I can't do anything right," they may become passive, withdrawn, or depressed. Faced with a new challenge, their immediate response is "I can't." Here is how you can play an important role in promoting healthy self-esteem in your child.

### WHAT IS SELF-ESTEEM?

Self-Esteem is the collection of beliefs or feelings we have about ourselves, our "self-perceptions." How we define ourselves influences our motivations, attitudes, and behaviors and affects our emotional adjustment. Patterns of self-esteem start very early in life. For example, a toddler who reaches a milestone experiences a sense of accomplishment that bolsters self-esteem. Learning to roll over after dozens of unsuccessful attempts teaches a baby a "can do" attitude.

The concept of success following persistence starts early. As children try, fail, try again, fail again, and then finally succeed, they develop ideas about their own capabilities. At the same time, they're creating a self-concept based on interactions with other people. This is why parental involvement is key to helping children form accurate, healthy self-perceptions.

Self-esteem also can be defined as feelings of capability combined with feelings of being loved. A child who is happy with an achievement but does not feel loved may eventually experience low self-esteem. Likewise, a child who feels loved but is hesitant about his or her own abilities can also end up with low self-esteem.

### SIGNS OF UNHEALTHY AND HEALTHY SELF-ESTEEM

Self-esteem fluctuates as children grow. It's frequently changed and fine-tuned, because it is affected by a child's experiences and new perceptions. So it helps to be aware of the signs of both healthy and an unhealthy self-esteem.

Children with low self-esteem may not want to try new things, and may frequently speak negatively about themselves "I'm stupid," "I'll never learn how to do this," or "What is the point? Nobody cares about me anyway." They may exhibit a low tolerance for frustration, giving up easily or waiting for somebody else to take over. They tend to be overly critical of and easily disappointed in themselves. Children with low self-esteem see temporary setbacks as permanent, intolerable conditions, and a sense of pessimism predominates.

Children with healthy self-esteem tend to enjoy interacting with others. They're comforta-

ble in social settings and enjoy group activities as well as independent pursuits. When challenges arise, they can work toward finding solutions and voice discontent without belittling themselves or others. For example, rather than saying, "I'm an idiot," a child with healthy self-esteem says, "I don't understand this." They know their strengths and weaknesses, and accept them. A sense of optimism prevails.

### HOW PARENTS CAN HELP

How can a parent help to foster healthy self-esteem in a child? These tips can make a big difference:

**Watch what you say.** Children are very sensitive to parents' words. Remember to praise your child not only for a job well done, but also for effort. But be truthful. For example, if your child doesn't make the soccer team, avoid saying something like, "Well, next time you'll work harder and make it." Instead, try "Well, you didn't make the team, but I'm really proud of the effort you put into it. Reward effort and completion instead of outcome.

**Be a positive role model.** If you're excessively harsh on yourself, pessimistic, or unrealistic about your abilities and limitations, your child may eventually mirror you. Nurture your own self-esteem, and your child will have a great role model.

**Identify and redirect your child's inaccurate beliefs.** It's important for parents to identify children's irrational beliefs about themselves, whether they're about perfection, attractiveness, ability, or anything else. Helping kids set more accurate standards and be more realistic in evaluating themselves will help them have a healthy self-concept. Inaccurate perceptions of self can take root and become reality to children. For example, a child who does very well in school but struggles with math may say, "I can't do math. I'm a bad student." Not only is this a false generalization, it's also a belief that will set a child up for failure. Encourage children to see a situation in its true light. A helpful response might be "You are a good student". "You do great in



school." "Math is just a subject that you need to spend more time on." "We'll work on it together."

**Be spontaneous and affectionate.** Your love will go a long way to boost your child's self-esteem. Give hugs and tell children you're proud of them. Pop a note in your child's lunchbox that reads, "I think you're terrific!" Give praise frequently and honestly, without overdoing it. Children can tell whether something comes from the heart.

**Give positive, accurate feedback.** Comments like "You always work yourself up into such frenzy!" will make kids feel like they have no control over their outbursts. A better statement is, "You were really mad at your brother. But I appreciate that you didn't yell at him or hit him" this acknowledges a child's feelings, rewards the choice made, and encourages the child to make the right choice again next time.

**Create a safe, loving home environment.** Children who don't feel safe or are abused at home will suffer immensely from low self-esteem. A child who is exposed to parents who fight and argue repeatedly may become depressed and withdrawn. Also watch for signs of abuse by others, problems in school, trouble with peers, and other factors that may affect kids' self-esteem. Deal with these issues sensitively but swiftly. And always remember to respect your kids.

**Help kids become involved in constructive experiences.** Activities that encourage cooperation rather than competition are especially helpful in fostering self-esteem. For example mentoring programs in which an older child helps a younger one learn to read can do wonders for both kids.

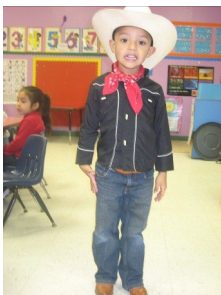
Reference: [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

*"Learning is remembering what you already know, doing is demonstrating that you know it, teaching is reminding others that they know it just as well as you...we are all learners, doers, and teachers."*  
~ Richard Bach

### Child Nutrition Department



March is nationally recognized as “NUTRITION” month. On March 8, 9 and 10th, 2011 the program had our traditional Nutrition Contest. We want to thank parents that participated, you did a great job. Also we want to thank the administration staff who helped as judges. Every center participated by presenting a different culture and decorating the center. All children participated together with parents that prepared different dishes representing the culture. Some requirements in the contest were: to present the food guide pyramid, to show the caloric content of the food and of course creativity. Good job to everyone!





# The Winners!!

## CATEGORY

## FIRST PLACE

## SECOND PLACE

## THIRD PLACE

Two Classroom Centers

MONTE ALTO

MERCEDES II

DONNA IV

Three Classroom Centers East

MCALLEN VI

DONNA II

MCALLEN IV

Three Classroom Centers West

WESTERN ROAD

VINE TERRACE

LAS MILPAS II

Four Classroom Centers

WESLACO II

SAN CARLOS

MISSION I

Five Classroom Centers

SULLIVAN CITY

LA JOYA

PHARR

Six Classroom Centers

ALAMO

PALMVIEW III

MERCEDES I

Eight-Ten Classroom Centers

MISSION II

EDINBURG IV

DONNA I

*"The key to success isn't just thinking about what we are doing but doing something about what we are thinking"*  
~ Peter Sange



PARENT & COMMUNITY VOLUNTEER BANQUET – The Hidalgo County Head Start Program will host a banquet on Wednesday, May 4<sup>th</sup>, at the Embassy Suites Hotel in McAllen to honor all parent and community volunteers that have contributed a minimum of 250 hours to the Head Start Program. WELL DONE!

SCHOOL YEAR 2011—2012 – The Program will begin taking applications for enrollment. Interested applicants should call the Center of your choice to make an appointment.

**2011—2012 Family Income Guidelines for Head Start Programs**

Size of Family Unit	Income
1	\$10,890
2	\$14,710
3	\$18,530
4	\$22,350
5	\$26,170
6	\$29,990
7	\$33,810
8	\$37,630
<b>For each additional person, Add \$3,820</b>	

EXPLORING PARENTING PROGRAM – Head Start parents recently finished the Exploring Parenting Curriculum Program. The program is a 10 session parent training course that offers parents a unique look at parenting pre-school children. Congratulations to those parents who completed the program!

A Parent’s Prayer

Thank you God for these children of mine,  
 Who teach me things that blow my mind.  
 They entertain themselves in the funniest ways,  
 I pray that the innocence they possess never goes away.  
 I pray they will grow up and be smart,  
 And I pray that they will never grow apart.  
 I pray that they will call home whenever they are near a phone.  
 I pray that they never feel alone.  
 I hope they turn to you through guidance and prayer  
 And know that GOD and their parents  
 Will always be there.

– Althea A. Anker

**We want your child to remain in Hidalgo County Head Start Program!**

What unique services does HCHSP provide?  
It’s FREE! No cost to the family.

Operating Hours are 7:30 – 5:30 for qualified, working parents!  
Maximum of 17 -20 children in a classroom  
**OPEN DOOR POLICY!**



**Curriculum and Instruction**

Exclusive for qualifying 3-5 year old children  
 Research based curriculum and resources  
 Developmentally Appropriate Practices  
 Individualization Education Plan to meet the needs of each child  
 Inclusive program for qualifying disability children  
 Partnerships with districts: provide additional staff and resources in regular and Special Education  
 Assessment and screeners for each child to assess any unique needs

**Safe Environment**

Centers are locked during the instructional time  
 Cameras in every classroom and other central areas are in operation at all times  
 Parents or designated adult must sign-in and sign-out children

**Parent Opportunities**

Extended hours for working parents  
 Parent Monthly Meetings and Trainings  
 To serve in center parent committees  
 To serve in program Policy Council  
 To serve in Department Advisory Committees  
 To be employed as a qualified substitute teachers  
 To be employed in other qualifying position within the program  
 Opportunities to Volunteer  
 Assigned a case worker for individual family needs  
 Receive at least 2 home visits yearly from Head Start employees  
 DAILY communication with your child’s teacher  
 Your child may qualify for transportation to and from the center

**Meals Provided**

A daily, well balanced nutritious breakfast, lunch and snack are provided  
 Family Style Serving provided

**Center Personnel**

Qualified teachers who meet education requirements  
 Minimum of 2 adults per classroom  
 All classroom staff is certified in CPR and Fire Safety  
 Grandmas Program in some classrooms  
 Qualified Volunteers Welcomed!

**Your child deserves the best, enroll him/her in the Hidalgo County Head Start Program TODAY!**

**FOR ADDITIONAL INFORMATION CALL THE NEAREST HIDALGO COUNTY HEAD START CENTER OR HIDALGO COUNTY HEAD START ADMINISTRATIVE 383-0706**

“Children First”





# Hidalgo County Head Start Program

Boletín Primavera 2011

## De la Directora

Nuestra Revisión Federal finalizó el 4 de Febrero del 2011 y estamos esperando que nos envíen el informe por escrito. Gracias al personal, a los padres, al Comité de Concilio y a los Comisionados por hacernos “brillar” durante la Revisión Federal. Tuvimos muchos elogios de los quince miembros del equipo de la revisión federal que todos son de fuera del Estado, incluyendo Puerto Rico!

La Revisión Federal se realiza cada tres años por la oficina central de Head Start para determinar si estamos cumpliendo con más de mil ochocientos estándares.

Nuestro programa ha cumplido con todos los estándares durante las últimas dos revisiones y estamos anticipando que esta última revisión también reflejara cumplimiento pleno en todos los estándares.

Toma un personal que esté completamente comprometido para ofrecer ser-

vicios a nuestras familias. Felicidades por un excelente trabajo con todos los niños. Agradezco especialmente la comprensión que demuestran diariamente al extender su mano a las personas menos afortunadas de nuestra comunidad. Ustedes han hecho una diferencia indiscutible en la vida de nuestros niños; han inspirado e inculcado esperanza para un mejor mañana. ¡Gracias!



Boletín Primavera

Febrero—Marzo—Abril  
2011

### Special points of interest:

- *Semana del Día del Niño del 18 al 21 de Abril*
- *Que es el Autismo?*
- *Concurso de Nutrición*
- *Requisitos para la matriculación*

### Inside this issue:

Educación	2
Servicios Especiales	2
Servicios de Salud	3
Transición	3
Procurement	4
Conferencia de Padres	5
Nutrición Infantil	6
Servicios Familiares	8

## Departamento del Desarrollo del Empleado

Tendremos nuestra celebración anual de la “Semana del Día del Niño” del 18 al 21 de Abril del 2011. En el Parque Jose “Pepe” Salinas Memorial Civic Center localizado en 1011 W. Kelly en Pharr, TXLa semana del día del niño será una experiencia emocionante y de mucho aprendizaje para todos. El tema de este año será “Ahí viene Peter Cottontail”. Tendremos un concurso del mejor personaje de Pascua. A los centros de Head Start se les asigno personajes de Pascua que deben diseñar para el concurso. La respuesta de los centros ha sido muy competitiva y emocionante.

En otras noticias, la emoción está en el aire porque estaremos celebrando y honrando a todos los maestros que han conseguido un diplomado de educación. Los maestros serán honrados en nuestro banquete de graduación en Mayo. Los maestros que serán honrados serán aquellos que han terminado un diplomado de 2 o 4 años de Universidad durante los años 2001 y 2011. Los empleados graduados han concluido con metas personales así como asistir al programa satisfaciendo el mandato federal de tener maestros en el salón de clases con certificado universitario.

\*\*\*\*\*

### ¿Qué es la Semana del Día del Niño?

La Semana del Día del Niño es una celebración anual patrocinada por la Asociación Nacional de Educación para Infantes (NAEYC)

### ¿Cuál es el propósito de la Semana del Día del Niño?

El propósito de la Semana del Día del Niño es enfocar la atención en las necesidades de los infantes y sus familias, y reconocer los programas y servicios que cumplen con esas necesidades a nivel local, estatal y federal. La semana del día del niño es el tiempo para planear como nosotros como ciudadanos de una comunidad, estado y nación mejoraríamos las necesidades de todos los infantes y sus familias. Referencia: [www.nvayc.org/woyc.html](http://www.nvayc.org/woyc.html)





## Departamento de Educación

¡Bienvenida a la Primavera! Parece que fue ayer que estábamos preparándonos para empezar un nuevo año escolar. Esperamos que estos últimos meses hayan sido de mucho beneficio para ustedes y sus hijos ya que se ha pasado muy rápido. Nuestro plantel educativo ha estado muy ocupado preparando a los niños y haciendo actividades emocionantes y motivantes las cuales les ayudan a crear una base sólida para el futuro.

Los invitamos a involucrarse en la educación de sus hijos, pasando tiempo en el salón de clases. Esta experiencia recompensa y les da una mejor comprensión del proceso de aprendizaje de sus hijos. También les ofrece muchas ideas y actividades que se pueden utilizar en casa.

Queremos agradecer a todos los padres de familia que han servido como voluntarios en nuestros centros. Apreciamos el apoyo que le dan al Programa de Head Start del Condado de Hidalgo.

Por medio de clases en grupos pe-

queños como en grandes, nuestros maestros han ofrecido a sus hijos muchas oportunidades de aprendizaje por medio de exploración, descubrimiento, actividades manuales y discusiones. Nuestros niños han tenido la oportunidad de ir a excursiones en todo el condado de Hidalgo. Visitaron lugares como: el Corn Maze de Donna, el museo internacional de ciencia y arte de McAllen, el Planetario de PanAm, el centro de reciclado de McAllen, la librería Barnes & Noble, el Parque Nando's, así como varios centros de la comunidad y bibliotecas.

El currículo del Programa está hecho para presentarles a los niños diferentes temas cada mes. Los próximos meses algunos de los temas que los niños estarán aprendiendo serán: Las temporadas del año (primavera), plantas, el universo y dinosaurios. Cuando vaya a recoger o dejar a sus niños podrá ver sus trabajos expuestos en los salones de clase y en los pasillos del centro. Este trabajo refleja la unidad o cultura cu-

bierta actualmente y los proyectos de tarea en los que asiste a su hijo. Otra sugerencia para los padres es hacer un poco de tiempo para leerle a su hijo. Leerle a su hijo no solo incrementa la atención, estimula su imaginación, su desarrollo emocional, también incrementa su confianza y su auto estima. También aumenta el desarrollo de los idiomas hablados, que les permite expresarse verbalmente. Entre más se les lee a los niños más crece su interés a la lectura. Pero recuerde que el mayor regalo para su hijo es su amor.



## Departamento de Servicios Especiales

El 2011 apenas empezó y ya nos estamos preparando para las fiestas de Pascua. Entre toda la emoción, nosotros en Servicios Especiales continuamos tratando de asegurarnos que nuestros niños con necesidades especiales reciban los servicios de calidad que necesitan. Así es que si existe una necesidad especial de algún niño, siéntase con confianza de llamarnos y con gusto haremos lo posible de responder de la mejor manera. En esta nota, acuérdesse algunas organizaciones en la comunidad que le ofrecen servicios, información y entrenamientos en el área de discapacidad para familias con niños con necesidades especiales o cualquier otra persona interesada. Dos de esos programas son: Intervención en infantes (ECI). Estos son programas que ofrecen servicios directos a niños con discapacidades desde el nacimiento hasta los 3 años (0-3). Un programa es por medio de Region I ESC pueden ser localizados en el (956) 984-6131. El otro programa es con la sociedad de Easter Seals (easter seals society) y los puede localizar al (956) 631-9171. Una agencia de la comunidad que ofrece entrenamientos gratuitos en diferentes temas de discapacidad es Parent Resource Network Inc. (Team Project). Puede localizar a María Cordero coordinadora regional, al (956) 789-8562. Texas Padres a Padres (Texas Parents to Parents – padres que dan

apoyo a otros padres) también ofrece apoyo e información para familias con niños con discapacidades, malestares crónicos, y otras necesidades de salud. Usted contactarlos al 1-866-896-6001.

La Fiesta Familiar Padres para M.A.S.H. (asistencia médica para discapacidades especiales) ha sido pospuesta. Ahora será durante Octubre. Más información se le hará llegar. Si tiene alguna pregunta no dude en comunicarse con nosotros (956) 380-4192 / (956) 380-4164

### Sabía usted que Abril es el mes de reconocimiento del Autismo?

#### ¿Qué es el Autismo?

El Autismo ha sido definido de muchas maneras por científicos e investigadores. El DSM-IV (Asociación Americana de Psiquiatría), el manual diagnóstico utilizado para clasificar las discapacidades, enfoca en tres áreas al definir el Autismo. Estas áreas incluyen: impedimento de comunicación, impedimento de interacción social, actividades, intereses y comportamientos estereotípicos.

#### Impedimentos de Comunicación es caracterizada por:

-El habla y lenguaje esta dilatado o ausente

- Repiten palabras, frases, u oraciones
- Expresiones son alteradas o están ausentes
- Las palabras se usan sin el sentido usual, y
- Tienen problemas manteniendo una conversación.

#### Impedimentos de Interacción Social es caracterizada por:

- No le gusta o es indiferente al ser acariciado
- No reconoce los sentimientos de otros
- Prefiere jugar solo y
- Demuestra dificultad en formar relaciones con otras personas.

#### Actividades, Intereses y Comportamientos Estereotípicos se caracterizan por:

- Manerismos ritualistas como meciéndose, girar, (dar vueltas), jugar con los dedos
- El uso de juguetes y objetos de una manera poco usual
- Hacen berrinches sin tener razón
- Son hiperactivos o duran largos ratos inactivos y
- Demuestran dificultad con los cambios de rutina o alrededores

#### Problemas asociados pueden incluir:

- Problemas de dormir, comer, y de baño
- Ríen o lloran en tiempos inapropiados
- Falta de sentido sobre lo caliente, frío, y el dolor.

Referencia: DSM IV, The Childs Clinician Handbook, 1996

“Somos lo que hacemos repetitivamente...excelencia, por eso, no solo es actuación, sino una costumbre y la vida no solo es una serie de eventos, sino un proceso continuo de auto-definición.”

~ adaptada por Aristóteles



## Departamento de Servicios de Salud

Provocantes de Asma mas Comunes....  
Estrategias de Control

Asma 101  
Lo que necesita saber

### Infecciones

- Lave sus manos seguido
- Utilice pañuelos desechables durante la temporadas de gripa
- No comparta vasos, cepillos de dientes, toallas o pañuelos
- No acerque sus manos a su cara
- Vacúnese contra la influenza

### Cigarrillos

- Deje de fumar
- No permita que se fume dentro de la casa, cochera, o cerca de una ventana abierta
- Si fuma, utilice la misma chamarra cada que fume, y déjela afuera
- No quemé leña

### Animales

- La mejor opción es conseguirle un nuevo hogar a su mascota
- No les permita subirse a los muebles o cama
- Aspire y sacuda semanalmente
- Tome sus medicamentos de alergia como fueron recetados
- Si tiene mascota, déjelo fuera de las recamaras y cierre las puertas

### Ácaros

- Lave las colchas y sábanas de la cama una vez por semana en agua caliente
- Utilice coberturas de almohadas y colchones en donde duerme la persona con asma
- No duerma en muebles de tela
- Limite los monos de peluche en el cuarto del niño
- Aspire y sacuda una vez a la semana

### Cucarachos

- Componga las goteras
- Mantenga la basura en el bote afuera
- Guarde la comida

### Comida

- Cheque bien los ingredientes en la comida cuando cocine también

- Olores fuertes
- No utilice o limite el uso de perfumes, desodorantes, rociadores de cabello, productos de limpieza, químicos, velas e incienso
- Limpie la casa cuando la persona con asma no esté presente y ventile bien antes de que regrese

### Clima

- Utilice bufandas cuando salga en el frio

### Moho

- Repare goteras
- Limpie el moho visible con cepillo, agua caliente y jabón sin amoniaco
- Utilice la maquina par deshumedecer las 24 horas del día y vacíe la cubeta a diario
- Utilice el extractor de humedad en el baño al tomar una ducha y en la cocina al cocinar

### Polen

- Limite el tiempo de estar afuera durante la temporada alta de polen
- Cierre las ventanas y mantenga el aire acondicionado prendido
- Dúchese y lave su cabello antes de irse a dormir
- Tome sus medicamentos de alergias
- Use un limpiador de aire en la recamara
- Monitoree el nivel de polen en el área

### Ejercicio

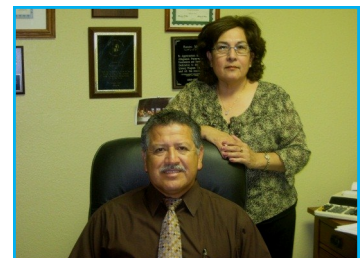
- Utilice el medicamento para el asma antes de hacer ejercicio, si esta recetado por el medico
- Caliente el cuerpo antes de hacer ejercicio al igual que déjelo enfriar al terminar
- Monitoree la calidad de aire
- Solo haga ejercicio afuera cuando la calidad del aire sea buena

## Departamento de Transición

¡Hola! Familias de Head Start, esperamos que hayan podido tomarse el tiempo de visitar el centro al que va su hijo, que se hayan sentido cómodos y satisfechos con el servicio que el programa les ofrece. Es el tiempo del año en el que empezamos a prepararnos para las actividades del fin de año. Estaremos asistiendo a los empleados de los centros para el viaje de excursión en el cual los niños que se van a graduar del programa de Head Start tendrán la oportunidad de familiarizarse con el ambiente de su nueva escuela. Un paquete de información de transición se les dará a los distritos escolares con la información de los niños que estarán asistiendo su Distrito. Pronto estaremos coordinando junto con el departamento de Servicios Familiares y el comité asesor.

Este año nuestro banquete de apreciación a nuestros socios de miembros de la comunidad será el Jueves 5 de Mayo. El departamento de transición y el departamento de Servicios Especiales, continuamos trabajando con los programas ECI, (Easter Seals y Región One), en juntas de transición ofreciéndoles a las familias información sobre niños con necesidades especiales. Queremos agradecer a los padres de familia y los empleados por su cooperación y apoyo durante este año escolar. Si le podemos ayudar de alguna forma, por favor llame a Ramiro Silva o Hermelinda Corona al 956-380-4175. Gracias.

**“Gracias a los padres de familia y a los empleados por su cooperacion y apoyo en este año escolar”**



“El acto de dar es simplemente un comportamiento, y el regalo es solo un simbolo. Es la energía detrás de ambos que determinan el impacto en nuestras vidas”

~ Bill Crawford



## DEPARTAMENTO DE COMPRAS

## Desarrollar el Autoestima de su Hijo

Una autoestima sana es la armadura que protegerá a su hijo frente a los desafíos de la vida. Los niños que se sienten bien con ellos mismos son capaces de manejar mejor los conflictos y de resistir las presiones negativas. Tienden a sonreír con mayor facilidad y a disfrutar de la vida. Estos niños son realistas y, por lo general, optimistas. Por el contrario, para niños con baja autoestima, los desafíos pueden ser fuentes importantes de ansiedad y frustración. Las personas que tienen una baja opinión de ellas mismas tienen dificultades para encontrar soluciones a los problemas. Si tienen pensamientos autocríticos como “no soy suficientemente bueno” o “no puedo hacer nada bien,” pueden volverse pasivos, retraídos y deprimidos. Cuando tienen que hacer frente a un nuevo reto, su respuesta inmediata es “no puedo”

Aquí es donde usted puede desempeñar un papel importante para favorecer que su hijo tenga una autoestima sana.

### ¿QUE ES EL AUTOESTIMA?

El autoestima es una serie de creencias o sentimientos hacia nosotros mismos, las percepciones que tenemos de nosotros. La manera como nos definimos influye en nuestras motivaciones, actitudes y comportamientos, e influye en nuestra respuesta emocional. Los patrones de autoestima empiezan muy pronto en la vida. Por ejemplo, un niño pequeño que aprende a hacer algo nuevo experimenta un sentimiento de logro que refuerza el autoestima. Aprender a darse la vuelta después de muchos intentos fallidos enseña a un niño una actitud de “puedo hacerlo.”

El concepto de éxito como consecuencia de perseverancia empieza pronto. Cuando los niños intentan algo, fracasan, prueban de nuevo, fracasan otra vez y finalmente lo consiguen, se forman ideas sobre sus propias capacidades. Al mismo tiempo, están creando un concepto de ellos mismos basado en las interacciones con otras personas. Por eso, la implicación parental es fundamental para ayudar a los niños a formarse percepciones de ellos mismos sanas y verdaderas.

El autoestima también puede definirse como sentimientos de capacidad combinados con el sentimiento de ser amado. Un niño que es feliz cuando logra algo pero no se siente querido puede llegar a experimentar baja autoestima. De la misma manera, un niño que se siente amado pero que duda de sus capacidades puede también acabar sintiendo baja autoestima. Para desarrollar una autoestima sana, se necesita alcanzar un equilibrio correcto.

### SIGNOS DE AUTOESTIMA SANA Y NO SANA

El autoestima fluctúa a medida que los niños crecen. Con frecuencia cambia y se reajusta, afectada por las experiencias y las nuevas percepciones del niño. Por eso es útil ser consciente de los signos de autoestima sana o no sana.

Es posible que los niños con baja autoestima no quieran probar cosas nuevas, y a menudo pueden hablar de ellos mismos de manera negativa. “Soy estúpido,” “Nunca aprenderé como hacer esto” o “¿Qué más da? No le importo a nadie”. Pueden mostrar baja tolerancia a la frustración, rendirse fácilmente o esperar que otro haga las cosas por ellos. Tien-

den a ser excesivamente críticos y a decepcionarse fácilmente con ellos mismos. Los niños con baja autoestima ven los reveses como situaciones intolerables y permanentes y en ellos predomina un sentimiento de pesimismo. Los niños con autoestima sana suelen disfrutar interactuando con otros. Se sienten cómodos en los encuentros sociales y disfrutan de las actividades de grupo así como de sus intereses independientes. Cuando surge un desafío, trabajan para encontrar soluciones y expresan su malestar sin infravalorarse a ellos o a otros. Por ejemplo, en vez de decir, “Soy idiota”, un niño con autoestima sana dice “No entiendo esto”. Conocen sus puntos fuertes y débiles y los aceptan. En ellos prevalece un sentimiento optimista.

### COMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES

¿Cómo pueden ayudar los padres a fomentar un autoestima sano? Los siguientes consejos pueden ser de gran ayuda:

**Ponga atención en lo que usted dice.** Los niños son muy sensibles a las palabras de los padres. Recuerde elogiar a su hijo no solo por el trabajo bien hecho sino también por el esfuerzo. Pero sea sincero. Si su hijo no fue admitido en el equipo de fútbol, evite decir algo como “Bueno, la próxima vez trabajarás más y lo conseguirás”. En vez de esto, dígame algo como “Bueno, no entraste en el equipo, pero estoy orgulloso del esfuerzo que has hecho”. Reconozca su esfuerzo y el trabajo realizado en vez del resultado.

**Sea un modelo positivo.** Si usted es excesivamente duro con usted, pesimista o no realista sobre sus capacidades y limitaciones, su hijo acabará siendo su reflejo. Cuide su propia autoestima y su hijo tendrá un buen modelo a seguir.

**Identifique y corrija las creencias erróneas de su hijo.** Es importante que los padres identifiquen las creencias irracionales que tienen los niños sobre ellos mismos, tanto si tienen que ver con la perfección, su atractivo, capacidad u otros aspectos. Enseñar a los niños a establecer criterios más precisos y a ser más realistas al evaluarse les ayudara a desarrollar un concepto más saludable de ellos mismos. Las percepciones erróneas de ellos mismos podrían fijarse y convertirse en una realidad para los niños. Por ejemplo, un niño que va



bien en la escuela pero tiene dificultades con las matemáticas podría decir: “No puedo con matemáticas. Soy un estudiante malo”. Esto no es solo una falsa generalización, es también una creencia que predispondrá al niño al fracaso. Anime a su hijo a ver la situación de una forma positiva. Una respuesta útil podría ser: “eres un buen estudiante. Vas muy bien en los estudios. Matemáticas es solo una asignatura a la que necesitas dedicar más tiempo. Trabajaremos juntos en ello”. **Sea espontáneo y afectuoso.** Su amor puede ser enormemente importante para estimular la autoestima de su hijo. Abrácelo y dígame lo orgulloso que está de Él. Déjele una nota en su lonchera que diga “¡Eres Maravilloso!”. Elógielo con frecuencia y de manera honesta, sin exagerar. Los niños saben reconocer cuando algo sale del corazón.

**Hágale comentarios positivos y precisos.** Comentarios como “¡Siempre acabas perdiendo los papeles!” hará que su hijo sienta que no tiene control sobre sus arrebatos. Un comentario más adecuado sería: “Te has puesto muy nervioso con tu hermano. Pero que bien que no le has gritado ni le has pegado”. De este modo reconoce los sentimientos de su hijo, le recompensa por la elección que ha hecho y le anima a que la próxima vez elija actuar de la misma manera.

**Cree en su casa un ambiente de seguridad y amor.** Los niños que no se sienten seguros o son víctimas de malos tratos en su hogar sufrirán inmensamente de baja autoestima. Un niño que es testigo repetidamente de las discusiones y peleas de los padres puede volverse depresivo y retraído.

Fuente: [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)



## Fotos de la Conferencia de Padres



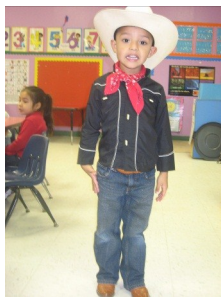
“La clave al éxito no es solo pensar en lo que hacemos sino hacer algo de lo que pensamos”  
~ Peter Senge



# Nutrición Infantil



El mes de Marzo es reconocido Nacionalmente como el mes de "NUTRICION". Los dias 8, 9, y 10 de Marzo, 2011 el programa tuvo su tradicional Concurso de Nutrición. Gracias a los empleados de administración que ayudaron como jueces del concurso. Todos los centros participaron presentando diferentes culturas y decorando los centros. Todos los niños participaron junto con padres de familia que prepararon diferentes platillos representando la cultura. Algunos requisitos del concurso fueron: la piramide utilizada como guia de alimentos, mostrar el contenido de calorías de los platillos preparados y creatividad. Gracias a todos los padres que participaron en esta actividad. Felicidades, excelente trabajo a todos!





**¡¡GANADORES!!**

<b>CATEGORIA</b>	<b>PRIMER LUGAR</b>	<b>SEGUNDO LUGAR</b>	<b>TERCER LUGAR</b>
Centros de Dos Salones	<b>MONTE ALTO</b>	<b>MERCEDES II</b>	<b>DONNA IV</b>
Centros de Tres Salones Zona Este	<b>MCALLEN VI</b>	<b>DONNA II</b>	<b>MCALLEN IV</b>
Centros de Tres Salones Zona Oeste	<b>WESTERN ROAD</b>	<b>VINE TERRACE</b>	<b>LAS MILPAS II</b>
Centros de Cuatro Salones	<b>WESLACO II</b>	<b>SAN CARLOS</b>	<b>MISSION I</b>
Centros de Cinco Salones	<b>SULLIVAN CITY</b>	<b>LA JOYA</b>	<b>PHARR</b>
Centros de Seis Salones	<b>ALAMO</b>	<b>PALMVIEW III</b>	<b>MERCEDES I</b>
Centros de Ocho a Diez Salones	<b>MISSION II</b>	<b>EDINBURG IV</b>	<b>DONNA I</b>

“Aprender es recordar lo que ya sabe, hacer es demostrar que lo sabe, enseñar es recordarle a otros que lo saben al igual que tu... todos somos aprendices, realizadores, y maestros”  
 ~ Richard Bach



BANQUETE PARA VOLUNTARIOS – El programa de Head Start tendrá un banquete el Miércoles, 4 de mayo, en el Hotel, Embassy Suites, en McAllen para honrar a todos los voluntarios que han contribuido un mínimo de 250 horas al programa Head Start. ¡FELICIDADES!

AÑO ESCOLAR 2011/2012 – El programa de Head Start tomara aplicaciones para matriculación. Personas interesadas, favor de llamar al centro para una cita.

**Guía de Ingresos para el Programa de Head Start 2011—2012**

Miembros en la familia	Ingresos
1	\$10,890
2	\$14,710
3	\$18,530
4	\$22,350
5	\$26,170
6	\$29,990
7	\$33,810
8	\$37,630
<i>Por cada miembro adicional en la familia, sumar \$3,820</i>	

PROGRAMA EXPLORANDO SER PADRE – Recientemente algunos padres de familia de Head Start terminaron el programa de estudio Explorando ser Padre. Este programa es un curso de 10 clases que observa el papel como padres de niños pre-escolares. ¡Felicidades a todos los participantes que terminaron este programa!

**Una Oración para Padres**

Gracias Dios por estos niños míos.  
Que me enseñan cosas que me espantan.  
Que se entretienen ellos mismos en maneras tan curiosas.  
Rezo que su inocencia nunca se pierda.  
Rezo que crezcan y sean inteligentes.  
Rezo que nunca se alejen de su familia.  
Rezo que llamen a su hogar cuando estén lejos.  
Rezo que nunca se sientan solos.  
Espero que te busquen cuando necesiten consejo y oración.  
Y que sepan que Dios y sus padres siempre están cerca.

– Althea A. Anker

Queremos que tu hijo permanezca en el Programa de Hidalgo County Head Start  
¿Qué servicios ofrecemos?

¡Es gratis! Sin Costo para la familia—Horas de Operación son 7:30 a 5:30—  
Maximo de 17 a 20 niños por clase



**Lección y currículo**  
Exclusivo para niños calificados de 3 – 5 años  
Currículo y recursos basados en investigación  
Practicar apropiadas para desarrollo  
Plan educacional individual para satisfacer las necesidades de cada niño  
Programa completo para niños con capacidades diferentes que califiquen  
Sociedad con los distritos: Ofrecemos empleados adicionales y recursos en educación regular y especial  
Pruebas para cada alumno para evaluar las necesidades individuales

**Ambiente Seguro**  
Los Centros se mantienen bajo llave durante las horas escolares  
Camaras en todos los salones y áreas centrales y están operando a toda hora  
Los padres o adultos permitidos deben de firmar cuando entregan o recogen a los niños

**Oportunidades para Padres**  
Horario extendido para padres que trabajan  
Juntas y entrenamientos mensuales para los padres  
Comité de padres para server en los centros  
Para servir en el comité de concilio  
Para servir en comité de consejeros  
Para ser contratados como maestros sustitutos  
Para ser contratado en alguna otra posición en el programa  
Oportunidades para ser voluntario  
Asignarle un trabajador social para familias necesitadas  
Reciba por lo menos dos visitas anuales de empleados de Head Start  
Comunicación DIARIA con el maestro de su hijo  
Su hijo puede calificar para transporte escolar

**Su hijo merece lo mejor, inscribalo en el programa de Head Start HOY!**

**Personal de los Centros**  
Maestros calificados que cumplen con los requisitos de educación  
Un mínimo de dos adultos por clase  
Todos el personal de los salones están certificados en primeros auxilios y seguridad de incendios  
Programa de las abuelas en algunos salones de clase  
Voluntarios calificados son bienvenidos!

**Comidas**  
Una comida balanceada se ofrece para desayuno comida y merienda  
Se sirve la comida con un estilo familiar

**PARA MAS INFORMACION HABLE AL CENTRO MAS CERCANO O COMUNIQUESE A LA OFICINA CENTRAL AL 956-383-0706**

