

Judy Center Early Learning Hubs

Quarterly Newsletter • March – May 2026

Spring into Summer

As we move into spring, children and families will soon transition to summer. Longer days and warmer weather provide more opportunities for families to enjoy outdoor activities together.

Over the next few months, the Judy Center Early Learning Hubs will focus on family engagement, outreach, family field trips, playgroups, and parent workshops in the domain of school readiness. These activities will support school readiness, school transitions, prekindergarten registration, and summer program planning.

During March and April, the Judy Center Early Learning Hubs will host School Readiness events. These events allow community partners, local businesses, and school programs to share information about their services with families. Transition to School workshops will also be offered in partnership with schools, Head Start, and childcare programs to help families understand school expectations.

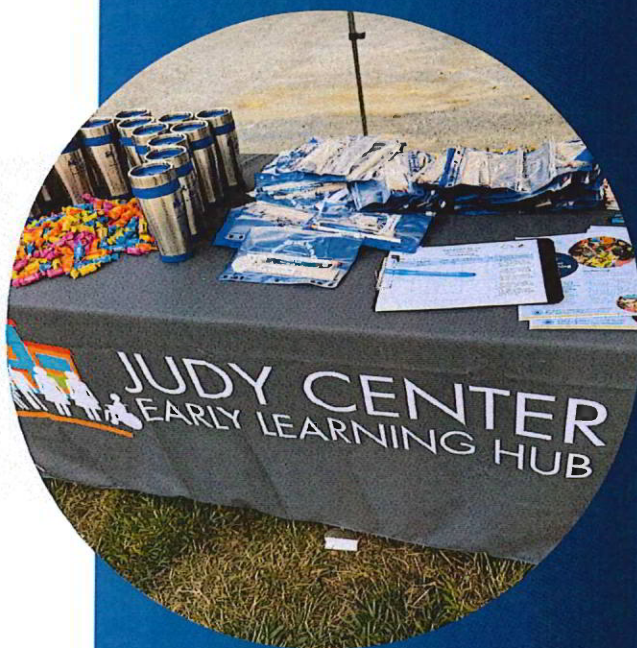
During this time, registration for PGCPS prekindergarten and kindergarten will open, and parents will receive information on how to register online.

In April, we celebrate the Week of the Young Child (April 11–17, 2026). Judy Center Early Learning Hub sites join early childhood programs across the country to recognize the importance of meeting the needs of young children and supporting the work of early childhood programs. For more information, visit: naeyc.org/events/woyc.



May is National Children's Mental Health Month.

Children of all ages can experience mental health challenges, and about one in five children and adolescents may be affected. It is important for parents and caregivers to remember that mental health is just as important as physical health. You may also visit childrensmentalhealthmatters.org for additional information. If you have concerns about your child's mental health, please contact your local Judy Center Early Learning Hub for resources.



Important Dates

MARCH 2026

Last Day of Ramadan	18
Professional Development – <i>School Closed for Students</i>	20
Early Dismissal for Students	27
Spring Break – <i>Schools Closed</i>	3.30– 4.2

APRIL 2026

Spring Break/Easter Holiday – <i>Schools and Offices Closed</i>	3 & 6
Teacher Planning – <i>Early Dismissal for Students</i>	22

MAY 2026

Memorial Day – <i>Schools and Offices Closed</i>	25
Eid-al-Adha – <i>Schools and Offices Closed</i>	27

COMMUNITY RESOURCES



Prince George's Community College Adult Education Program

Learn to read and write English:

Contact Tiffany Garcia at 301-546-8482.

Bridge to High School Diploma:

Call 301-546-8350 for more information.

FREE Adult English Classes:

Contact PGCC Adult Education Program at 301-546-8350 or pgcc.edu/go/adulteducationesl for more information.



Child Development/ Special Education

Infants and Toddlers Program (Birth to 35 months)

Call 301-925-6627 for a developmental evaluation or visit the website at pgcps.org/offices/special-education/special-education-early-childhood-birth-5/special-education-infants-and-toddlers.

Child Find (35 months to 5 years/prekindergarten)

Call 301-925-6600 for a developmental evaluation or visit the website at pgcps.org/offices/special-education/special-education-support-programs-and-related-services/child-find-process.



Head Start Programs

The Head Start Program is a federally funded, community-based program for low income families and pregnant women with children from birth to age five. The comprehensive program promotes school readiness, social and emotional well-being, and family engagement. The program is free to families who qualify. Prince George's County has two Head Start grant holders.

Lourie Center Head Start

• louriecenter.org/LC/programs-services/head-start

• louriecenter.org/LC

Easter Seals Head Start

dcmdva.easterseals.com/get-support/areas-of-support/childrens-services/head-start-early-head-start



Childcare Workshops

Are you interested in providing child care? Are you a current child care provider in the community? Are you a parent interested in learning more about taking care of your child? The Judy Center Early Learning Hubs and Prince George's Child Resource Center have partnered to provide free, virtual workshops. Workshops are held monthly for child care providers and parents on useful topics, including health, safety, behavior, math, and literacy. All participants will receive credit towards credentials for licensing for attending the workshops.

A flyer, as well as a link to register, will be provided to partnering child care providers. Parents can call to register at 301-772-8420.



PGMLS has in-person storytelling for young children.

For a complete calendar of events or to register, visit the PGMLS website at pgcmls.info/events



WIC

WIC is a nutrition program for women, infants, and children up to age five that gives extra food, tips on healthy eating, breastfeeding help, and referrals for other services. To apply, call WIC at 240-638-1270. For more information about the program, visit fns.usda.gov/wic.



JUDY CENTER EARLY LEARNING HUBS SITES

BRADBURY HEIGHTS

1401 Glacier Ave.
Capitol Heights, MD 20743

CARMODY HILLS

401 Jadeleaf Ave.
Capitol Heights, MD 20743

COOL SPRING

8908 Riggs Rd.
Adelphi, MD 20783

HILLCREST HEIGHTS

4305 22nd Pl.
Temple Hills, MD 20748

OXON HILL

7701 Livingston Rd
Oxon Hill, MD 20745

ROSA L. PARKS

6111 Ager Rd.
Hyattsville, MD 20782

To learn more about all of our locations, visit <https://www.pgcps.org/offices/early-learning-programs/judy-center-early-learning-hub>

Judy Center Early Learning Hubs

Carmody Hills Elementary School

Quarterly Newsletter • March – May 2026



The Ages and Stages Questionnaire Helps to Identify Children's Developmental Needs

The Judy Center Early Learning Hubs use the Ages and Stages Questionnaire, Third Edition (ASQ-3), to support families as children prepare for prekindergarten, kindergarten, and beyond. The ASQ-3 is a trusted screening tool completed by parents and caregivers to help identify a child's strengths and any possible developmental concerns from 2 months to 5 years old. The questionnaire looks at five areas of development: communication, gross motor, fine motor, problem-solving, and personal-social skills. It also includes a section where families can share any concerns they have about their child. This information helps identify children who may need extra support or further evaluation.

Because children's brains develop rapidly in the first few years of life, identifying delays early can significantly improve outcomes. The ASQ-3 highlights areas where children are doing well and areas of concern. The information gathered helps the JCELH staff and its partner programs provide resources and services to children and families. This will lead to stronger learning supports and higher-quality early childhood development for children.

Families with children enrolled in the JCELHs' playgroups are encouraged to contact the Instructional Specialist and Family Service Worker to schedule time to complete the ASQ-3 for their child.



Important Dates

MARCH 2026

Brain Power Wellness	9
Family Engagement	

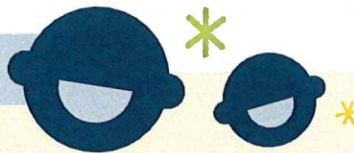
APRIL 2026

Spring Baby Shower	8
--------------------	---

MAY 2026

Arts for Learning Family Engagement	11 & 18
-------------------------------------	---------

* PARENT TIPS



Create a Self-Care Routine for You!

Creating a self-care routine helps to maintain and improve your physical and emotional well-being in a holistic way. Parenting can be tough, and it is important that you're taking care of yourself just as much, if not more, than you take care of your little ones. By incorporating the acts below into your self-care routine, you can make parenting more manageable and continue to fill your cup!

- 1 **Take a walk in nature.**
Start with ten to fifteen minutes a day and take as long as you need.
- 2 **Listen to relaxing music.**
Try free meditation music on YouTube.
- 3 **Stay hydrated.**
Drink plenty of water throughout the day.



- 4 **Channel your breath.**
Take deep breaths when feeling stressed or overwhelmed. Here's a [link to a quick breathing exercise](#) that can be done anywhere.
- 5 **Connect with a trusted friend.**
Reach out to a friend who will lift your spirits, is humorous, and/or is a listening ear.
- 6 **Take a relaxing bubble bath.**

Sedes de Aprendizaje Temprano del Centro Judy

Boletín informativo trimestral • Marzo – Mayo 2026

Salta al verano

A medida que nos acercamos a la primavera, los niños y las familias pronto harán la transición al verano. Los días más largos y el clima más cálido brindan más oportunidades para que las familias disfruten juntas de actividades al aire libre.

En los próximos meses, las Sedes de Aprendizaje Temprano del Centro Judy se centrarán en la participación familiar, la divulgación, las excursiones familiares, los grupos de juego y los talleres para padres en el ámbito de preparación escolar. Estas actividades apoyarán la preparación escolar, las transiciones escolares, la inscripción para prekínder y la planificación para los programas

Durante los meses de marzo y abril, las Sedes de Aprendizaje Temprano del Centro Judy organizarán eventos de preparación escolar. Estos eventos permiten que los socios comunitarios, las empresas locales y los programas escolares compartan información sobre sus servicios con las familias. Los talleres para hacer la transición a la escuela se ofrecerán en colaboración con las escuelas, el programa Head Start y los programas de cuidado infantil para ayudar a las familias a comprender las expectativas escolares.

Durante este tiempo, se abrirá el plazo de inscripción para los programas de kínder y prekínder de PGCPS y los padres recibirán información sobre cómo inscribirse en línea.

En abril, celebramos la Semana del niño pequeño

(11-17 de abril de 2026). Las Sedes de Aprendizaje Temprano del Centro Judy se unen los programas de primera infancia en todo el país para reconocer la importancia de satisfacer las necesidades de los niños pequeños y apoyar el trabajo de los programas de primera infancia. Para más información, visite: naeyc.org/events/woyc.



Mayo es el Mes Nacional de la Salud Mental Infantil.

Los niños de toda edad pueden experimentar desafíos de salud mental, y aproximadamente uno de cada cinco niños y adolescentes pueden verse afectados. Es importante que los padres y los cuidadores recuerden que la salud mental es tan importante como la salud física. También puede visitar childrensmentalhealthmatters.org para obtener más información. Si tiene inquietudes sobre la salud mental de su niño, por favor, comuníquese con su sede local de Aprendizaje Temprano del Centro Judy para obtener recursos.



Fechas importantes

MARZO 2026

Último día de Ramadán	18
Desarrollo profesional–Las escuelas estarán CERRADAS para los estudiantes.	20
Salida anticipada para los estudiantes.	27
Vacaciones de primavera – Las escuelas estarán cerradas	3.30–4.2

ABRIL 2026

Vacaciones de primavera / Días Festivos de Pascua – Las escuelas y las oficinas estarán cerradas	3 y 6
Día de planificación para los maestros –salida anticipada para los estudiantes	22

MAYO 2026

Día de los Caídos en Guerra –Las escuelas y las oficinas estarán cerradas	25
Eid-al-Adha – Las escuelas y las oficinas estarán cerradas	27

RECURSOS COMUNITARIOS



Programa de Educación para Adultos de Prince George Community College

Aprender a leer y a escribir en inglés:

Comuníquese con Tiffany García al 301-546-8482.

Puente al Diploma de la Escuela Superior:

Llame al 301-546-8350 para obtener más información.

Clases de inglés para adultos GRATUITAS:

Comuníquese con el Programa de Educación para Adultos de PGCC al 301-546-8350 o visite pgcc.edu/go/adulteducationesl para obtener más información.



Desarrollo infantil / Educación especial

Programa para Bebés y Niños Pequeños (desde el nacimiento hasta los 35 meses de edad)

Llame al 301-925-6627 para una evaluación del desarrollo o visite el sitio web en pgcps.org/offices/special-education/special-education-early-childhood-birth-5/special-education-infants-and-toddlers.

Child Find (35 meses a 5 años/prekínder)

Llame al 301-925-6600 para solicitar una evaluación de desarrollo o visite el sitio web en pgcps.org/offices/special-education/special-education-support-programs-and-related-services/child-find-process.



Programas Head Start

Head Start es un programa comunitario financiado por el gobierno federal para las familias de bajos recursos y mujeres embarazadas con niños de cero a cinco años. El programa integral promueve la preparación escolar, el bienestar social y emocional y la participación familiar. El programa es gratis para las familias que cumplen con los requisitos. El Condado de Prince George tiene dos beneficiarios del subsidio para Head Start.

Lourie Center Head Start

• louriecenter.org/LC/programs-services/head-start

• louriecenter.org/LC

Easter Seals Head Start

dcmdva.easterseals.com/get-support/areas-of-support/childrens-services/head-start-early-head-start



Childcare Workshops

¿Le interesa proveer el servicio de cuidado infantil? ¿Es usted actualmente un proveedor de cuidado infantil en la comunidad? ¿Es usted un padre/madre que desea aprender más sobre cómo cuidar de su niño? La Red de Aprendizaje Temprano del Centro Judy y el Centro de Recursos para Niños de Prince George están colaborando para brindar talleres virtuales gratuitos. Los talleres se llevan a cabo mensualmente y están dirigidos a proveedores de cuidado infantil y padres. En ellos se tratan temas útiles, que incluyen la salud, la seguridad, el comportamiento, las matemáticas y la alfabetización. Todos los participantes que asistan a los talleres recibirán créditos para las credenciales para obtener la licencia.

Se les brindará a los proveedores de cuidado infantil asociados un volante y un enlace para que se inscriban. Los padres pueden llamar al 301-772-8420 para inscribirse.



PGMLS tiene programas de narración de cuentos en persona para niños pequeños.

Para ver el calendario completo de eventos o para inscribirse, visite el sitio web de PGMLS en pgcmls.info/events



WIC

WIC es un programa de nutrición para mujeres, bebés y niños hasta los cinco años que da comida adicional, consejos sobre la alimentación saludable, ayuda para la lactancia y remisiones a otros servicios. Para inscribirse, llame a WIC al 240-638-1270. Para obtener más información sobre el programa, visite fns.usda.gov/wic.



SEDES DE LA RED DE APRENDIZAJE TEMPRANO DEL CENTRO JUDY

BRADBURY HEIGHTS

1401 Glacier Ave.
Capitol Heights, MD 20743

CARMODY HILLS

401 Jadeleaf Ave.
Capitol Heights, MD 20743

COOL SPRING

8908 Riggs Rd.
Adelphi, MD 20783

HILLCREST HEIGHTS

4305 22nd Pl.
Temple Hills, MD 20748

OXON HILL

7701 Livingston Rd
Oxon Hill, MD 20745

ROSA L. PARKS

6111 Ager Rd.
Hyattsville, MD 20782

Para aprender más sobre todas nuestras sedes, visite <https://www.pgcps.org/offices/early-learning-programs/judy-center-early-learning-hub>

Sedes de Aprendizaje Temprano del Centro Judy

Carmody Hills Elementary School

Boletín informativo trimestral • Marzo - Mayo 2026



El Cuestionario de edades y etapas ayuda a identificar las necesidades de desarrollo de los estudiantes.

Las Sedes de Aprendizaje Temprano del Centro Judy utilizan el Cuestionario de edades y etapas, tercera edición (ASQ-3), para apoyar a las familias a medida que los estudiantes se preparan para prekínder, kínder y más allá. El ASQ-3 es una herramienta de evaluación confiable que completan los padres y los cuidadores para ayudar a identificar las fortalezas de un estudiante y cualquier posible problema de desarrollo entre los 2 meses y los 5 años de edad. El cuestionario evalúa cinco áreas de desarrollo: la comunicación, las habilidades de motricidad gruesa, las habilidades de motricidad fina, la resolución de problemas y las habilidades personales y sociales. Esto también incluye una sección donde las familias pueden compartir cualquier inquietud que tengan sobre su estudiante. Esta información ayuda a identificar a los estudiantes que puedan necesitar apoyo adicional o una evaluación más exhaustiva.

Debido a que el cerebro de los niños se desarrolla rápidamente durante los primeros años de vida, identificar retrasos de forma temprana puede mejorar significativamente los resultados. El ASQ-3 destaca las áreas en las que los estudiantes se desempeñan bien y las áreas que requieren atención. La información recopilada ayuda al personal de JCELH y a sus programas asociados a proporcionar recursos y servicios a los estudiantes y las familias. Esto dará lugar a mejores apoyos para el aprendizaje y a un desarrollo infantil de mayor calidad para los estudiantes.

Se recomienda a las familias con estudiantes inscritos en los grupos de juego de JCELH que se pongan en contacto con el especialista en instrucción y el trabajador de servicios familiares para programar una cita para completar el ASQ-3 de su estudiante.



Fechas importantes

MARZO 2026

Evento de participación familiar del bienestar cerebral (Brain Power Wellness) 9

ABRIL 2026

Baby Shower de primavera 8

MAYO 2026

Evento de participación familiar: 11 y 18
Las artes para el aprendizaje



¡Crea una rutina de autocuidado para usted!

Crear una rutina de autocuidado ayuda a mantener y mejorar su bienestar físico y emocional de manera integral. La crianza de los hijos puede ser difícil, y es importante que cuide de sí mismo tanto o más que de sus pequeños. Al incorporar las siguientes acciones en su rutina de autocuidado, podrá hacer que la crianza sea más manejable y podrá seguir llenando su copa.

- 1 **Salga a caminar en la naturaleza.** Empiece con diez o quince minutos al día y dedique todo el tiempo que necesite.
- 2 **Escuche música relajante.** Escuche música de meditación gratis en YouTube.
- 3 **Manténgase hidratado.** Tome suficiente agua durante el día.



- 4 **Controle su respiración.** Respire profundamente cuando se sienta estresado o abrumado. [Aquí hay un enlace a un ejercicio de respiración rápida que se puede hacer en cualquier lugar.](#)
- 5 **Conéctese con un amigo de confianza.** Comuníquese con un amigo que levante su ánimo, que sea divertido y/o que sepa escuchar.
- 6 **Disfrute de un relajante baño de burbujas.**

Centres d'apprentissage précoce Judy Center

Bulletin trimestriel • Mars – Mai 2026

Du printemps à l'été

A l'approche du printemps, les enfants et les familles se préparent bientôt à passer à l'été. Les journées plus longues et le temps plus chaud offrent aux familles davantage d'occasions de profiter ensemble d'activités en plein air.

Au cours des prochains mois, les centres Judy d'apprentissage précoce se concentreront sur l'engagement familial, la sensibilisation, les sorties familiales, les groupes de jeu et les ateliers pour parents dans le domaine de la préparation à l'école. Ces activités favoriseront la préparation à l'école, la transition scolaire, l'inscription à la prématernelle et la planification des programmes d'été.

En mars et avril, les centres Judy d'apprentissage précoce organiseront des événements consacrés à la préparation à l'école. Ces événements permettront aux partenaires communautaires, aux entreprises locales et aux programmes scolaires de partager des informations sur leurs services avec les familles. Des ateliers sur la transition vers l'école seront également proposés en partenariat avec les écoles, Head Start et les programmes de garde d'enfants afin d'aider les familles à comprendre les attentes scolaires.

Pendant cette période, les inscriptions à la prématernelle et à la maternelle de PGCPS seront ouvertes, et les parents recevront des informations sur la manière de s'inscrire en ligne.

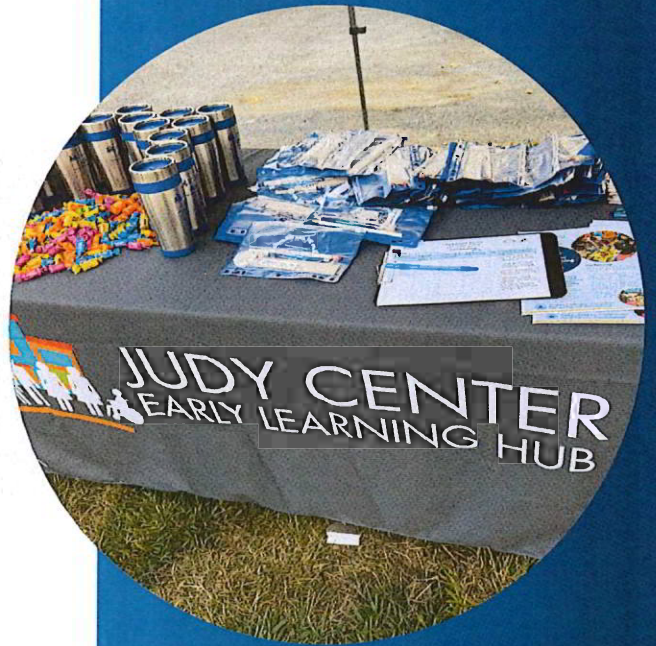
En avril, nous célébrons la Semaine de la petite

enfance (du 11 au 17 avril 2026). Les sites du centre Judy d'apprentissage précoce se joignent aux programmes de la petite enfance à travers le pays pour reconnaître l'importance de répondre aux besoins des jeunes enfants et de soutenir le travail des programmes de la petite enfance. Pour plus d'information, visitez naeyc.org/events/woyc.



Le mois de mai est le mois national de la santé mentale

des enfants. Les enfants de tous âges peuvent être confrontés à des problèmes de santé mentale, et environ un enfant ou adolescent sur cinq peut être touché. Il est important que les parents et les personnes qui s'occupent d'enfants se souviennent que la santé mentale est tout aussi importante que la santé physique. Vous pouvez aussi consulter childrensmentalhealthmatters.org pour plus d'informations. Si vous avez des inquiétudes concernant la santé mentale de votre enfant, veuillez contacter votre centre Judy d'apprentissage précoce local pour obtenir des ressources.



Prochains événements

MARS 2026

Dernier jour du Ramadan	18
Développement professionnel – Les écoles sont fermées pour les élèves	20
Sortie anticipée pour les élèves	27
Congés de printemps – Les écoles sont fermées	3.30– 4.2

AVRIL 2026

Congés de printemps/jours fériés de Pâques – Les écoles et bureaux sont fermés	3 et 6
Planification des enseignants – Sortie anticipée pour les élèves	22

MAI 2026

Journée du souvenir – Les écoles et bureaux sont fermés	25
Eid-al-Adha – Les écoles et bureaux sont fermés	27

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES



Formation pour adultes à l'Université Communautaire de Prince George

Apprenez à lire et à écrire l'anglais:

Contactez Tiffany Garcia au 301-546-8482.

Transition vers le diplôme d'études secondaires:

Appelez le 301-546-8350 pour plus d'informations.

Cours d'anglais GRATUIT pour adultes:

Contactez le Programme d'éducation des adultes de PGCC au 301-546-8350 ou pgcc.edu/go/adulteducationesl pour plus d'informations.



Développement de l'enfant/Éducation spéciale

Programme pour nourrissons et tout-petits (de la naissance à 35 mois)

Appelez le 301-925-6627 pour une évaluation de développement ou visitez le site web à l'adresse pgcps.org/offices/special-education/special-education-early-childhood-birth-5/special-education-infants-and-toddlers.

Child Find (35 mois à 5 ans/prématurité)

301-925-6600 pour une évaluation de développement ou visitez le site web à l'adresse pgcps.org/offices/special-education/special-education-support-programs-and-related-services/child-find-process.



Programmes Head Start

Le programme Head Start est un programme communautaire financé par le gouvernement fédéral, destiné aux familles à faible revenu et aux femmes enceintes ayant des enfants de la naissance à cinq ans. Ce programme complet favorise la préparation à l'école, le bien-être social et émotionnel et l'engagement familial. Il est gratuit pour les familles qui remplissent les conditions requises. Le comté de Prince George compte deux bénéficiaires de subventions Head Start.

Lourie Center Head Start

• louriecenter.org/LC/programs-services/head-start

• louriecenter.org/LC

Easter Seals Head Start

dcmdva.easterseals.com/get-support/areas-of-support/childrens-services/head-start-early-head-start



Ateliers sur la garde d'enfants

Êtes-vous intéressé à fournir des services de garde ? Êtes-vous un fournisseur actuel de services de garde dans la communauté ? Êtes-vous un parent qui veut en savoir plus sur la prise en charge de votre enfant ? Le Centre Judy d'apprentissage précoce et le Centre de ressources pour les enfants de Prince George se sont associés pour proposer des ateliers virtuels gratuits. Des ateliers gratuits sont organisés tous les mois pour les prestataires de services aux enfants et les parents, sur des sujets utiles tels que : la santé, la sécurité, le comportement, les mathématiques et l'alphabétisation. Tous les participants recevront des crédits comptant pour l'accréditation après avoir assisté aux ateliers.

Un dépliant ainsi qu'un lien pour s'inscrire seront fournis aux prestataires de services de garde d'enfants partenaires. Les parents peuvent s'inscrire par téléphone au 301-772-8420.



PGMLS propose des séances de contes en personne pour les jeunes enfants.

Pour consulter le calendrier complet des événements ou vous inscrire, rendez-vous sur le site Web de PGMLS à l'adresse pgcmls.info/events?



WIC

WIC est un programme de nutrition destiné aux femmes, aux nourrissons et aux enfants jusqu'à l'âge de cinq ans, qui fournit des aliments supplémentaires, des conseils pour une alimentation saine, une aide à l'allaitement et des références pour d'autres services. Pour faire une demande, appelez le WIC au 240-638-1270. Pour plus d'informations sur le programme, rendez-vous sur fns.usda.gov/wic.



CENTRES JUDY D'APPRENTISSAGE PRÉCOCE

BRADBURY HEIGHTS

1401 Glacier Ave.
Capitol Heights, MD 20743

CARMODY HILLS

401 Jadeleaf Ave.
Capitol Heights, MD 20743

COOL SPRING

8908 Riggs Rd.
Adelphi, MD 20783

HILLCREST HEIGHTS

4305 22nd Pl.
Temple Hills, MD 20748

OXON HILL

7701 Livingston Rd
Oxon Hill, MD 20745

ROSA L. PARKS

6111 Ager Rd.
Hyattsville, MD 20782

Pour en savoir plus sur tous nos sites, rendez-vous sur <https://www.pgcps.org/offices/early-learning-programs/judy-center-early-learning-hub>

Centre Judy d'apprentissage précoce à l'École primaire

Carmody Hills Elementary School

Bulletin trimestriel • Mars - Mai 2026



Le questionnaire sur les âges et les étapes aide à identifier les besoins des enfants en matière de développement

Les centres Judy d'apprentissage précoce utilisent le questionnaire sur les âges et les étapes, troisième édition (ASQ-3), pour aider les familles à préparer leurs enfants à la maternelle, au jardin d'enfants et au-delà. L'ASQ-3 est un outil de dépistage fiable rempli par les parents et les personnes qui s'occupent des enfants afin d'aider à identifier les points forts d'un enfant et d'éventuels problèmes de développement entre 2 mois et 5 ans. Le questionnaire porte sur cinq domaines du développement : la communication, la motricité globale, la motricité fine, la résolution de problèmes et les compétences personnelles et sociales. Il comprend également une section dans laquelle les familles peuvent faire part de leurs préoccupations concernant leur enfant. Ces informations permettent d'identifier les enfants qui pourraient avoir besoin d'un soutien supplémentaire ou d'une évaluation plus approfondie.

Le cerveau des enfants se développant rapidement au cours des premières années de leur vie, l'identification précoce des retards peut améliorer considérablement les résultats. L'ASQ-3 met en évidence les domaines dans lesquels les enfants obtiennent de bons résultats et ceux qui suscitent des inquiétudes. Les informations recueillies aident le personnel du JCELH et ses programmes partenaires à fournir des ressources et des services aux enfants et aux familles. Cela permettra de renforcer le soutien à l'apprentissage et d'améliorer la qualité du développement de la petite enfance.

Les familles dont les enfants sont inscrits aux groupes de jeu du JCELH sont encouragées à contacter le spécialiste pédagogique et l'assistant social afin de prendre rendez-vous pour remplir l'ASQ-3 pour leur enfant.



Prochains évènements

MARS 2026

Engagement familial
sur le bien-être mental 9

AVRIL 2026

Fête prénatale printanière 8

MAI 2026

Arts pour l'apprentissage -
Engagement familial 11 et 18

* CONSEILS AUX PARENTS *

Créez une routine de soins personnels pour vous !

Créer une routine de soins personnels vous aide à maintenir et à améliorer votre bien-être physique et émotionnel de manière holistique. Être parent peut être difficile, et il est important que vous preniez soin de vous autant, sinon plus, que vous prenez soin de vos petits. En intégrant les actions ci-dessous à votre routine de soins personnels, vous pouvez rendre la parentalité plus gérable et continuer à vous épanouir !

- 1 **Faire une promenade dans la nature.** Commencez par dix à quinze minutes par jour et prenez tout le temps dont vous avez besoin.
- 2 **Écoutez de la musique relaxante.** Essayez la musique de méditation gratuite sur YouTube.
- 3 **Hydratez-vous.** Buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée.

- 4 **Concentrez-vous sur votre respiration.** Respirez profondément lorsque vous vous sentez stressé ou dépassé. [Voici un lien vers un exercice de respiration rapide qui peut être fait n'importe où.](#)
- 5 **Connectez-vous avec un ami de confiance.** Contactez un ami qui vous remontera le moral, qui a le sens de l'humour et/ou qui sait écouter.
- 6 **Prenez un bain moussant relaxant.**