



### Voluntario del Mes Febrero 2017



Mary Jones  
Voluntario del Aula  
John Day

*“Los Voluntarios son los únicos seres humanos sobre la faz de la tierra de esta nación que reflejan compasión, cuidado generoso, paciencia, y cariño humilde único uno para el otro.”*  
~ Erma Bombeck ~

### Voluntario del Mes Marzo 2017



Iveht Sanchez  
Voluntario del Aula  
Sam Boardman

### Voluntario del Mes Abril 2017



Jorge Colon  
Voluntario del Aula  
Victory Square

#### EDUCACIÓN NUTRITIVA ~ Plátanos Crujientes en un Palito

**Ingredientes:**

- 4 plátanos maduros y firmes
- 8 palitos de madera con puntas redondas
- 1 a 2 recipientes (de 6 onzas cada uno) de yogur Yoplait estilo Custard (cualquier sabor)
- 3 tazas de cereal Cheerios

Rinde para 8 porciones.

**Instrucciones:**

Cubra el molde para galletas con papel encerado. Pele los plátanos y corte a lo ancho a la mitad. Meta un palito de madera en la punta que ha cortado el plátano. Ruede en yogur, después en cereal. Ponga sobre el molde. Congelar por 1 hora o hasta que este firme. Enrolle cada plátano en plástico o papel de aluminio. Almacene en el congelador.



# UMCHS

Umatilla-Morrow Head Start, Inc.



# The Network Carta Informativa

110 NE 4th St., Hermiston, OR 97838 ~ 541.564.6878 / 1.800.559.5878 ~ Fax: 541.564.6879



## Mayo es Mes de Salud Mental



Las enfermedades mentales en los niños son tan reales, comunes y tratables como en los adultos. Dejarse sin atender, las enfermedades de salud mental en los niños pueden llegar a ser problemas en casa, problemas en la escuela y en la comunidad, abuso de sustancias y aun suicidio. Es un hecho, la **depresión afecta a uno en cada 33 niños y uno en ocho adolescentes**, de acuerdo al Centro Federal para Servicios de Salud Mental.

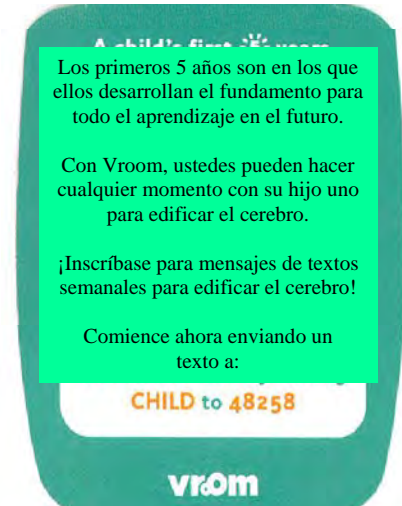
Es fácil para que los padres identifiquen que las necesidades físicas del niño necesitan comidas nutritivas y balanceadas; refugio adecuado y ropa; suficiente Descanso y actividad física; inmunizaciones; y un medio ambiente sano para vivir. Sin embargo, las necesidades mentales y emocionales del niño tal vez no sean tan obvias. Buena salud mental les permite a los niños pensar claramente, desarrollarse socialmente, aprender nuevas capacidades, aumentar el auto-estima, y desarrollar un enfoque de salud mental positive:

- ◆ **Darle a los niños amor incondicional.** Los niños necesitan saber que tu cariño no depende en sus logros.
- ◆ **Alentar la confianza de los niños y el auto-estima.** Elógielos y animelos. Póngales metas realistas. Sea honesto con sus errores. Evite sarcasmo.
- ◆ **Anime a los niños a jugar.** El tiempo de juego es tan importante para el desarrollo del niño como los alimentos. El juego les ayuda a los niños a ser creativos, desarrollar habilidades para resolver-problemas y auto-control, y aprender como llevarse bien con sus camaradas.
- ◆ **Inscriba a los niños en actividades después del horario escolar, especialmente si de otra forma van a estar solos en casa después de la escuela.** Esta es una Buena forma para que los niños se mantengan productivos, aprendan algo nuevo, aumente su auto-estima y tangan algo para hacer durante la semana.
- ◆ **Proveer un medio ambiente seguro y sano.** El miedo puede ser muy real para un niño. Trate de saber que es lo le pueda provocar miedo a el o ella. Sea cariñosa, paciente y reasgure, y no critique.
- ◆ **De orientación apropiada y use la disciplina cuando sea necesario.** Sea firme, pero amable y realista con sus expectativas. La meta no es controlar al niño, pero ayudarles aprender auto-control.
- ◆ **Revise con sus niños después de la escuela si están solos en casa.** Tome un minuto para llamarles de la oficina. Los niños necesitan saber que aun si usted no esta ahí físicamente, usted esta pensando en ellos, y esta interesada en que forma están pasando el resto de su día.
- ◆ **Comunicación.** Haga tiempo cada día después del trabajo y la escuela para escuchar a sus hijos y hablar con ellos de lo que esta sucediendo en sus vidas. Compartir emociones y sentimientos.
- ◆ **Consiga ayuda.** Si se preocupa de la salud mental del niño, consulte con los maestros, consejero u otro adulto que pueda tener información del comportamiento del niño. Si cree que hay un problema, busque ayuda profesional. Encontrar el problema y tratamiento a temprana edad puede ayudar a los niños con problemas de salud mental a realizar su potencial completamente.

# PADRES Y NIÑO... Ayudando con el Desarrollo del Cerebro de su Hijo

¿Cómo trabaja

**vroom** Diariamente?



*Usted se puede inscribir en segundos y conseguir actividades para ayudar a edificar el cerebro para múltiples niños basado en sus edades. ¡Esto puede ser un ritual divertido para hacer con sus niños al ir creciendo!*

**You have what it takes to be a brain builder!**

¡Usted tiene lo que necesita para construir el cerebro!

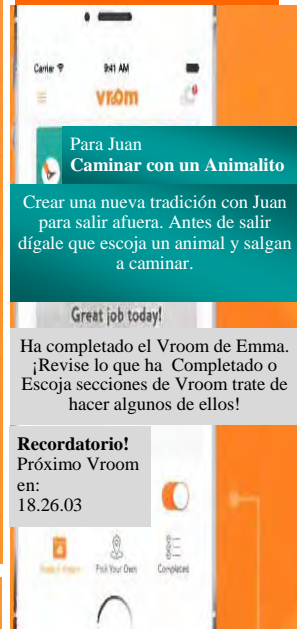
Download the free **DailyVroom** app to get bite-size activities that fit into your daily routines. So whether it's mealttime 🍴, bathtime 🛁, or anytime in between, you can turn everyday moments into brain **Building** moments!

Learn more about how to be a brain builder at [joinvroom.org](http://joinvroom.org)

download **-DailyVroom-**

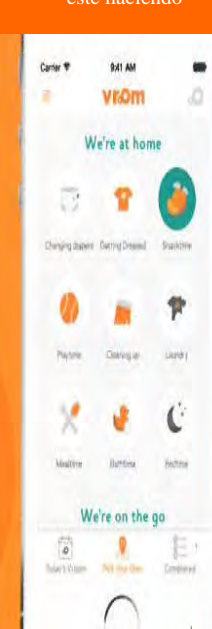


Consiga consejos apropiados de Vroom personalizados para sus niños



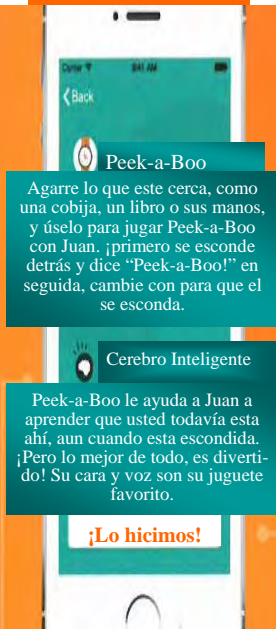
Use los botones para escoger la entrega de su consejo o poner recordatorios para después

Escoger un consejo de Vroom dondequiera que este, sin importar lo que este haciendo



Aprender la ciencia detrás de cada actividad para aumentar la creatividad de cerebro del niño

Los consejos inspiran interacciones divertidas para hacer juntos



Conseguir crédito para sus actividades que ha completado y visitar las favoritas

Puede ganarse gafetas y abrir celebraciones con videos que puede compartir con la familia y amigos



Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc. registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc. Google Play is a trademark of Google Inc.