

Coalicion de los Padres de Van Buren Great Start

Junio, Julio y Agosto 2018

Dormir Bien

Ser padres puede ser estresante aun con dormir bien— pero cuando tu y tu hijo no duermen bien ese estres aumenta. Mejora el dormir de tu familia con estas estrategias:

- ♥ Crea un horario y mantenlo. Un horario regular para acostarse y despertarse es esencial.
- ♥ Rutina para acostarse. Establece una rutina que dura 30 minutos. Incluye poner las pijamas, cepillarse los deintes y leer juntos.
- ♥ Ejercicio. Asegura que tu hijo hace ejercicio regularmente durante el dia. Los dos deben evitar el ejercicio antes de acostarse.
- ♥ Crea un espacio comodo para dormir. Reduce el ruido y la luz en las recamaras y manten una temperatura constante.
- ♥ Limita la cafeina. Evita comidas o bebidas que contienen cafeina 6 horas antes de la hora de acostarse.

Adapted from Optimistic Parenting: Hope and Help for You and Your Challenging Child, by V. Mark Durand, Ph.D., Brookes Publishing Co.

Conectandote con amigos construye un Sistema de apoyo y hace a tu familia mas FUERTE

- * Saluda a los vecinos
- * Sea activo en tu comunidad
- * Conozca a los amigos/sus familias de tu hijo
- * Juntte con un grupo con intereses comunes

Solicita Beneficios por Internet

Solicita cobertura de Salud Medica, Ayuda con Comida , Ayuda en la form de Cash, el Desarrollo y el Cuidado de Ninos (paga el cuidado de los Ninos) en Internet al newmibridges.michigan.gov



Podemos ayudarte a encontrar servicios en Van Buren County.

Favor de contactar a Angela Dickerson al 269-389-9880 o vanburengreatstart@gmail.com

Gran Comienzo a la Calidad

Great Start to Quality hace mas fácil tu búsqueda para cuidado de los niños, programas pre-escolares y escolares, te da consejos para tomar decisiones informadas decisión y con la confianza de saber que escogiste el mejor cuidado en tu área que mejor conviene a tu familia.

www.greatstarttoquality.org



Chequeo de Desarrollo para tu hijo GRATIS

Tus respuestas revelaran los fuertes de tu hijo y las areas en las cuales tu hijo necesite ayuda o mas practica.

Disponible en Internet haz clic en ASQ link

Al www.greatstart-vanburen.org

- * **Confidencial**
- * Recibe actividades que hacer con tu hijo
- * Se lo que esperar de tu hijo



Tan pronto como tome accion sobre un retraso de desarrollo o una necesidad especial, mejor el exito a largo plazo y mejor el bienestar de tu hijo.



Intervencion TEMPRANA es clave.

¡No pierdas los GRANDES eventos con tus hijos este verano!
¡Vea la pagina del Calendario!



Un GRAN COMIENZO para cada niño en el Condado de Van Buren County: seguro, sano y listo para tener exito en la escuela y en la vida.