



Mississippi County, Arkansas, Economic Opportunity Commission, Inc
Head Start and Early Head Start Education Department

Parent Newsletter December 2023

Inside this edition:

1. How to enroll your child/children in MCAEOC
2. Kindergarten Readiness Indicator Checklist
3. Focus on Kindergarten Readiness Indicator
(December-Help your child become aware of letters and words at home and in the community)
4. Early Years
5. USDA December menu
6. Symptoms (COVID-19, Cold, Flu, Seasonal Allergies, Asthma)
7. Attendance Matters
8. Attendance train
9. 11 Ways to Prepare Your Home for Winter



Boletín para padres Diciembre 2023

Dentro de esta edición:

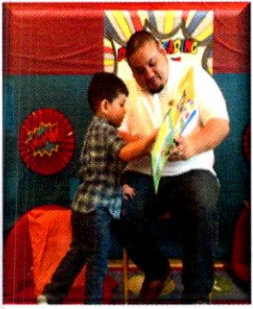
1. Cómo inscribir a su(s) hijo(s) en MCAEOC
2. Lista de verificación de indicadores de preparación para el kindergarten
3. Enfoque en el indicador de preparación para el kindergarten
(Diciembre: Ayude a su hijo a tomar conciencia de las letras y las palabras en el hogar y en la comunidad)
4. Primeros años
5. Menú de diciembre del USDA
6. Síntomas (COVID-19, resfriado, gripe, alergias estacionales, asma)
7. La asistencia importa
8. Tren de asistencia
9. 11 maneras de preparar tu casa para el invierno



Carolyn R. Barnes
Parent Engagement Coordinator

Enroll your child/children in MCAEOC Early Childhood Education Department
The following services are provided to children from 6 weeks to 5 years old
Children with Disabilities, Children with Severe Disabilities, and Expectant Mothers:

- ✓ Safe COVID-19 Environment using CDC and Health Department Guidelines including: Social distancing, daily temperature check upon arrival, mask wearing, hand washing, daily intensive sanitizing and disinfecting of classrooms
- ✓ Health Services
- ✓ Quality Individualized Education
- ✓ Family Involvement



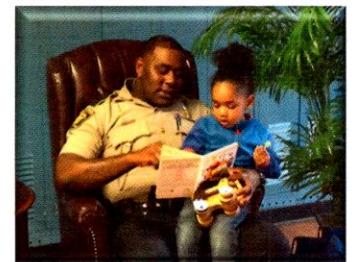
QUALITY INITIATIVES TO ENHANCE SERVICES

- Community Partnerships & Resources
- Research Based Curriculums
- Computer Learning in Each Classroom
- Electronic Tracking System
- Low Family Caseload Ratio
- Abundance of Classroom Supplies
- Appropriate Playground Equipment
- Low Classroom Staff: Child Ratio

Qualified Staff Including Degrees in Early Childhood Education & CDA Certificates



- To apply, all applicants must have:**
- Child's Immunization Record
 - Birth Certificate/proof of birth
 - Verification of Family Income
 - Medicaid Card (if applicable)



REGISTER TODAY!!!

****For non-contact preapplication use: [GOENGAGE.APP](#) - A follow-up telephone interview will be conducted.**

Or **CALL** one of the following locations:

- Richard B Harrison Multipurpose Center: 870-763-0882 (Blytheville)**
- Family Resource Center: 870-563-5912 (Osceola)**
- MCAEOC V Head Start: 870-520-6218 (Jonesboro)**
- Leachville Head Start: 870-539-6554 (Leachville)**
- Buffalo Island Child Development Center: 870-561-4204 (Manila)**

MCAEOC does not discriminate, on the basis of race, creed, color, sex, national origin, age, marital status, and political affiliation or physical and mental disability. The Agency does not discriminate on the basis of a disability in violation of Section 504 of the Rehabilitation Act and the Americans with Disabilities Act, public Law 101-336. The MCAEOC Head Start and Child Development Program's Disability Specialist is the designated person responsible for assurance of compliance with Section 504 of the Rehabilitation Act and the Americans with Disabilities Act, Public Law 101-336.

Inscriba a su(s) hijo(s) en el Departamento de Educación Infantil de MCAEOC

Los siguientes servicios se brindan a niños de 6 semanas a 5 años.

Niños con discapacidades, niños con discapacidades graves y futuras madres:

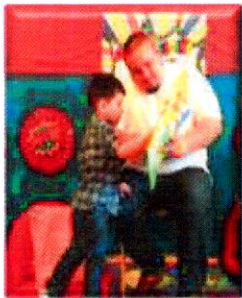
✓ Entorno seguro de COVID-19 utilizando los CDC y el Departamento de Salud

Pautas que incluyen : distanciamiento social, control diario de la temperatura al llegar, uso de mascarillas, lavado de manos, desinfección intensiva diaria de las aulas.

✓ Servicios de salud

✓ Educación individualizada de calidad

✓ Participación familiar



INICIATIVAS DE CALIDAD PARA MEJORAR LOS SERVICIOS

Asociaciones y recursos comunitarios

Plan de estudios basado en la investigación

Aprendizaje informático en cada aula

Sistema de seguimiento electrónico

Baja proporción de casos familiares

Abundancia de útiles escolares

Equipo de juegos adecuado

Poco personal en el aula: proporción de niños

Personal calificado, incluidos títulos en educación infantil y certificados CDA



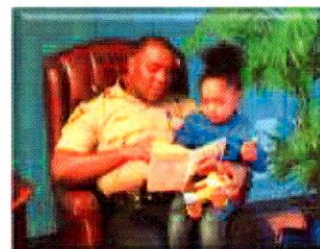
Para postularse, todos los solicitantes deben tener:

Registro de vacunación del niño

Acta de nacimiento/comprobante de nacimiento

Verificación de Ingresos Familiares

Tarjeta de Medicaid (si corresponde)



¡¡¡REGÍSTRESE HOY!!!

****Para uso previo a la solicitud sin contacto: [GOENGAGE.APP](#) - Se realizará una entrevista telefónica de seguimiento .**

O **LLAME** una de las siguientes ubicaciones:

multisusos Richard B Harrison : 870-763-0882 (Blytheville)

Centro de recursos familiares: 870-563-5912 (Osceola)

MCAEOC V Head Start: 870-520-6218 (Jonesboro)

Inicio de Leachville : 870-539-6554 (Leachville)

Centro de Desarrollo Infantil de Buffalo Island: 870-561-4204 (Manila

MCAEOC does not discriminate, on the basis of race, creed, color, sex, national origin, age, marital status, and political affiliation or physical and mental disability. The Agency does not discriminate on the basis of a disability in violation of Section 504 of the Rehabilitation Act and the Americans with Disabilities Act, public Law 101-336. The MCAEOC Head Start and Child Development Program's Disability Specialist is the designated person responsible for assurance of compliance with Section 504 of the Rehabilitation Act and the Americans with Disabilities Act, Public Law 101-336.

Welcome!

One of the most exciting days for you and your child is that day when he or she goes to kindergarten. The family calendar of kindergarten readiness activities is designed to help you and your child get ready for that special day.

The family calendar is filled with kindergarten readiness activities and ideas that

- Focus on spending special time with your child
- You and your child can do together at home and in your community
- Often use materials found in your home and that cost little or no money
- Give your child a foundation for experiences he or she will have in kindergarten
- Are based on the Arkansas Department of Education Kindergarten Readiness Indicators

Kindergarten Readiness Indicators

Below is a list of the Kindergarten Readiness Indicators developed by the Arkansas Department of Education. Notice that a month is listed to the right of each indicator. By referring to the list you can know in advance in which calendar month an indicator will be presented. You may also use the list as a guide should you decide to work with your child on certain indicators at a different time than is suggested.

Calendar

The Family Calendar runs from September through August. For each month there is a theme that focuses on specific kindergarten readiness indicators. Each month is divided into four weeks with suggested activities that you and your child can do together each week. Be flexible. If your child is not interested in a suggested activity, move on to something else. Allow your child to repeat activities. Children learn through repetition.

Each month includes additional and special activities, a list of children's books and web sites. Add your own creative ideas to those presented in the family calendar.

Memories of Our Year

A "Memories of Our Year" section follows the calendar pages. Use this space to make notes about special activities you and your child do together each month. Make this memories section of the calendar a keepsake to be shared with your child.

Kindergarten Registration Information

Information needed to register your child for public school kindergarten can be found on the back of the calendar.

Have a wonderful year together as
you and your child get ready for the
Big Day – Going To Kindergarten!

Kindergarten Readiness Indicator Checklist

FOCUS MONTH

1. Speaks in complete sentences February
2. Follows directions with at least two steps February
3. Understands words such as "top" and "bottom" and "big" and "little" February
4. Makes simple predictions and comments about a story being read September
5. Matches two pictures that are alike May
6. Looks at groups of objects and says which are the same shape, color or size May
7. Tells things that go together; for example a spoon and fork are for eating and a fish and a boat go in the water June
8. Repeats a pattern you start; for example, step, step, jump – step, step, jump June
9. Puts 3 pictures in order; for example 1. Planting flower seeds 2. Flowers growing 3. Picking flowers June
10. Says or sings familiar songs and nursery rhymes March
11. Retells a simple story such as *The Three Little Pigs* after listening to it while looking at the pictures in the book September
12. Works puzzles June
13. Recognizes and names at least 5 colors May
14. Recognizes his or her own first name in print December
15. Recognizes letters in his or her own first name December
16. Begins to write some of the letters in his or her own first name October
17. Recognizes words or signs he or she sees often; for example, McDonald's, Wal-Mart, the name of the local grocery store where the family shops, or stop signs and exit signs December
18. Holds and looks at books correctly; for example holds the book right side up and turns the pages one at a time from front to back September

FOCUS MONTH

19. Recognizes rhyming words such as cat and hat March
20. Recognizes and names at least 10 letters of the alphabet December
21. Matches a letter with the beginning sound of a word; for example matches the letter "b" with a picture of a banana March
22. Expresses ideas through pictures he or she draws; for example a child draws a picture of 3 family members and says who each one is October
23. Counts at least 5 objects such as 3 bananas and 5 forks January
24. Sees the written numeral "3" and understands this means 3 objects such as 3 bears January
25. Adds and subtracts familiar objects such as cookies April
26. Puts written numerals in order from 1 to 5: 1, 2, 3, 4, 5 January
27. Recognizes and names 3 shapes: circle, square and triangle May
28. Counts from 1 to 10 in correct order January
29. Uses the words "more" and "less" correctly April
30. Tells if he or she is a boy or girl July
31. Tells first and last name July
32. Tells first and last name of parent(s) July
33. Tells how old he or she is July
34. Takes care of own needs such as toileting, washing hands and dressing August
35. Adjusts to new situations without parents being there August
36. Uses pencils, crayons and markers for drawing and writing and cuts with scissors October
37. Draws a line, circle, X and + October
38. Runs, jumps, hops, throws, catches, and bounces a ball November

¡Bienvenido!

Uno de los días más emocionantes para usted y su hijo es el día en que va al jardín de infantes. El calendario familiar de actividades de preparación para el jardín de infantes está diseñado para ayudarlo a usted y a su hijo a prepararse para ese día especial.

El calendario familiar está lleno de actividades e ideas de preparación para el jardín de infantes que

- Concéntrese en pasar tiempo especial con su hijo
- Usted y su hijo pueden hacer juntos en casa y en su comunidad. A menudo
- usan materiales que se encuentran en su casa y que cuestan poco o nada. dinero
- Déle a su hijo una base para las experiencias que tendrá en Jardín de infancia
- Se basan en el jardín de infantes del Departamento de Educación de Arkansas. Indicadores de preparación

Indicadores de preparación para el jardín de infantes

A continuación se muestra una lista de los indicadores de preparación para el jardín de infantes desarrollados por el Departamento de Educación de Arkansas. Observe que aparece un mes a la derecha de cada indicador. Consultando la lista podrá saber de antemano en qué mes calendario

se presentará un indicador. También puede utilizar la lista como guía si decide trabajar con su hijo en ciertos indicadores en un momento diferente al sugerido.

Calendario

El Calendario Familiar va de septiembre a agosto. Para cada mes hay un tema que se centra en indicadores específicos de preparación para el jardín de infantes. Cada mes se divide en cuatro semanas con actividades sugeridas que usted y su hijo pueden realizar juntos cada semana. Se Flexible. Si su hijo no está interesado en una actividad sugerida, pase a otra cosa. Permítale que su hijo repita las actividades. Los niños aprenden mediante la repetición.

Cada mes incluye actividades adicionales y especiales, una lista de libros y sitios web para niños. Añade tus propias ideas creativas a las presentadas en el calendario familiar.

Recuerdos de nuestro año

Una sección "Recuerdos de nuestro año" sigue a las páginas del calendario. Utilice este espacio para tomar notas sobre actividades especiales que usted y su hijo realizan juntos cada mes. Haga de esta sección de recuerdos del calendario una Recordado para compartir con su hijo.

Información de inscripción al jardín de infantes

La información necesaria para registrar a su hijo en el jardín de infantes de una escuela pública se puede encontrar al dorso del calendario.

Tengan un año maravilloso juntos
mientras usted y su hijo se preparan para
el gran día: ¡ir al jardín de infantes!

Lista de verificación de indicadores de preparación para el Jardín de Infantes

MONTH DE ENFOQUE

MES DE ENFOQUE

1. Habla con oraciones completas. Febrero
2. Sigue instrucciones con al menos dos pasos. Febrero
3. Entiende palabras como "arriba" y "abajo" y "grande" y "pequeño". Febrero
4. Hace predicciones y comentarios sencillos sobre un historia siendo leída. septiembre
5. Coincide con dos imágenes que son iguales. mayo
6. Mira grupos de objetos y dice cuáles son los misma forma, color o tamaño. Puede
7. Cuenta cosas que van juntas: por ejemplo una cuchara y el tenedor son para comer y entran un pescado y un barco el agua. junio
8. Repite un patrón que comienzas: por ejemplo, paso, paso, saltar - paso, paso, salto. junio
9. Pone en orden 3 dibujos; por ejemplo 1. Plantar semillas de flores 2. Flores que crecen 3. Recoger flores. junio
10. Dice o canta canciones familiares y rimas infantiles. Marzo
11. Vuelve a contar una historia sencilla como Los tres cerditos después de escucharla mientras mira las imágenes en el libro. Septiembre
12. Trabaja rompecabezas. junio
13. Reconoce y nombra al menos 5 colores. Puede
14. Reconoce su propio nombre impreso. diciembre
15. Reconoce las letras de su propio nombre. diciembre
16. Comienza a escribir algunas de las letras de su propio nombre. Octubre
17. Reconoce palabras o signos que ve con frecuencia: por ejemplo, McDonald's, Wal-Mart, el nombre de la tienda de comestibles local donde compra la familia, o la parada de señales y señales de salida. Diciembre
18. Sostiene y mira libros correctamente: Por ejemplo sostiene el libro boca arriba y pasa las páginas una en un momento de adelante hacia. altas septiembre
19. Reconoce palabras que riman como gato y sombrero. Marzo
20. Reconoce y nombra al menos 10 letras del alfabeto. Diciembre
21. Relaciona una letra con el sonido inicial de una palabra; por ejemplo, combina la letra "b" con una foto de un plátano. Marzo
22. Expresa ideas a través de dibujos que dibuja; para ejemplo, un niño hace un dibujo de 3 miembros de la familia y dice quien es cada uno. Octubre
23. Cuenta al menos 5 objetos como 3 plátanos. y 5 tenedores. Enero
24. Ve el número escrito "3" y entiende esto significa 3 objetos como 3 osos. enero
25. Suma y resta objetos familiares como galletas. abril
26. Pone en orden los números escritos del 1 al 5: 1, 2, 3, 4, 5. Enero
27. Reconoce y nombra 3 formas: círculo, cuadrado, y triángulo. Puede
28. Cuenta del 1 al 10 en el orden correcto. Enero
29. Utiliza correctamente las palabras "más" y "menos". abril
30. Dice si es niño o niña. julio
31. Dice nombre y apellido. Julio
32. Dice el nombre y apellido de los padres. julio
33. Dice cuántos años tiene. julio
34. Se ocupa de sus propias necesidades como ir al baño, lavarse manos y vestirse. Agosto
35. Se adapta a situaciones nuevas sin que los padres estén ahí. agosto
36. Usos lápices, crayones y marcadores para dibujar y escritura y cortes con tijeras. octubre
37. Dibuja una línea, un círculo, X y +. octubre
38. Corre, salta, salta, lanza, atrapa y rebota una pelota. Noviembre

Help your child become aware of letters and words at home and in the community.

WEEK 1

Help your child recognize his or her own first name in print.

- ✦ Make a name card for your child. Use an upper case letter to write the first letter of the name and lower case letters for the remaining letters. For example, this is how you would write **Chris**. Talk with your child about the names of each letter.
- ✦ Display your child's name card on the refrigerator.
- ✦ Invite your child to watch you write his or her name to label personal belongings such as coat, sweater and backpack.

WEEK 2

Help your child recognize the letters in his or her first name.

- ✦ Provide a complete set of upper and lower case alphabet letter magnets.
- ✦ Place the alphabet letter magnets that are found in your child's name on the refrigerator or a cookie sheet for your child to play with.
- ✦ Encourage your child to arrange the letters in the correct order, using his or her name card as a guide.
- ✦ Hide the alphabet letter magnets that are found in your child's name. As your child finds a letter, have him or her name the letter before looking for the next one.
- ✦ Place the alphabet letter magnets in a sack or bag. Encourage your child to pull out the letters one at a time and name them.

WEEK 3

Encourage your child to "read" familiar signs.

- ✦ Give your child printed materials such as telephone books, magazines, grocery store ads and menus from favorite restaurants to play with.
- ✦ Involve your child in making a grocery list using pictures cut from grocery store ads.
- ✦ Invite your child to "read" road signs and business signs with you as you drive.

WEEK 4

Give your child opportunities to recognize and name letters of the alphabet.

- ✦ Encourage your child to find letters in his or her own name in signs you see.
- ✦ Read alphabet books with your child and allow him or her to name the letters he or she recognizes.
- ✦ Read a book and encourage your child to go back and look for a certain letter of the alphabet, such as the "b's" found in the story.
- ✦ Place the alphabet letter magnets on the refrigerator in order. Have your child touch each letter as you slowly sing the alphabet song.
- ✦ Save clean milk jug caps. Write a letter of the alphabet on each cap. (both upper and lower case). Invite your child to make his or her own name with the letters and to name each letter that he or she recognizes.

Focus on Kindergarten Readiness Indicators

- Recognizes his or her own first name in print
- Recognizes letters in his or her own first name
- Recognizes words or signs he or she sees often; for example McDonald's, Wal-Mart, the name of the local grocery store where the family shops or stop signs and exit signs.
- Recognizes and names at least 10 letters of the alphabet

Additional Ideas

Make a set of cards with the names of family members. Use upper and lower case letters as you did when writing your child's name. Mix up the family name cards and encourage your child to find the name of each family member.

These cards can also be used as place cards at the dining table.

Help your child make an "I Can Read" book about his or her favorite stores and eating places.

Provide newspaper ads from places such as Wal-Mart and McDonald's that are familiar to your child.

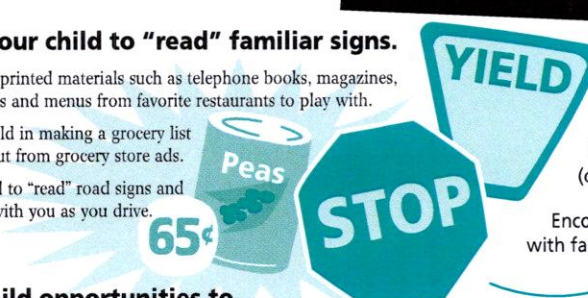
Encourage your child to cut out the names and logos of the stores and eating places and glue them to paper.

Place these pages in a three-ring binder or staple the pages together. Include extra pages so your child can add additional names.

Help your child write "I Can Read" on the title (cover) page.

Encourage your child to read the book and share it with family members or friends.

SPECIAL ACTIVITY



Suggested Books to Read with Your Child

- A My Name is Alice* by Jane Bayer, Puffin, reprint (1992), Steven Kellogg, illustrator
- Chicka Chicka Boom Boom* by Bill Martin, Jr. and John Archambault, Simon & Schuster (1989), Lois Ehlert, illustrator
- Eating the Alphabet* by Lois Ehlert, Harcourt, Brace Jovanovich (1989)
- I Read Signs* by Tana Hoban, Greenwillow (1983)
- Jambo Means Hello: Swahili Alphabet Book* by Muriel Feelings, Dial (1974), Tom Feelings, illustrator

Web Sites

- <http://www.naeyc.org/resources/ely/2001/07.asp>
- http://pbskids.org/lions/printables/games/alphabet_uc.html

Ayude a su hijo a reconocer las letras y las palabras en casa y en la comunidad.

SEMANA 1

Ayude a su hijo a reconocer su nombre escrito.

- ✦ Haga una tarjeta con el nombre de su hijo. Utilice mayúsculas para escribir la inicial del nombre y minúsculas para el resto de las letras. Por ejemplo, así escribiría **Chris**. Hable con su hijo sobre los nombres de cada letra.
- ✦ Ponga el nombre de su hijo con imanes en el frigorífico.
- ✦ Anime a su hijo a que mire mientras escribe su nombre para identificar sus pertenencias como un suéter, un abrigo y una mochila.

SEMANA 2

Ayude a su hijo a reconocer las letras de su nombre.

- ✦ Provéale un juego completo de imanes del alfabeto en mayúsculas y minúsculas.
- ✦ Ponga los imanes con las letras del alfabeto que están en el nombre de su hijo en el frigorífico o en una bandeja metálica para que su hijo juegue.
- ✦ Anime a su hijo a colocar las letras en el orden correcto, usando la

tarjeta de su nombre como guía.

- ✦ Esconda los imanes con las letras del alfabeto que aparezcan en el nombre de su hijo. Cuando el niño encuentre una letra, pídale que le diga cuál es antes de buscar la siguiente.
- ✦ Coloque los imanes con las letras del alfabeto en una bolsa o saco. Anime a su hijo a sacar una letra a la vez y a que le diga cuál es.

SEMANA 3

Anime a su hijo a "leer" carteles familiares.

- ✦ Dé a su hijo para jugar materiales impresos como listines telefónicos, revistas, anuncios de tiendas y menús de sus restaurantes favoritos.
- ✦ Implice a su hijo en la elaboración de la lista de la compra con dibujos recortados de los anuncios de las tiendas.
- ✦ Invite a su hijo a "leer" las señales de tráfico y los carteles de negocios mientras usted conduce.

SEMANA 4

Dé a su hijo la oportunidad de reconocer y nombrar las letras del alfabeto.

- ✦ Anime a su hijo a encontrar las letras de su nombre en los carteles que ve.
- ✦ Lea libros del alfabeto con su hijo y déjele nombrar las letras que reconozca.
- ✦ Lea un libro y anime a su hijo a volver atrás y buscar algunas letras del alfabeto específicas como las "b" que aparecen en la historia.
- ✦ Coloque imanes con las letras del alfabeto en el frigorífico en orden. Deje que su hijo toque cada letra mientras usted canta lentamente la canción del alfabeto.
- ✦ Guarde los tapones de las botellas de leche. Coloque una letra en cada tapón (en mayúsculas y en minúsculas). Invite a su hijo a componer su nombre y a nombrar cada letra que reconozca.

Enfoque en los Indicadores de Preparación para el Jardín de Infancia

Reconoce su nombre cuando lo ve escrito

Reconoce las letras de su nombre

Reconoce palabras o señales que ve con frecuencia, por ejemplo, McDonald's, Wal-Mart, el nombre de la tienda en la que suele comprar su madre o las señales de alto o carteles de salida

Reconoce y nombra al menos 10 letras del alfabeto

Ideas Adicionales

Componga una baraja con los nombres de los miembros de su familia. Utilice mayúsculas y minúsculas igual que hizo al escribir el nombre de su hijo. Mezcle los nombres de sus familiares y anime a su hijo a encontrar el nombre de cada uno.

Estas tarjetas también se pueden usar como marcadores de lugares a la mesa para comer.

Ayude a su hijo a que haga un libro "Yo puedo leer" usando sus tiendas y restaurantes favoritos.

Dé a su hijo anuncios de lugares con los que esté familiarizado como McDonald's o Wal-Mart.

ACTIVIDAD ESPECIAL

Anime a su hijo a recortar los nombres y logotipos de las tiendas y restaurantes y a pegarlos en papel.

Coloque esas páginas en un clasificador de anillas, o grápelas. Incluya más páginas a medida que su hijo vaya añadiendo otros nombres.

Ayude a su hijo a escribir "Sé leer" en la portada.

Anime a su hijo a leer el libro y compartirlo con sus familiares o amigos.

Libros Sugeridos Para Leer Con Su Hijo

A My Name is Alice, de Jane Bayer, Puffin, reedición (1992), Steven Kellogg, ilustrador

Chicka Chicka Boom Boom, de Bill Martin Jr. y John Archambault, Simon & Schuster (1989), Lois Eldert, ilustrador

Eating the Alphabet, de Lois Ehlert, Harcourt, Brace Jovanovich (1989)

I Read Signs, de Tana Hoban, Greenwillow (1983)

Jambo Means Hello: Swahili Alphabet Book, de Muriel Feelings, Dial (1974), Tom Feelings, ilustrador

Sitios Web

<http://www.naeyc.org/resources/ely/2001/07.asp>

http://pbskids.org/lions/printables/games/alphabet_uc.html

Early Years

WORKING TOGETHER FOR A GREAT START

Mississippi County, Arkansas E.O.C.

Early Childhood Education Department

KID BITS

Generosity feels good

Inspire your child to give to others by pointing out what happens when she is generous. If she gives her cousin a coat she has outgrown, you might say, "This coat will keep Molly nice and warm this winter." Soon she'll begin to notice the results on her own. ("My little brother is so happy I gave him my toy!")

Hear the rhyme

Classic nursery rhymes boost your youngster's literacy skills by calling his attention to sounds in words. Read some to him from a library book or website, then reread—this time replacing a word with a different rhyming word. *Example:* "Jack and Jill went up the *spill* to fetch a pail of water." Can he catch and fix your "mistake"?

"Will you play with me?"

Your little bundle of energy wants to play, but you're tired after a long day. Now what? You might pretend to order pizza from her restaurant—she can make it out of play dough and deliver it to you. Or offer to be her audience while she puts on a show.

Worth quoting

"Today a reader, tomorrow a leader."
Margaret Fuller

Just for fun

Q: What's black, white, and green?

A: A seasick penguin.



Number of the day

"I have 8 grapes on my plate."
"Look—it's 8 o'clock!" Have your youngster pick a number to explore each day. Then, use it to help him develop number sense—the ability to understand and use numbers.

Spot it

Ask your child to point out his number of the day wherever he sees it. For instance, if today's number is 2, he might notice 2 on a license plate (LSJ492). Suggest that he carry a small notebook and pencil and make a tally mark each time he spots the number. At the end of the day, he can count the tally marks to see how many times he saw his number.

Count groups

When your youngster counts, he is learning that each number stands for a specific amount. Have him count people or objects that equal the number of the day. If the number is 5, he could count 5 ants crawling on the ground, 5



people around your dinner table, or 5 bushes in your yard.

Play

Fit the number of the day into your child's playtime. If he's drawing, and the number is 7, you might ask him to give his monster 7 eyes. Or when he plays with his railroad track, tell him to show you 7 trains. *Idea:* Have him separate the 7 trains into groups to see what numbers make up 7 (for instance, 5 trains + 2 trains or 3 trains + 4 trains).♥

Healthy meals fuel learning

Helping you plan nutritious meals, shop for ingredients, and cook teaches your child about healthy eating. Here's how to involve her in each step.

1. Plan. Together, discuss healthy meals you will cook this week. Your youngster can draw the foods for each day's menu on a sheet of paper to post on the fridge.

2. Shop. Use your child's menus to make a shopping list together. Let her add the items to your grocery cart (even an online cart!) and check them off your list.

3. Cook. Give your youngster jobs like finding and measuring ingredients, tearing lettuce for a salad, and spreading sauce on pizza dough.♥



Early Years

Go, team!

Family projects let you bond with your child while teaching her to be part of a team. Try these activities.

Paint a mural. Making art can be even more rewarding when your family uses teamwork. Tape together several sheets of poster board or construction paper to create a large canvas. Agree on a topic for your mural—will you draw a fairy tale kingdom, a rain forest scene, or an undersea world? Now each person can decide what to add. You



and your youngster might work on a castle while her little brother paints rolling green hills in the background.

Create a hideaway. Your child will see that she can make a bigger fort if everyone works together. Gather sheets and blankets, and brainstorm ideas. Your youngster may suggest using the back of the couch to hold up one side. And you might propose draping a blanket over a card table to make a “tunnel” between sections. As you build, communicate with each other: “I’ll hold this side of the sheet while you get heavy books to put on it.” Celebrate your teamwork by hanging out in your fort.♥



Q & A Little ones and current events

Q: We try to shield our daughter from all the scary stuff in the news these days, but she overhears things sometimes. What should we do?

A: You’re right to be careful about what your child hears and sees. Little ones can be frightened by scary images or words on the radio or TV—without understanding exactly what’s going on.

Try to watch and discuss the news when your daughter isn’t home or is asleep. Or listen in the car when she’s not with you, or just read the news silently.



If your child asks questions

about the pandemic or another worrisome topic, offer a calm, simple explanation. You might say, “Yes, Grandma and Grandpa are still staying home to be healthy,” and then remind her of steps you take to keep her safe.♥

ACTIVITY CORNER

I’m an author

Creating these mini homemade books will give your youngster early writing practice and help him see himself as an author.

Materials: scissors, paper, pencil, crayons or markers, stapler

Cut paper into fourths to make pages for his books. Together, brainstorm simple books he could write, and make a list of ideas. **Examples:** book of colors, alphabet book, counting book, animal “encyclopedia.”

Now your child can draw pictures on separate pages. Maybe he will draw something of a different color (red apple, yellow sun, green dragon) on every page. If he makes an animal encyclopedia, he might fill the pages with his favorite animals (dog, koala, dolphin). Help your youngster label each picture—he could say the words and write letters for the sounds he hears.

Finally, he can make a cover with a title and his name as the author. Staple the pages together, and invite him to read his book to the whole family and to himself at bedtime.♥



Teachers ♥ volunteers

Volunteering with your child’s school may look different this year, but his teacher will still appreciate your help. Consider these ideas.

1. Ask the teacher what she needs, and choose a job that’s a good fit for you.

If you’re tech-savvy, for instance, maybe you could work on the class website. Share your ideas, too. You might offer to do a curbside pickup at the public

library or send in cleaned recyclables for craft projects.

2. Recruit more volunteers.

Many parents would be happy to help but don’t know where to start or think it’s not possible this year. Ask the teacher if she’d like you to email other parents and suggest ways they can volunteer if they are able. You’ll likely find parents with a variety of skills and interests that the teacher could use.♥



OUR PURPOSE

To provide busy parents with practical ways to promote school readiness, parent involvement, and more effective parenting.

Resources for Educators,
a division of CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800-394-5052 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5567

Early Years

TRABAJANDO JUNTOS PARA UN GRAN COMIENZO

Mississippi County, Arkansas E.O.C.

Early Childhood Education Department

NOTAS BREVES

La generosidad sienta bien

Motive a su hija a que dé a los demás indicándole lo que sucede cuando es generosa. Si le da a su prima un abrigo que se le ha quedado pequeño, podría decirle: "Este abrigo abrigará a Molly este invierno". Pronto verá sola los resultados. ("¡Mi hermanito se puso tan contento cuando le di mi juguete!")

Escucha la rima

Las tradicionales rimas infantiles refuerzan las aptitudes básicas de lectura y de escritura de su hijo dirigiendo su atención a los sonidos de las palabras. Léale algunas de un libro de la biblioteca o de un sitio web, luego vuelva a leerlas sustituyendo una palabra con otra distinta que rime. *Ejemplo:* "Pato, patito, abre el librito". ¿Puede identificar la palabra y corregir su "error"?

"Juegas conmigo?"

Su pequeño torbellino quiere jugar, pero usted está cansada después de un largo día. ¿Y ahora qué? Haga como que encarga pizza al restaurante de su hija: ella podría hacer masa con plastilina y despachársela a usted. O bien ofrézcase a hacer de público mientras ella representa una obra.

Vale la pena citar

"Lectores de hoy, líderes de mañana".
Margaret Fuller

Simplemente cómico

P: ¿Qué es negro, blanco y verde?

R: Un pingüino mareado.



El número del día

"Tengo 8 uvas en el plato".
"Mira, ¡son las 8!" Dígame a su hijo que elija un número cada día y que lo explore. Luego úselo para ayudarle a que desarrolle el sentido numérico, la habilidad de entender y de usar los números.

Encuétralo

Dígame a su hijo que señale su número del día dondequiera que lo encuentre. Por ejemplo, si el número de hoy es el 2, podría ver 2 en la placa de un auto (LSJ492). Sugiera que lleve consigo una libreta y un lápiz y que haga una marquita cada vez que vea el número. Al final del día puede contar las marquitas para ver cuántas veces vio su número.

Cuenta grupos

Cuando su hijo cuenta, aprende que cada número representa una cantidad específica. Dígame que cuente gente u objetos iguales al número del día. Si el número es 5, podría contar 5 hormigas que caminan por el suelo, 5 personas



sentadas a la mesa de la cena o 5 arbutos en su jardín.

Juega

Encaje el número del día en las actividades recreativas de su hijo. Si está dibujando, y el número es 7, podría pedirle que le ponga 7 ojos al monstruo. O cuando juegue con su ferrocarril, dígame que le muestre 7 trenes. *Idea:* Dígame que separe los 7 trenes en grupos para ver qué números forman 7 (por ejemplo, 5 trenes + 2 trenes o 3 trenes + 4 trenes).♥

Con las comidas sanas se aprende

Cuando su hija ayuda en la planificación de comidas nutritivas, compra los ingredientes y cocina, aprende a comer saludablemente. He aquí cómo incluirla en cada paso.

1. Planifiquen. Hablen de las comidas sanas que cocinarán esta semana. Su hija puede dibujar los alimentos del menú de cada día en un folio y colocarlo en la nevera.

2. Compren. Use los menús de su hija para hacer con ella la lista de la compra. Deje que ella añada los productos al carrito (¡también al carrito en la red!) y los tache de la lista.

3. Codren. Encargue a su hija de tareas como encontrar ingredientes y medirlos, partir lechuga para una ensalada y extender la salsa sobre la masa de la pizza.♥



¡Adelante, equipo!

Los proyectos familiares estrechan los lazos con su hija mientras le enseñan a formar parte de un equipo. Pongan a prueba estas actividades.

Pintar un mural. Hacer arte puede ser más gratificante cuando su familia lo hace en equipo. Peguen con cinta varios folios de cartón o cartulina para crear un lienzo enorme. Pónganse de acuerdo sobre el tema para el mural: ¿dibujarán el reino de un cuento de hadas, una escena de la jungla o un mundo submarino? A continuación cada



persona decide qué va a añadir. Usted y su hija podrían dibujar un castillo mientras que su hermanito pinta las ondulantes colinas verdes del fondo.

Crear un escondite. Su hija verá que puede hacer un fuerte más grande si todos colaboran. Reúnan sábanas y mantas y piensen en ideas. Quizá su hija sugiera que usen el respaldo de un sofá para sujetar un lado. Y usted podría proponer que coloquen una manta sobre una mesa plegable para hacer un "túnel" entre las secciones. Comuníquense mientras construyen: "Yo sujeto este lado de la sábana mientras tú vas a por los libros pesados que colocamos encima". Celebren el trabajo en equipo pasando un rato en su fuerte.♥



**P
C
R**

Los pequeños y las noticias

Q: Procuramos proteger a nuestra hija del contenido alarmante de las noticias de actualidad, pero a veces escucha algunas cosas. ¿Qué deberíamos hacer?

A: Hacen bien en tener cuidado con lo que su hija oye y ve. Los pequeños pueden asustarse con las imágenes o palabras alarmantes de la radio o la TV, sin entender exactamente qué sucede.



Procuran ver y comentar las noticias cuando su hija no esté en casa o cuando duerma. Escúchenlas en el auto cuando ella no vaya con ustedes o simplemente lean las noticias en silencio.

Si su hija hace preguntas sobre la pandemia o cualquier otro tema preocupante, ofrézcanle una solución tranquila y sencilla. Podrían decirle: "Sí, la abuelita y el abuelito siguen quedándose en casa para estar sanos" y luego recuérdense las precauciones que ustedes toman para protegerla.♥

NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan el éxito escolar, la participación de los padres y un mejor entendimiento entre padres e hijos.

Resources for Educators,
una filial de CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800-394-5052 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5575

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Soy un autor

Cuando cree en casa estos libritos, su hijo practicará la escritura y se sentirá autor.

Materiales: tijeras, papel, lápiz, crayones o marcadores, grapadora

Corten el papel en cuartos para hacer las páginas de sus libros. Piensen en libros sencillos que podría escribir y hagan una lista de ideas. *Ejemplos:* libro de colores, libro del abecedario, libro de contar, "enciclopedia" de animales.

A continuación su hijo puede dibujar una imagen en cada página. Podría dibujar cosas de distintos colores en cada página (una manzana roja, el sol amarillo, un dragón verde). Si hace una enciclopedia de animales podría llenar las páginas con sus animales favoritos (perro, koala, delfín). Ayúdelo a que rotule cada dibujo: podría decir las palabras y escribir las letras de los sonidos que escuche.

Finalmente puede hacer la tapa con un título y su nombre como autor del libro. Grapen las páginas e invítelo a que lea su libro a toda la familia y a sí mismo cuando se acueste.♥



Los maestros ♥ a los voluntarios

Tal vez hacer voluntariado en la escuela de su hijo este año sea distinto a otros, pero su maestra seguirá apreciando su ayuda. Tenga en cuenta estas ideas.

1. Pregúntele a la maestra qué necesita y elija una tarea que encaje bien con usted. Si se le da bien la tecnología, por ejemplo, podría ayudar con la página web de la clase. Comparta también sus ideas. Podría ofrecerse para recoger libros a la puerta de la biblioteca o enviar materiales

reciclables limpios para los trabajos manuales.

2. Reclute más voluntarios. Muchos padres estarían encantados de ayudar pero no saben por dónde empezar o creen que este año no es posible. Pregúntele a la maestra si quiere que usted escriba a otros padres y les sugiera formas de ayudar, si pueden, como voluntarios. Probablemente encuentre padres con una variedad de destrezas e intereses que podría usar la maestra.♥



**Mississippi County Arkansas, E.O.C.
Head Start & Child Development Program
Menu for December 2023**

MENU IS SUBJECT TO CHANGE DUE TO FOOD AVAILABILITY

		BREAKFAST	LUNCH	SNACK	LATE SNACK
USDA REQUIREMENTS		Milk, fluid Juice or fruit or vegetable Bread, bread alternate**** and/or cereal enriched or whole grain Bread or Cereal: Cold dry or Hot cooked	Meat or meat alternate (lean meat or poultry or fish) Cheese Egg Cooked dry beans or peas Peanut butter Yogurt (plain or flavored) (Or an equivalent quantity of any combination of the above meat/meat alternates) Vegetable and/or fruit (total of two or more) Bread or bread alternate**** enriched or whole grain USDA/ Component Requirements	(select 2 of these 4 components) Milk, fluid Meat or meat alternate Juice or fruit or vegetable Bread, bread alternate**** and/or cereal enriched or whole grain Bread or Cereal: Cold dry or Hot cooked USDA/ Component Requirements	N/A
FRI 1		TODDLERS (1-2 YEARS) CN Label WG Breakfast Burrito (1) Canned Pineapple Tidbits ¼ c Salsa 1pk Whole Milk ½ pt	WW Cold Cut Club Sandwich 1 ½ oz Baked French Fries 1/4 c Banana (1/2) Mayo/Ketchup 1 pk Whole Milk ½ pt	WG CN Label P&J Sandwich (1) Water	
PRESCHOOL (3-5 YEARS)		CN Label WG Breakfast Burrito (1) Canned Pineapple Tidbits ¼ c Salsa 1pk 1% Milk ½ pt	WW Cold Cut Club Sandwich 2 oz Baked French Fries 1/4 c Banana (1) Mayo/Ketchup 1 pk 1% Milk ½ pt	WG CN Label P&J Sandwich (1) Water	

MON 4	TODDLERS (1-2 YEARS)		CN Label Hormel BKF Bar (1) Canned Diced Peas 1/4 c Whole Milk 1/2 pt	CN Label WG Crisptos (3) Canned Diced Peaches 1/4 c Canned Refried Beans 1/4 c Whole Milk 1/2 pt	Yogurt 4 oz Ritz Crackers (4) Water	
	PRE-SCHOOL (3-5 YEARS)		CN Label Hormel BKF Bar (1) Canned Diced Peas 1/2 c 1% Milk 1/2 pt	CN Label WG Crisptos (3) Canned Diced Peaches 1/4 c Canned Refried Beans 1/4 c 1% Milk 1/2 pt	Yogurt 4 oz Ritz Crackers (4) Water	
TUES 5	TODDLERS (1-2 YEARS)		WG Cereal 1 bowl Assorted 100% Juice 4 oz Whole Milk 1/2 pt	Meatballs 1 1/2 oz Spaghetti 1/2 c Applesauce 1/4 c WG Garlic Breadstick (1) Whole Milk 1/2 pt	Ritz Bitz Cheese 1 pk Whole Milk 1/2 pt	
	PRE-SCHOOL (3-5 YEARS)		WG Cereal 1 bowl Assorted 100% Juice 4 oz 1% Milk 1/2 pt	Meatballs 2 oz Spaghetti 1/2 c Applesauce 1/4 c WG Garlic Breadstick (1) 1% Milk 1/2 pt	Ritz Bitz Cheese 1 pk 1% Milk 1/2 pt	
WED 6	TODDLERS (1-2 YEARS)		Oatmeal 1/4 c Canned Apples 1/2 c Whole Milk 1/2 pt	WG Turkey Sausage 1 1/2 oz WG Pancake (1) Baked Potato Bites 1/4 c Fresh Mango 1/4 c Ketchup 1 pk Whole Milk 1/2 pt	WG P&J Sandwich (1) Whole Milk 1/2 pt	
	PRE-SCHOOL (3-5 YEARS)		Oatmeal 1/2 c Canned Apples 1/2 c 1% Milk 1/2 pt	WG Turkey Sausage 2 oz WG Pancake (1) Baked Potato Bites 1/4 c Fresh Mango 1/4 c Ketchup 1 pk 1% Milk 1/2 pt	WG P&J Sandwich (1) 1% Milk 1/2 pt	

THURS

7

TODDLERS (1-2 YEARS)

WG Cinnamon Toast 1 sl
Canned Pineapple Tidbits ¼ c
Whole Milk ½ pt

CN Label Chicken 1 ½ oz
Baked Waffle Fries ¼ c
Canned Mandarin Oranges ¼ c
Ranch/ Ketchup 1 pk
Whole Milk ½ pt

WG Muffin (1)
Whole Milk ½ pt

PRE-SCHOOL (3-5 YEARS)

WG Cinnamon Toast 1 sl
Canned Pineapple Tidbits ¼ c
1% Milk ½ pt

CN Label Chicken 2 oz
Baked Waffle Fries ¼ c
Canned Mandarin Oranges ¼ c
WG Roll (1)
Ranch/Ketchup 1 pk
1% Milk ½ pt

WG Muffin (1)
1% Milk ½ pt

TODDLERS (1-2 YEARS)

WG Cereal 1 bowl
Assorted 100% Juice 4 oz
Whole Milk ½ pt

WG Turkey Flat Bread 1 ½ oz
Banana (1/2)
Baked Tater Totes ¼ c
Mayo/Ketchup 1 pk
Whole Milk ½ pt

WG Cheez-Its 1 pk
Whole Milk ½ pt

PRE-SCHOOL (3-5 YEARS)

WG Cereal 1 bowl
Assorted 100% Juice 4 oz
1% Milk ½ pt

Turkey Flat Bread 2 oz
Banana (1)
Baked Tater Totes ¼ c
Mayo/Ketchup 1 pk
1% Milk ½ pt

WG Cheez-Its 1 pk
1% Milk ½ pt

TODDLERS (1-2 YEARS)

CN Label WG Mini French Toast 1 pk
Canned Fruit Cocktail ¼ c
Syrup 1 pk
Whole Milk ½ pt

Chicken Strip (2)
Baked Seasoned Fries 1/4 c
Fresh Frozen Berries 1/4 c
WG Roll (1)
Ketchup 1 pk
Whole Milk ½ pt

WG Chex 1 pk
100% Vegetable Juice ½ c

PRE-SCHOOL (3-5 YEARS)

CN Label WG Mini French Toast 1 sl
Canned Fruit Cocktail ½ c
Syrup 1 pk
1% Milk ½ pt

Chicken Strip (2)
Baked Seasoned Fries 1/4 c
Fresh Frozen Berries 1/4 c
WG Pretzel Roll (1)
Ketchup 1 pk
1% Milk ½ pt

WG Chex 1 pk
100% Vegetable Juice ½ c

MON

11

TUES 12	TODDLERS (1-2 YEARS)		Cn Label Pot Roast 1 ½ oz Scalloped Potatoes w/Cheese ¼ oz Canned Italian Green Beans ¼ c WG Breadstick (1) Whole Milk ½ pt	WG Graham Crackers 1 (2 pks) Cheese Cubes 1 oz Water	
	PRE-SCHOOL (3-5 YEARS)		Cn Label Pot Roast 2 oz Scalloped Potatoes w/Cheese ¼ oz Canned Italian Green Beans ¼ c WG Breadstick (1) 1% Milk ½ pt	WG Graham Crackers 2 (2 pks) Cheese Cubes 1 oz Water	
WED 13	TODDLERS (1-2 YEARS)		WG Cereal 1 bowl Assorted 100 % Fruit Juice 4 oz Whole Milk ½ pt	Chicken Pot Pie 1 ½ oz Meat 100% Tropical Fruit Cup ¼ c Steamed Mediterranean Vegetables ¼ c WG Roll (1) Whole Milk ½ pt	White Cheddar Cheez-Its 1 pk Whole Milk ½ pt
	PRE-SCHOOL (3-5 YEARS)		WG Cereal 1 bowl Assorted 100 % Fruit Juice 4 oz 1% Milk ½ pt	Chicken Pot Pie 2 oz Meat 100% Tropical Fruit Cup ¼ c Steamed Mediterranean Vegetables ¼ c WG Roll (1) 1% Milk ½ pt	White Cheddar Cheez-Its 1 pk 1% Milk ½ pt
THURS 14	TODDLERS (1-2 YEARS)		WW Toast 1 sl Canned Diced Pears ¼ c Jelly 1 pk Whole Milk ½ pt	CN Label McRib 1 ½ oz Canned Baked Beans ¼ c Potato Salad ¼ c WG Roll (1) Whole Milk ½ pt	Ham Slice 1 oz String Cheese (1)
	PRE-SCHOOL (3-5 YEARS)		WW Toast 1 sl Canned Diced Pears ½ c Jelly 1 pk 1% Milk ½ pt	CN Label McRib 2 oz Canned Baked Beans ¼ c Potato Salad ¼ c WG Roll (1) 1% Milk ½ pt	Ham Slice 1 oz String Cheese (1)

FRI
15

TODDLERS (1-2 YEARS)

WG Cereal 1 bowl
100% Fruit Juice 4 oz
Whole Milk ½ pt

WW Bologna Sandwich 1 ½ oz
Banana (1/2)
Baked French Fries ¼ c
Ketchup 1 pk
Whole Milk ½ pt

WG Chex 1 pk
Whole Milk ½ pt

PRESCHOOL (3-5 YEARS)

WG Cereal 1 bowl
100% Fruit Juice 4 oz
1% Milk ½ pt

WW Bologna Sandwich 2 oz
Banana (1)
Baked French Fries ¼ c
Ketchup 1 pk
1% Milk ½ pt

WG Chex 1 pk
1% Milk ½ pt

DECEMBER 18th-JANUARY 4th **MERRY CHRISTMAS AND HAPPY NEW YEAR**



Condado de Mississippi Arkansas, EOC
Programa Head Start y Desarrollo Infantil
Menú para diciembre 2023

EL MENÚ ESTÁ SUJETO A CAMBIOS DEBIDO A LA DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS

	DESAYUNO	ALMUERZO	BOCADILLO	MERIENDA TARDE
USDA REQUISITOS	<p>leche, liquido Jugo o fruta o verdura Pan, pan alternativo**** y/o cereal enriquecido o integral Pan o Cereal: Seco en frío o cocido en caliente</p> <p>USDA/Requisitos de componentes</p>	<p>leche, liquido Carne o sustituto de carne (carne magra, aves o pescado) Queso Huevo Frijoles o guisantes secos cocidos Mantequilla de mani Yogur (natural o aromatizado) (O una cantidad equivalente de cualquier combinación de las carnes/sustitutos de carne anteriores) Verdura y/o fruta (un total de dos o más) Pan o pan alternativo **** enriquecido o integral USDA/Requisitos de componentes</p>	<p>(seleccione 2 de estos 4 componentes) leche, liquido Carne o sustituto de carne Jugo o fruta o verdura Pan, pan alternativo**** y/o cereal Pan enriquecido o integral o Cereal: Seco en frío o Cocido en caliente USDA/Requisitos de componentes</p>	<p>N / A</p>
VIE 1	<p>NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS)</p> <p>Burrito de desayuno CN Label WG (1) Trozos de piña enlatados ¼ c salsa 1 paquete Leche Entera ½ pt</p>	<p>WW Sandwich Club de Corte Frío 1 ½ oz Papas fritas al horno 1/4 c Plátano (1/2) Mayonesa/ketchup 1 paquete Leche Entera ½ pt</p>	<p>Sandwich WG CN Label P&J (1) Agua</p>	
	PREESCOLAR (3-5 AÑOS)			

	Burrito de desayuno CN Label WG (1) Trozos de piña enlatados ¼ c salsa 1 paquete 1% Leche ½ pt	W/W Sandwich Club de Corte Frito 2 oz Papas fritas al horno 1/4 c Plátano (1) Mayonesa/ketchup 1 paquete 1% Leche ½ pt	Sandwich WG CN Label P&J (1) Agua	
LUN 4	NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) Barra CN Label Hormel BKF (1) Perras en cubitos enlatadas ¼ c Leche Entera ½ pt	Crispitos CN Etiqueta WG (3) Duraznos en cubitos enlatados 1/4 c Frijoles Refritos Enlatados 1/4 c Leche Entera ½ pt	Yogur Galletas Ritz de 4 oz (4) Agua	
	PREESCOLAR (3-5 AÑOS) Barra CN Label Hormel BKF (1) Perras en cubitos enlatadas ½ c 1% Leche ½ pt	Crispitos CN Etiqueta WG (3) Duraznos en cubitos enlatados 1/4 c Frijoles Refritos Enlatados 1/4 c 1% Leche ½ pt	Yogur Galletas Ritz de 4 oz (4) Agua	
MARTES 5	NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) Cereal WG 1 tazón Surtido de Jugo 100% 4 oz Leche Entera ½ pt	Albóndigas 1 ½ onzas Espaguetis ½ taza puré de manzana ¼ taza Palitos de pan con ajo WG (1) Leche Entera ½ pt	Queso Ritz Bitz 1 unidad Leche Entera ½ pt	
	PREESCOLAR (3-5 AÑOS) Cereal WG 1 tazón Surtido de Jugo 100% 4 oz 1% Leche ½ pt	Albóndigas 2 onzas Espaguetis ½ taza puré de manzana ¼ taza Palitos de pan con ajo WG (1) 1% Leche ½ pt	Queso Ritz Bitz 1 unidad 1% Leche ½ pt	
CASARS E 6	NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) Avena ¼ taza Manzanas enlatadas 1/2 taza Leche Entera ½ pt	Salchicha de pavo WG 1 ½ oz Panqueque WG (1) Bocaditos de papa al horno ¼ c Mango fresco ¼ taza salsa de tomate 1 paquete Leche Entera ½ pt	Sandwich WG P&J (1) Leche Entera ½ pt	
	PREESCOLAR (3-5 AÑOS)			

	Avena ½ taza Manzanas enlatadas 1/2 taza 1% Leche ½ pt	Salchicha de pavo WG 2 oz Panqueque WG (1) Bocadillos de papa al horno ¼ c Mango fresco ¼ taza salsa de tomate 1 paquete 1% Leche ½ pt	Sandwich WG P&J (1) 1% Leche ½ pt	
JUEVES 7	NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) WG Tostada De Canela 1 sl Trozos de piña enlatados ¼ c Leche Entera ½ pt	Pollo con etiqueta CN 1 ½ oz Papas fritas tipo gofre al horno ¼ c Mandarinas enlatadas ¼ c Rancho/ketchup 1 paquete Leche Entera ½ pt	Muffin WG (1) Leche Entera ½ pt	
	PREESCOLAR (3-5 AÑOS) WG Tostada De Canela 1 sl Trozos de piña enlatados ¼ c 1% Leche ½ pt	CN Etiqueta Pollo 2 oz Papas fritas tipo gofre al horno ¼ c Mandarinas enlatadas ¼ c Rollo WG (1) Rancho/Ketchup 1 paquete 1% Leche ½ pt	Muffin WG (1) 1% Leche ½ pt	
VIE 8	NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) Cereal WG 1 tazón Surtido de Jugo 100% 4 oz Leche Entera ½ pt	Pan plano de pavo WG 1 ½ oz Platano (1/2) Tater Totes al horno ¼ c Mayonesa/ketchup 1 paquete Leche Entera ½ pt	WG Cheez-Its 1 paquete Leche Entera ½ pt	
	PREESCOLAR (3-5 AÑOS) Cereal WG 1 tazón Surtido de Jugo 100% 4 oz 1% Leche ½ pt	Pan plano de pavo 2 oz Platano (1) Tater Totes al horno ¼ c Mayonesa/ketchup 1 paquete 1% Leche ½ pt	WG Cheez-Its 1 paquete 1% Leche ½ pt	
LUN 11	NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) CN Label WG Mini tostada francesa 1 paquete Coctel de frutas enlatado ¼ c Jarabe 1 paquete Leche Entera ½ pt	Tira de Pollo (2) Papas fritas sazonadas al horno 1/4 c Bayas Frescas Congeladas 1/4 c Rollo WG (1) salsa de tomate 1 paquete Leche Entera ½ pt	WG Chex 1 paquete Jugo 100% Vegetal ½ c	
	PREESCOLAR (3-5 AÑOS)			

	<p>CN Label WG Mini tostada francesa 1 sl Coctel de frutas enlatado ½ c Jarabe 1 paquete 1% Leche ½ pt</p>	<p>Tira de Pollo (2) Papas fritas sazonadas al horno 1/4 c Bayas Frescas Congeladas 1/4 c Rollo de pretzel WG (1) salsa de tomate 1 paquete 1% Leche ½ pt</p>	<p>WG Chex 1 paquete Jugo 100% Vegetal ½ c</p>	
MARTES 12	<p>Tostada De Queso WG 1 sl Frutas tropicales enlatadas ¼ c Leche Entera ½ pt</p>	<p>Asado De Olla Con Etiqueta Cn 1 ½ oz Papas gratinadas con queso ¼ oz Judias verdes italianas enlatadas ¼ c Palitos de pan WG (1) Leche Entera ½ pt</p>	<p>Galletas WG Graham 1 (paquete de 2) Cubos de queso 1 oz Agua</p>	
	<p>PREESCOLAR (3-5 AÑOS) Tostada De Queso WG 1 sl Frutas tropicales enlatadas ¼ c 1% Leche ½ pt</p>	<p>Cn Label Asado De Olla 2 oz Papas gratinadas con queso ¼ oz Judias verdes italianas enlatadas ¼ c Palitos de pan WG (1) 1% Leche ½ pt</p>	<p>Galletas WG Graham 2 (paquetes de 2) Cubos de queso 1 oz Agua</p>	
CASARS E 13	<p>NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) Cereal WG 1 tazón Jugo Surtido 100% Fruta 4 oz Leche Entera ½ pt</p>	<p>Pastel de pollo 1 ½ oz de carne Taza de Frutas 100% Tropicales ¼ c Verduras Mediterráneas al Vapor ¼ c Rollo WG (1) Leche Entera ½ pt</p>	<p>Cheez-Its de queso cheddar blanco. 1 paquete Leche Entera ½ pt</p>	
	<p>PREESCOLAR (3-5 AÑOS) Cereal WG 1 tazón Jugo Surtido 100% Fruta 4 oz 1% Leche ½ pt</p>	<p>Pastel de pollo 2 oz de carne Taza de Frutas 100% Tropicales ¼ c Verduras Mediterráneas al Vapor ¼ c Rollo WG (1) 1% Leche ½ pt</p>	<p>Queso Cheddar Blanco-Its 1 paquete Leche al 1% ½ pt</p>	
JUEVES 14	<p>NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) WW Tostada 1 sl Peras en cubitos enlatadas 1/4 c Jalea 1 paquete Leche Entera ½ pt</p>	<p>Etiqueta CN McRib 1 ½ oz Frijoles Cocidos Enlatados ¼ c Ensalada de Papa ¼ taza Rollo WG (1) Leche Entera ½ pt</p>	<p>Rebanada de Jamón 1 oz Queso en hebras (1)</p>	
	<p>PREESCOLAR (3-5 AÑOS)</p>			

	<p>WW Tostada 1 sl Peras en cubrios enlatadas ½ c Jalea 1 paquete 1% Leche ½ pt</p>	<p>Etiqueta CN McKib 2 oz Frijoles Cocidos Enlatados ¼ c Ensalada de Papa ¼ taza Rollo WG (1) 1% Leche ½ pt</p>	<p>Rebanada de Jamón 1 oz Queso en hebras (1)</p>	
<p>VIE 15</p>	<p>NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS)</p>			
	<p>Cereal WG1 tazón Jugo 100% de fruta 4 oz Leche Entera ½ pt</p>	<p>Sándwich WW Bolonga 1 ½ oz Plátano (1/2) Papas fritas al horno ¼ c salsa de tomate 1 paquete Leche Entera ½ pt</p>	<p>WG Chex 1 paquete Leche Entera ½ pt</p>	
	<p>PREESCOLAR (3-5 AÑOS)</p>			
	<p>Cereal WG 1 bol Jugo 100% de fruta 4 oz 1% Leche ½ pt</p>	<p>Sándwich WW Bolonga 2 oz Plátano (1) Papas fritas al horno ¼ c salsa de tomate 1 paquete 1% Leche ½ pt</p>	<p>WG Chex 1 paquete 1% Leche ½ pt</p>	

18 DE DICIEMBRE - 4 DE ENERO FELIZ NAVIDAD Y FELIZ NUEVO AÑO



Symptoms	Coronavirus [†] (COVID-19) Symptoms range from mild to severe	Cold Gradual onset of symptoms	Flu Abrupt onset of symptoms	Seasonal Allergies Abrupt onset of symptoms	Asthma Gradual or abrupt onset of symptoms
 Length of symptoms	7-25 days	Less than 14 days	7-14 days	Several weeks	Can start quickly or last for hours or longer*
 Cough	Common (usually dry)	Common (mild)	Common (usually dry)	Rare (usually dry unless it triggers asthma)	Common (can be dry or wet/productive)
 Wheezing	No	No**	No**	No**	Common
 Shortness of breath or trouble breathing	Common	No**	No**	No**	Common
 Chest tightness/pain	Sometimes	No**	No**	No**	Common
 Rapid breathing	Rare	No**	No**	No**	Common
 Sneezing	No	Common	No	Common	No***
 Runny or stuffy nose	Common	Common	Sometimes	Common	No***
 Sore throat	Common	Common	Sometimes	Sometimes (usually mild)	No***
 Fever	Common	Short fever period	Common	No	No
 Feeling tired and weak	Common	Sometimes	Common	Sometimes	Sometimes
 Headaches	Common	Rare	Common	Sometimes (related to sinus pain)	Rare
 Body aches and pains	Common	Common	Common	No	No
 Diarrhea, nausea and vomiting	Common	Rare	Sometimes	No	No
 Chills	Common	No	Sometimes	No	No



Sometimes

Common

Rare

Sometimes

Rare

No



Loss of taste or smell

Common

Rare

Rare

Sometimes

No

Your symptoms may vary. †Information is still evolving. Many people may not have symptoms. *If your quick-relief medicine is not helping your asthma symptoms, or if you are in the Red Zone on your Asthma Action Plan, call your health care provider or seek medical attention immediately. **Allergies, colds and flus can all trigger asthma which can lead to shortness of breath, chest tightness/pain and rapid breathing. COVID-19 is the only one associated with shortness of breath on its own. ***If you have allergic asthma, you may have symptoms of both asthma and allergies at the same time.

Sources: *Asthma and Allergy Foundation of America, World Health Organization, Centers for Disease Control and Prevention.* edited 5/21/21 • aafa.org/covid19

ATTENDANCE MATTERS

Missing a day of school here and there may not seem like much, but absences add up!

When a student misses **2** days a month..

They will miss 20 DAYS a year.

They will miss 30 HOURS of math over the school year.

They will miss 60 HOURS of reading & writing over the school year.

They will miss over 1 YEAR of school by graduation.

When a student misses **4** days a month..

They will miss 40 DAYS a year.

They will miss 60 HOURS of math over the school year.

They will miss 120 HOURS of reading & writing over the school year.

They will miss over 2 YEARS of school by graduation.

ASUNTOS DE ASISTENCIA

Faltar un día de escuela aquí y allá puede no parecer mucho, ¡pero las ausencias se suman!

Cuando un estudiante
falta **2** días
al mes..

Se perderán
20 DÍAS al año.

Se perderán 30
HORAS de matemáticas
durante el año escolar.

Se perderán 60
HORAS de
lectura y escritura
durante el año escolar.

Perderán más de 1
AÑO de escuela antes de
graduarse.

Cuando un estudiante
falta **4** días
al mes..

Se perderán
40 DÍAS al año.

Se perderán 60
HORAS de matemáticas
durante el año escolar.

Se perderán
120 HORAS de
lectura y escritura
durante el año escolar.

Perderán más de 2
AÑOS de escuela antes de
graduarse.



GET ON BOARD WITH HEAD START!

Congratulations:

November 2023 Attendance

Dallas Aeroplex room 1E – 87.8%

Wiley Center room C – 91.3%

Osceola School District room D – 91.4%

Enhorabuena:

Asistencia noviembre 2023

Dallas Aeroplex sala 1E – 87.8%

Wiley Center sala C – 91.3%

Distrito Escolar de Osceola salón D – 91.4%

How to prepare your home for winter weather

11 Ways to Prepare Your Home for Winter

1. Drain your lawn-irrigation system to save sprinklers
2. Turn off exterior faucets to prevent pipes from freezing
3. Prune trees to avoid potential house damage
4. Check your roof for any loose or missing shingles
5. Get your chimney inspected to help prevent chimney fires
6. Clean your gutters and inspect downspouts
7. Drain fuel from your small gas-powered engines
8. Restock winter essentials to get ahead
9. Reverse your ceiling fans for more energy saving
10. Seal any gaps around windows and doors
11. Tune up your home's heating system



Cómo preparar tu casa para el invierno

11 formas de preparar tu hogar para el invierno



1. Drene su sistema de riego de césped para ahorrar aspersores



2. Cierre los grifos exteriores para evitar que las tuberías se congelen.



3. Poda árboles para evitar posibles daños a la casa.



4. Revise su techo en busca de tejas sueltas o faltantes



5. Haga que inspeccionen su chimenea para ayudar a prevenir incendios



6. Limpia tus canaletas e inspecciona los bajantes



7. Drene el combustible de sus pequeños motores de gasolina



8. Reponer los elementos esenciales del invierno para salir adelante



9. Invierta sus ventiladores de techo para ahorrar más energía



10. Selle los huecos alrededor de ventanas y puertas.



11. Pon a punto el sistema de calefacción de tu hogar



Constelación.