



HIPPY

homeroom

A Newsletter for the Home Instruction for Parents of Preschool Youngsters
Parent Edition

Diciembre 2015 Volumen 1, Edición 25

Próximos eventos familiares: diciembre	
Festival de los Árboles @ la Bahía: Conferencia Bay Fairfield y Centro de Visitantes: Fairfield Bay (GRATIS)	Hasta Dec. 12
21a Festival de Luces del Delta: El ex Ecker Air Force Base-Blytheville (\$10 por carro)	Hasta Dec. 27
Camino Encantado de la Luz: el bosque de Sherwood, Sherwood (GRATIS)	Hasta Dec. 30
19a Luces Encantadas y leyendas: Condado de Jefferson Parque Regional-Pine Bluff (GRATIS)	Hasta Dec. 31
Luces de Navidad 4-Million Extravaganza: Garvan Woodland Gardens-Hot Springs (gratis para niños de 5 años para abajo)	Hasta Dec. 31
Luces de Siloam : Downtown Siloam Springs (GRATIS)	5
Historic Handmade Holidays: Parkin Archeological State Park Visitor Center-Parkin (FREE)	5th
Días de puertas abiertas: Parque Histórico de Powhatan y Palacio de Justicia-Powhatan (GRATIS)	5
Talleres para niños Home Depot: Home Depot en todo Arkansas (GRATIS)	5
Tour del Águila: Lago y Parque Estatal Dardanelle (Pesar en el Pabellón) -Russellville (GRATIS)	5, 10, y 13
Villancicos en el Museo de Walmart: Bentonville (GRATIS)	9
18a Fiesta anual de Luces y Concurso: Horseshoe Bend (GRATIS)	10-31
Segundo Sábado Familia Festivo-Taller de Teatro: Artes y Centro de Ciencias para SE Arkansas-Pine Bluff (GRATIS)	12 (de 1:30 a 2:30 PM)
Días de casa abierta: Rancho Heifer -Perryville (Gratis)	12-13
Tour de vida salvaje de invierno: Marina del lago y Parque Estatal de White Oak- Bluff City	12
Circus Ringling Bros : Verizon Arena-North Little Rock	23-27
Para más eventos en su área: http://www.arkansas.com/events/	



Enfoque del Director Estatal –Tyra Greenwood

Al acercarse la temporada navideña se presentan numerosas oportunidades de pasar un buen tiempo con la familia y los amigos para disfrutar. Estas reuniones y tradiciones construyen recuerdos para que su hijo reflexione por muchos años. A través de las lecciones HIPPIY, espero que hayan disfrutado su tiempo dedicado a trabajar y conocer mejor a su hijo.

No hay nada más importante para los niños que dis-

frutar tiempo y atención con sus padres y cuidadores; esto tiene un valor incalculable.

Mientras los regalos son a menudo una parte de la temporada de vacaciones, recuerde de darle a su hijo la oportunidad de ayudarlo a hornear galletas, construir un muñeco de nieve, envolver regalos, hacer tarjetas, poner la mesa, y mucho más. No sólo son oportunidades para el aprendizaje práctico, la autoestima y el

desarrollo de la independencia, lo más importante es que es una oportunidad de compartir.

Es fácil enredarse con el estrés de las compras, cocinar, etc., pero espero que tome un tiempo para recordar lo mágico y especial que es esta temporada para sus hijos

Quiero desearles a todas nuestras familias HIPPIY un divertido, seguro, y felices fiestas. ¡Esperamos verlos a todos en el nuevo año!

Evite los males de invierno

Al entrar en la temporada de invierno y el clima se vuelve más frío, los niños están en mayor riesgo de contraer resfriados y gripe. Cuando los niños se enferman, los padres son propensos a enfermarse también. Siga estos consejos para tratar de mantenerse sanos este invierno.

- Lave sus manos:** Los Centros para el Control de Enfermedades estiman que los niños con una higiene adecuada faltan unos 2 días de escuela cada año por enfermedad, mientras que los son antihigiénicos se enferman 3 días. Haga que sus hijos se laven las manos antes y después de las comidas, después de toser o estornudar, al usar el baño, y cuando llegan a casa después de la escuela. Agua y jabón es mejor, puede usar desinfectante de manos si no hay agua disponible.
- Coma bien:** Asegúrese de que sus hijos están comiendo alimentos que fortalezca su sistema inmunológico y los hace menos propensos a enfermarse este invierno. Asegúrese de incluir:
 - Alimentos ricos en hierro: carne, frijoles y vegetales verdes
 - Yogur u otros alimentos con probióticos para mantener su sistema digestivo funcionando sin problemas.
 - Tomar mucha agua: Esto ayudará a eliminar las toxinas
- Duerma lo suficiente:** dormir por lo menos 7



hrs cada noche, los niños más pequeños (10-13 horas). El sueño ayuda al cuerpo a recuperarse y luchar contra la enfermedad.

4. **Obtenga la vacuna contra la gripe:**

Los niños (de edades de 6 meses en adelante) y los adultos se recomienda ponerse la la vacuna contra la

gripe cada año, no sólo para protegerse a sí mismos, sino para proteger a los demás a su alrededor que son demasiado pequeños para la vacuna o no pueden hacerlo debido por razones de salud.

3. **Evite Obtener y compartir gérmenes:**

Enseñe a los niños a cubrir su boca al toser y estornudar usando un pañuelo desechable o la manga en el interior de su codo y lejos de los demás, en lugar de usar sus manos. Mantenga desinfectante de manos a mano para combatir los gérmenes cuando estan fuera de casa.

- Obtener Ejercicio / Sal a la calle:** Mantenerse activo estimula el sistema inmunológico y mantiene su cuerpo en buena forma. Pueden bailar en la casa o construir objetos, al salir al aire libre, y a la luz del sol incrementa su consumo de vitamina D y ayudar a disminuir la propagación de gérmenes. ** Asegúrese de que los niños están vestidos apropiadamente para la temperatura de la temporada para evitar la congelación o hipotermia.

(Fuentes: relaxkids.com, motherandbaby.com, everyday-family.com, pediatrics.about.com)

HAPPY

homeroom



A Newsletter for the Home Instruction for Parents of Preschool Youngsters
Parent Edition

Controlando gastos en las fiestas



En esta época del año, con anuncios de ofertas de todo lo imaginable que aparece en la televisión, correos electrónicos, en línea, y mucho más, es fácil gastar más dinero de lo previsto y de repente encontrarse abrumado. A continuación se presentan algunos consejos para ayudarle a mantener sus gastos en control.



1. Haga una lista y comprarla dos veces: Escriba los nombres de todas las personas que usted está pensando en comprar un regalo. Esto puede incluir familiares, amigos, maestros, compañeros de trabajo, etc. Asegúrese de que su lista esté completa antes de presupuestar e ir de compras.

2. Hacer un presupuesto: Determinar la cantidad de dinero que usted puede gastar en regalos. Dividir el dinero por entre las personas en su lista.

Traiga su lista y el presupuesto al hacer compras para poder estar en control.

3. Comparación de tiendas: Nunca comprar un artículo la primera vez que lo ve. Consulte minoristas para asegurarse que está recibiendo el mejor precio.

4. Dar regalos inestimables: En lugar de gastar dinero en baratijas y artículos que probablemente no se usaran a menudo, de regalos que

tengan un valor real. Cuidar los niños de un amigo o cocinar la cena para alguien, piense en maneras que usted puede proporcionar ayuda útil que sera valorará.

5. Dar Tarjetas de regalo: Las tarjetas de regalo ayudan a mantenerse dentro del presupuesto y también permiten que el receptor consiga algo que realmente necesita.

6. Haga sus propios regalos: Ve a continuación algunas ideas de regalos. Eche un vistazo en Pinterest maneras de hacer jarrones de bricolaje, marcos de cuadros, pizarras, y más.

(Fuentes: blackenterprise.com, frugalliving.about.com, businessinsider.com, money.usnews.com)



Regalos Faciles-hagalo usted mismo



A veces, los regalos mas simples y que no cuestan mucho dinero muestran mucho cariño. A continuación se presentan algunos regalos sencillos y baratos que con seguridad le agrada al receptor, a la vez que satisfacer su bolsillo.

• **Libros de fotos y más:** Niños y adultos disfrutan mirando fotos de sí mismos a lo largo del año y sobre el recuerdo de lo que hicieron. Las fotos pueden ser fácilmente subidas desde un teléfono o una computadora a Snapfish.com o Walgreens.com y hacer libros de fotos o artículos (tazas, camisetas, etc.).



• **Cestas temáticas:** Compra una cesta barata y llenarla con un nuevo DVD / CD o tarjeta de regalo a una sala de cine, palomitas de maíz, y dulces.

◊ Para los cocineros, compra de un tazón, algunos ingredientes o

suministros para hornear o cocinar.

◊ Para los lectores, nuevos libros, separadores de libros, y frazada para acurrucarse bajo durante la lectura.

◊ Para un kit de burbuja, varios contenedores de burbujas se pueden comprar a muy bajo costo junto con diferentes varas para formar burbujas.

◊ Para divertirse en la bañera, varios lanzadores de baño, crayones de baño de color, baño de burbujas y champú, hacen un gran, regalo jabonoso.

• **Certificados de regalo:** Hacer certificados de regalo para una noche de fiesta en un restaurante favorito, heladería, o sala de cine. Otras opciones incluyen un viaje al parque o al zoológico, fiesta de nieve en casa, un picnic interior, etc.



tos no usados en buen estado o visitar una tienda local de segunda mano ropa, bisutería, etc. Ponga los artículos en una cesta o maleta para que sus hijos jueguen a los disfraces.



• **Hagalo usted mismo:** Materiales: moldes de tiza (tubos-de papel higiénico con los extremo cubiertos, bandejas de cubitos de hielo, vasos de papel, etc.) * 1 taza de yeso de París, 3/4 taza de agua, * pintura al temple. * Se puede encontrar en las tiendas de artesanía local



Instrucciones: Mezclar el yeso de París con agua. Añadir pintura al temple. Mezclar bien y dejar reposar durante unos minutos. Vierta la mezcla en los moldes. Dejar secar por completo. Una vez seco, retirar del molde y dejar secar durante 24

Libros de invierno

- ☞ *Winter is Here!* por Heidi Pross Gray
- ☞ *Winter is Coming* por Tony Johnston
- ☞ *The Story of Snow: The Science of Winter's Wonder* por Mark Cassino
- ☞ *Animals in Winter* por Henrietta Bancroft
- ☞ *Snow* por Cynthia Rylant
- ☞ *The Mitten and The Hat* por Jan Brett
- ☞ *Bear Snores On* por Karma Wilson
- ☞ *The Snowy Day* por Ezra Jack Keats
- ☞ *There Was a Cold Lady Who Swallowed Some Snow!* por Lucille Colandro
- ☞ *The First Day of Winter* por Denise Fleming
- ☞ *Let It Snow* por Marnann Cocca-Leffler
- ☞ *Curious George in the Snow* por H.A. Rey