



Boletín Informativo de Marzo 2025

Distrito Escolar de Picayune Programa de Educación Temprana





Mes Nacional sobre la Nutrición

Marzo es el mes dedicado a resaltar la importancia de la nutrición y la salud, promoviendo la alimentación sobre cómo tomar decisiones informadas en cuanto a la elección de nuestros alimentos y hábitos alimenticios. Este mes nos recuerda la relevancia de mantener una alimentación balanceada y la importancia de la actividad física regular para mejorar nuestra calidad de vida. ¡Tomar decisiones saludables hoy puede tener un gran impacto en nuestro bienestar futuro!

1. Tomar agua

Asegúrate de beber suficiente agua, ya que es fundamental para el bienestar general. Aunque cumplir con los requisitos diarios de agua puede parecer difícil, los suplementos con electrolitos pueden ayudar a satisfacer los beneficios de hasta seis vasos de agua al día.

2. Escoge comida en lugar de suplementos

Aunque puede ser complicado cubrir todos los requerimientos dietéticos solo con la dieta, la mayoría de los nutrientes se encuentran en los alimentos, no en los suplementos. Además, algunas investigaciones apuntan a que los suplementos no siempre cumplen con los estándares de pureza y seguridad, por lo que no son fuentes confiables de nutrientes.

3. Opta por más color

Para una alimentación más saludable, incluye más colores naturales en tu plato. Vegetales y frutas crujientes de colores variados no solo son deliciosos, sino que también aportan valiosos nutrientes a tu salud.

4. Empaca tu almuerzo

Evita las comidas típicas de restaurante, no solo por la cantidad de grasa, sino para poder controlar mejor las porciones. Prepara una lonchera creativa con tus comidas favoritas de casa y lleva un almuerzo saludable a donde vayas.

5. Ejercítate

La nutrición no solo se trata de lo que comemos. La Academia de Nutrición y Dietética recomienda incorporar el ejercicio como parte integral de nuestra vida. Prueba clases de Zumba, natación o ciclismo para mantener tu entrenamiento fresco y emocionante.

Servicios de Familia –

Noticias y Próximos Eventos

Nos sentimos muy emocionados de compartir con ustedes los próximos eventos, fechas importantes, novedades y recursos que apoyan el desarrollo de las familias. Este mes, en nuestra portada, celebramos a **Ms. Kaithlyn Imhoff** por completar su grado en enfermería en la Universidad William Carey. Este es un gran logro que nos llena de orgullo a todo el equipo y nos complace ver cómo alcanza una meta tan importante. Le deseamos todo lo mejor en su futuro y que siga apostando al éxito en NCLX.

Dentro de los próximos eventos, tenemos lo siguiente:

- **Semana de Dr. Seuss** (5-7 de marzo)
- **Mardi Gras** (3-4 de marzo)
- **Paseo NEHS** (Zoológico de Harrisburg, 14 de marzo)
- **Picayune Head Start** (Zoológico de Harrisburg, 20 de marzo)
- **Paseo Early Head Start** (Museo de los Niños, 25 de marzo)
- **Paseo Annie's Kindergarten** (Museo de los Niños, 26 de marzo)
- **Paseo Pre-K** (Zoológico de Harrisburg, 27 de marzo)
- **Reunión de transición Early Head Start:** 19 de marzo a las 2:00 PM
- **Reunión de transición Early Head Start:** 19 de marzo a las 4:00 PM

Servicios de Familia - Noticias y Próximos Eventos Nos sentimos muy emocionados de compartir con ustedes los próximos eventos, fechas importantes, novedades y recursos que apoyan el desarrollo de las familias. Este mes, en nuestra portada, celebramos a **Ms. Kaithlyn Imhoff** por completar su grado en enfermería en la Universidad William Carey. Este es un gran logro que nos llena de orgullo a todo el equipo y nos complace ver cómo alcanza una meta tan importante. Le deseamos todo lo mejor en su futuro y que siga apostando al éxito en NCLX.

Dentro de los próximos eventos, tenemos lo siguiente:

- **Semana de Dr. Seuss** (5-7 de marzo)
- **Mardi Gras** (3-4 de marzo)
- **Paseo NEHS** (Zoológico de Harrisburg, 14 de marzo)
- **Picayune Head Start** (Zoológico de Harrisburg, 20 de marzo)
- **Paseo Early Head Start** (Museo de los Niños, 25 de marzo)
- **Paseo Annie's Kindergarten** (Museo de los Niños, 26 de marzo)
- **Paseo Pre-K** (Zoológico de Harrisburg, 27 de marzo)
- **Reunión de transición Early Head Start:** 19 de marzo a las 2:00 PM
- **Reunión de transición Early Head Start:** 19 de marzo a las 4:00 PM

INKINDS

EHS	CANTIDAD	HEAD START	CANTIDAD	CCP	CANTIDAD
EHS Rosa	\$15,805.83	Picayune HS	\$11,612.85	Annie's	\$ 7,557.22
NEHS	\$7,671.96	Poplarville HS	\$2,448.64	PRCC	\$ 1,578.70
		Pre K	\$11,634.80		

Reuniones de Padres Mensuales

Las reuniones de padres tienen como propósito proveer a los papás la oportunidad de recibir información actualizada sobre el programa, así como mantenerlos informados y participativos en la toma de decisiones. Si no puede asistir, puede enviar a un representante en su lugar. Las próximas reuniones serán:

- **NEHS:** 11 de marzo de 2025 a las 4:00 PM
- **EHS Rosa / Annie's:** 11 de marzo de 2025 a las 5:00 PM
- **PRCC:** 5 de marzo de 2025 a las 11:00 AM
- **Poplarville Head Start:** 5 de marzo de 2025 a las 4:00 PM
- **Picayune HS:** 6 de marzo de 2025 a las 5:00 PM

Les animamos a estar atentos a estos eventos y a participar activamente. ¡Nos alegra compartir todo esto con ustedes y seguir apoyando el desarrollo de sus familias!

TEACHERS OF THE MONTH



Alysha Woodson
EHS Rosa Site



Sherry Smith, CDA
EHS Nicholson Site



Patricia Parker, CDA
EHS Rosa Site

EDUCACION

Estimadas familias de Head Start y Pre-K,

En el mes de marzo, estamos celebrando la lectura durante la **Semana de Leer a través de América (Read Across America Week)**. Siempre estamos animando a los padres a leer con sus hijos en casa. Pueden compartir el acto de leer con su hijo de la siguiente manera:

- Pasando tiempo de calidad con su hijo.
- Leyendo a su hijo desde el momento de la concepción.
- Estableciendo rutinas. Por ejemplo, lean a su hijo antes de acostarse por la noche para establecer una rutina de sueño. Leer como parte de la rutina nocturna es una excelente técnica para calmar.

Además, la lectura es una actividad tranquila que puedes enseñar a tus hijos a hacer por sí mismos. No requiere baterías y se puede hacer en cualquier lugar. Los niños pueden disfrutar de libros de ficción y no ficción para expandir su imaginación y hacer conexiones con el mundo real. Este tipo de libros se pueden encontrar en tu biblioteca local si no los tienes a la mano. Por ejemplo, encuentra un libro sobre Martin Luther King, Jr. o algún otro personaje histórico. A continuación, te damos las razones por las cuales la lectura en los primeros cinco años es tan importante:

Leerles a los niños pequeños se ha relacionado con el crecimiento del lenguaje, la alfabetización emergente y los logros en la lectura.

- Leerles a los niños que se acercan al Kinder también ayuda a desarrollar su cognición. Los procesos cognitivos se desarrollan rápidamente durante los primeros años de vida. De hecho, a los 3 años, aproximadamente el 85% del cerebro está desarrollado. A los 2 años, el cerebro de un niño está tan activo como el de un adulto, y a los 3 años, el cerebro es más del doble de activo, y permanece de esta manera durante los primeros 10 años de vida.
- Según el Departamento de Educación, cuanto más leen o les leen los estudiantes en casa, más altos serán sus puntajes de lectura.
- El Centro Nacional de Estadísticas Educativas encontró que los niños a los que les leían con más frecuencia también tienen más probabilidades de contar hasta 20 o más y escribir sus propios nombres. Estas son habilidades que necesitarán al ingresar al Kindergarten. La preparación para el Kindergarten es nuestro objetivo aquí en Head Start.

Como siempre, gracias por todo lo que hacen para asegurar el éxito académico de su hijo.

Ashley Veerkamp, Gerente de Educación
Dinah Thanars, Coach Mentora de Maestros
LaKeshia Price, Coach Mentora de Maestros

Comprehensive Child Development and Family Support Services

- Health Screenings ✓
- Disability Services ✓
- Mental Health support ✓
- Social-Emotional development ✓
- Family Engagement and training opportunities ✓

APPLY TODAY

NOW RECRUITING 6 MONTHS TO 5 YEARS OLD!

- Proof of birth (or) pregnancy
- Proof of residency: Any utility bill or Housing form.
- Income information: SNAP, documentation, Tax Forms, check stubs, school enrollment (teens)

DO YOU HAVE QUESTIONS?

IF YOU NEED ASSISTANCE TO COMPLETE THE APPLICATION OR HAVE TRANSPORTATION ISSUES CALL US FOR A HOME VISIT TO COLLECT DOCUMENTS AND COMPLETE THE APPLICATION

- Jhoanny Vargas (EHS) 601-799-4702
- Kaylin Richard (HS) 601-799-2537



Visit our website www.psdecp.com

Servicios de Desarrollo Complementarios y de Apoyo a la Familia

- Evaluaciones de Salud ✓
- Servicios para Discapacidades ✓
- Servicios de apoyo a la Salud Mental ✓
- Desarrollo Socio-Emocional ✓
- Oportunidades de aprendizaje para padres ✓

APLICA HOY

Reclutamos niños entre 6 meses y 5 años.

Prueba de nacimiento (o) Embarazo
Prueba de residencia: Factura de cualquier servicio.
Información sobre los ingresos. Tarjeta SNAP, planilla de impuestos, Cheques de pago, prueba de inscripción (adolescentes)

TIENE PREGUNTAS?

- Jhoanny Vargas (EHS) 601-799-4702
- Kaylin Richard (HS) 601-799-1716



Visita nuestra website www.psdecp.com

March 2025 (Head Start / Early Head Start Center-Based Menu)

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
Mardi Gras Break	Mardi Gras Break	5. Desayuno: Cereal chex canela, Pina Cortada, agua, leche Almuerzo: Pasta con Carne, pan zanahorias, pan, blueberries, agua, leche	6. Desayuno : Avena, mandarina, agua, leche Almuerzo: Pollo asado con pan, pan ,frijoles horneados, peras cortadas, agua, leche	7. Desayuno:Panecillo, tortilla de huevo, duraznos cortados Almuerzo: Pizza de queso,papas rebanadas,fresas,leche, agua
10. Desayuno: Avena, duraznos cortados, agua y leche Almuerzo: Espaguetti con salsa de carne, Espinacas, pan, agua, leche	11. Desayuno:Panecillo, tortilla de huevo, mandarina Almuerzo: Hamburguesa, con salsa, guisantes verdes, pan, fresas	12. Desayuno:Cereal chex de arroz, Pina Cortada agua y leche Almuerzo: Pollo asado con pan, brocoli, Pina, agua, leche	13. Desayuno: Gritts ,compota, agua , leche Almuerzo:Pizza de queso, zanahorias,duraznos cortados,leche, agua	14. Desayuno: Waffles, kiwi, agua, leche Almuerzo: Carne con pan, papas fritas, compota de manzana,leche, agua
17. Desayuno: Tostadas de queso, Compota de manzana, agua , leche Almuerzo: pan con chili, tortilla, fresas, Agua y leche	18. Desayuno: Grits, Mandarina agua y leche Almuerzo: Arroz con pollo y queso, Vegetales verdes, pan de maíz, agua, leche	19. Desayuno: Avena, duraznos cortados,agua leche Almuerzo:pollo BBQ,papas al vapor, papas cortadas, agua , leche	20. Desayuno: panecillo con tortilla de huevo,compota, agua,leche Almuerzo: Hamburguesa con pan, brocoli	21. Desayuno:Cereal chex de canela,peras cortadas,agua,leche Almuerzo:deditos de pollo horneados, pan, zanahorias al vapor, mandarina, agua, leche
24. Desayuno: Tostadas de queso, Compota de manzana, agua, leche Almuerzo: Carne con pan, papas fritas, fresas,leche, agua	25. Desayuno: Grits de queso , duraznos cortados, agua y leche Almuerzo: Arroz con frijoles rojos, espinacas pan, mandarinas agua, leche	26. Desayuno:Cereal chex de arroz, Pina Cortada agua y leche Almuerzo: Espaguetti con salsa de carne , Zanahorias, pan blueberries , agua, leche	27. Desayuno : Avena, mandarina, agua, leche Almuerzo: Pollo asado con pan, frijoles horneados, Peras cortadas, agua, leche	28. Desayuno: panecillo con tortilla de huevo,compota, agua, leche Almuerzo: Pizza de queso,papas rebanadas,fresas, leche, agua
31. Desayuno: Avena, duraznos cortados, agua y leche Almuerzo: Espaguetti con salsa de carne, Espinacas, pan, agua, leche	1. Desayuno: panecillo con tortilla de huevo, mandarinas, agua , leche Almuerzo: hamburguesa con pan, guisantes verdes,pan, fresas,leche, agua	2. Desayuno:Cereal chex de arroz, Pina Cortada agua y leche Almuerzo: Pollo asado con pan, brocoli, Peras cortadas, agua, leche agua, leche	3. Desayuno:Grits , compota de manzana, agua,leche Almuerzo: : Pizza de queso zanahorias al vapor, pan peras cortadas, agua y leche	4. Desayuno:Waffles, kiwi, agua, leche Almuerzo: Hamburguesa con pan, papas fritas, compota de manzana, agua y leche

Picayune School District Early Childhood Programs - (601) 799-4702

- Early Head Start - Rosa ● Early Head Start – Nicholson ● EHS CCP – Annie’s Kindergarten & Daycare
- EHS CCP – Pearl River Community College Child Development Lab School ● PSD Pre-K Program ● PSD Head Start – Picayune ● PSD Head Start – Poplarville