

Querida familia de MVCDC,



Estos son algunos recordatorios para ayudar a protegerse y seres queridos por enfermedad este invierno.

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- ¡Vacúnese contra la gripe!
- Si está enfermo, limite el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar contagiarlas.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tira el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Come bien, duerme lo suficiente y haz ejercicio.

Es importante dedicar un tiempo determinado cada semana al tiempo en familia. Deje a un lado los dispositivos electrónicos, concéntrese el uno en el otro, haga algo divertido y tal vez ayude a los demás. Haga clic en el siguiente enlace para obtener algunas ideas de tiempo de diversión familiar para involucrarse más en la vida de sus hijos y su comunidad. ¡Pasarla bomba!

[3 actividades para familias](#)



Sentimientos y emociones

¿Cuál es la palabra, Big Bird? Todo el mundo tiene grandes sentimientos a veces, ¡incluso los adultos! Hablar y manejar esas emociones no siempre es fácil. Puede ser especialmente difícil para los niños pequeños. Afortunadamente, con el apoyo de un adulto cariñoso, los niños pueden obtener herramientas para expresar y moverse a través de sus emociones, sean cuales sean.

[Plaza Sésamo en las Comunidades](#) está compartiendo recursos para ayudar a los niños y las familias a aprender estrategias para hablar sobre los sentimientos, grandes y pequeños.

Shuster Center Rike's Holiday Windows 2023 1 W. 2nd St, Dayton, OH 45402

Una de las tradiciones más queridas de Dayton es visitar los duendes y animales animados de Rike's Holiday Windows.

Este evento es GRATUITO y no se requieren boletos.

De lunes a viernes de 6:30 a.m. a 5 p.m., sábados de 8 a.m. a 5 p.m. y domingos de 8 a.m. a 3 p.m. Cerrado Nochebuena, Navidad, Nochevieja y Año Nuevo, y no estará disponible para que el público lo vea durante eventos privados.



Triple P es una clase GRATUITA de apoyo a la crianza positiva para familias. Se ofrecerán seminarios semanales a través de Zoom que apoyan el bienestar de los padres, la autorregulación de los padres y el desarrollo de habilidades centradas en técnicas de crianza positiva. Haga clic en el enlace de este [FOLLETO](#) para registrarse el día que desea asistir, o puede registrarse escaneando el código QR en el folleto. Triple P también tiene cursos en línea a su propio ritmo. Estos módulos están disponibles hasta por 1 año para que los padres trabajen en ellos cuando sea conveniente. Estas clases son GRATUITAS gracias al generoso apoyo del Estado de Ohio y el Condado de Montgomery ADAMHS.

Si conoce a alguna familia interesada en inscribir a su hijo en Head Start o Early Head Start, por favor pídale que nos llamen al 937-2INSCRÍBALOS o remítalos a www.mvcdc.org. Haga clic [AQUÍ](#) para obtener información sobre la inscripción.

PRÓXIMOS EVENTOS

Región 2	4 de	8-9 am	
Celebraciones de asistencia	diciembre		Centros de la Región 2
Londres	5 de	4:30-6 pm	
País de las maravillas invernales	diciembre		510 S. Elm Street, Londres
Llanuras de Madison	7 de	4-5 pm	
País de las maravillas invernales	diciembre		50 S. Main Street, Londres
Triple P	7 de	6-7:30 pm	
Criar adolescentes responsables	diciembre		Haga clic AQUÍ para registrarse
Aullwood	8 de	10-11:30 am	Aullwood
Reunión del Comité de Padres	diciembre		9101 Frederick Pike, Dayton
Base de operaciones de Madison	11 de	10-11 am	Oficina de Madison HB
Reunión del Comité de Padres	diciembre		50 S. Main Street, Londres
Triple P	11 de	6-7:30 pm	
El poder de la crianza positiva	diciembre		haga clic AQUÍ para registrarse

¡Que tengáis un buen fin de semana!

Agradecido



Berta