



MCAEOC
PARENT
NEWSLETTER
SEPTEMBER 2024



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

Website: mcaeoc.org

Parent Newsletter
September 2024

Inside this edition:

1. Welcome letter from Executive Director-Priscilla Johnson
2. Welcome letter from Program Director-Shirley Pulliam
3. Welcome letter from ERSEA/FSA Worker
4. Early Years (Ready to learn)
5. Focus on Kindergarten Readiness Indicators
6. Attendance Matters (absences add up!)
7. USDA Menu
8. Understanding How Smoking Impacts Oral Health
9. ReadyRosie (parent curriculum)
10. 5K COLOR (RUN & WALK)

Condado de Mississippi, Arkansas, Comisión de Oportunidades Económicas, Inc
Departamento de Educación de Head Start y Early Head Start

Sitio web: mcaeoc.org

Boletín informativo para padres
Septiembre 2024

Dentro de esta edición:

1. Carta de bienvenida de la Directora Ejecutiva-Priscilla Johnson
2. Carta de bienvenida de la Directora del Programa-Shirley Pulliam
3. Carta de bienvenida de un trabajador de ERSEA/FSA
4. Primeros años (Listo para aprender)
5. Enfoque en los indicadores de preparación para el kindergarten
6. La asistencia importa (¡las ausencias se suman!)
7. Menú del USDA
8. Comprender cómo el tabaquismo afecta la salud bucal
9. ReadyRosie (currículo para padres)
10. 5K COLOR (CORRER Y CAMINAR)

Carolyn R. Barnes
Parent Engagement Coordinator

**MISSISSIPPI COUNTY, ARKANSAS
ECONOMIC OPPORTUNITY COMMISSION, INC.**

1400 N. Division Street- P. O. Drawer 1289-Blytheville, Arkansas 72316-1289
Telephone: (870) 776-1054 Fax: (870) 776-1567 or 776-1875

PRISCILLA JOHNSON
Executive Director

Dear Parents:

I would like to extend a warm welcome on behalf of the Mississippi County Arkansas Economic Opportunity Commission, (MCAEOC) Inc.

MCAEOC is strongly committed to the Head Start Program and the families and children we serve. Since its beginning in 1965, the MCAEOC Head Start Program has proven successful in providing comprehensive health, nutrition, education, parent engagement, social services to the residents of Mississippi County. This community-based child and family program continues to ensure that these children are able to enter school ready to learn and be competitive with children around the world.

Head Start is one of the most beneficial programs the nation has enacted. However, it cannot succeed without continued support from you and the community. We need parents, teachers, administrators, and extended family members to join us and lend their talents to help make our Head Start program a success.

Thank you on behalf of MCAEOC and may you find continued prosperity throughout the school year.

Sincerely,

Priscilla Johnson

*Priscilla Johnson,
MCAEOC, Inc Executive Director*

MISSISSIPPI COUNTY, ARKANSAS, E.O.C. Inc.
EARLY CHILDHOOD EDUCATION DEPARTMENT

*Early Head Start • Head Start • Arkansas Better Chance • Arkansas Better Chance for School Success
Operation Parenting Edge • School of 21st Century of Yale University • HIPPI USA • MIECHV HIPPI
1400 N. Division Street – P.O. Box 1289 – Blytheville, AR 72316-1289
Telephone: (870) 776-1054 Fax: (870) 776-1875*

*Priscilla Johnson
Executive Director*

*Shirley Pulliam
Program Director*

Dear Parents:

It gives me a great pleasure to welcome you to the MCAEOC Head Start & Child Development Programs. It is quite an honor and a privilege to have you as a part of our Head Start family.

During my years in the Head Start family, I have witnessed many changes. It has been a great privilege to see our, many children and families pass through the program and progress on with improved live. I have watched enrollment grow from 277 children to more than 1432 children. However, despite the many changes that have occurred throughout our program, there is one thing that will never change: our love and commitment in providing our Head Start children and families with quality, comprehensive services.

As we begin a new school year and move further in the twenty-first century, we must prepare for the challenges ahead. Our ultimate mission is to help bring about improved social conditions by meeting the developmental needs of children in our services area. However, none of this can be possible without you. You make a valuable contribution to our Head Start Program.

I cannot express how much we appreciate you and the value we place in having you, the parent, as part of our Head Start family. As always, thank you for your continued commitment to making this program an even better place for our nation's most valuable assets, our children.

Sincerely,

Shirley Pulliam

*Shirley Pulliam
MCAEOC Head Start Program Director*

MISSISSIPPI COUNTY, ARKANSAS, E.O.C. EARLY CHILDHOOD EDUCATION DEPARTMENT

Priscilla Johnson
Executive Director

Shirley Pulliam
Program Director



Attention Parents,

We want your child to receive all the benefits of participating in learning activities each day.

We understand that there has been a lot of illness in families and it is best to keep a sick child at home, both for the child and the other children in the center. However, not all absences may be due to child illness. Our program will try our very best to work with you on any attendance issues that may arise.

It is also very important that parents contact us when the child is going to be absent. If you think that your child will not be attending the center, it's very important that you inform us as soon as possible.

Your child's Teacher and Family Service Worker will make every effort to contact you when your child is absent within one hour of the school day. Please keep contact information up-to-date as much as possible.

According to our Head Start Performance Standards, a child must attend daily with a minimum of 85% daily attendance for the month with reasonable excused absences. If he/she does not begin attending consistently, we will consider this slot vacant due to chronic absenteeism and your child may be placed on the waiting list and replaced with a child in need. Head Start Performance standard (1302.16- (a) (1-3).

Please feel free to contact your child's center at 870- _____ or you may call me at 870- _____ for further assistance.

ERSEA/Family Service Staff/Teacher

Parent/Guardian: _____ Date: _____

*We are an Equal Opportunity Employer and Provider.
Services are provided without regard to Race, Age, or Sex.*



Early Years

WORKING TOGETHER FOR A GREAT START

Mississippi County, Arkansas E.O.C.
Early Childhood Education Department



KID BITS

"Can I play?"

Encourage your child to make friends by showing her how to approach classmates. You could pretend to be another student, and your youngster might say, "Can I play vet with you?" Then switch roles so she can practice responding when others want to play with her.

Sizing things up

Take a walk around your neighborhood with your little one, and use objects you see to help her compare sizes. Ask questions like "Is that mailbox taller or shorter than you?" or "Is the white rock bigger or smaller than the gray one?"

Quick change

Playground and potty accidents happen. If your child keeps a change of clothes at school or in his bag, be sure to switch them out as the seasons change and as he outgrows them. Also, remember to send in a replacement outfit if he wears the extra clothing home.

Worth quoting

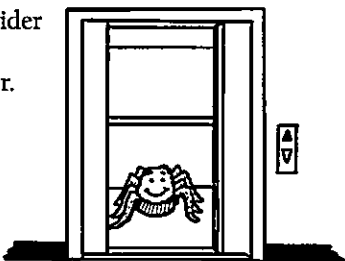
"Think left and think right and think low and think high. Oh, the things you can think up if only you try!"

Dr. Seuss

Just for fun

Q: What has eight legs and goes up and down?

A: A spider in an elevator.



Ready to learn

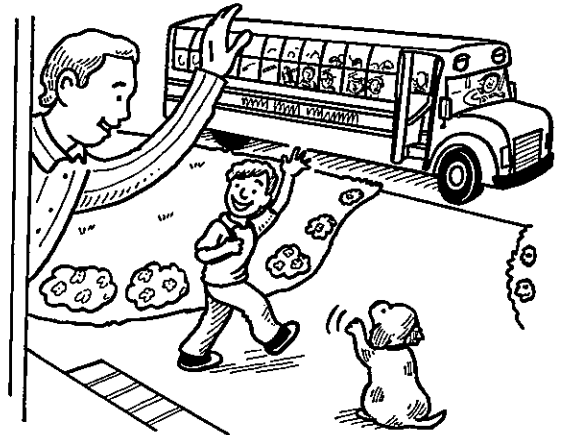
For young students, success in school starts with being able to take turns, cooperate, and follow directions. Here are ways to build these skills so that your child can start the year off right.

Taking turns

At school, your youngster will need to wait his turn, whether he wants to answer a question or use the water fountain. Together, do fun activities that require turn-taking. Board games and card games are great for this. Or play school, and switch off being the teacher and the student. Also, look for examples of people taking turns. While waiting in line at the bank, you might say, "It's that man's turn now. We get to go next."

Cooperating

Provide plenty of opportunities for your child to use teamwork so he'll learn to cooperate with other students. If he's making a tent, for instance, you can each hold one end of a blanket and drape it over chairs. When you bake



cupcakes, it could be his job to put the paper liners in the pan before you pour in the batter.

Following directions

Give your youngster pairs of silly movements to act out. You might say, "Wiggle like a worm, then hop like a bunny," or "Flap like a bird, then gallop like a pony." He will practice following two-step directions—just like his teacher will be giving in school. ("It's time to sit down. Now take out your crayons.") When he has mastered two steps, move on to three. ♥

Make good attendance a habit

Regular attendance is important for school success as early as preschool—and it creates a habit your youngster can use all her life. Try these ideas:

- Make school the priority. Whenever possible, schedule doctor appointments and family trips for times when school is out.
- Stick to regular bedtimes on school nights. A well-rested child will find it easier to wake up on time.
- Mention school as part of the daily routine so that she naturally expects to go each day. For example, you might say, "On Tuesday after school, we'll stop at Grandma's for a visit." ♥



Organized and involved

Where is that permission slip? What is the teacher's email address again? As the new school year gets under way, consider these tips for staying on top of things.

Create a place for papers. Many parents wonder what to do with all the finished work their youngsters bring home. Here's a thought: Hole-punch pages you and your child want to keep, and put them in a binder. You could organize them by subject or by month.



Tip: Hang your youngster's favorite art projects in a hallway gallery, and store others in a box labeled for this year.

Keep track of events. Staying involved at your child's school is easier when you plan ahead. Mark a calendar with PTO meetings, parent breakfasts, and other functions to attend. Or start an online calendar just for school. Google has a free one that can send you email reminders.

Tip: Add phone numbers and email addresses for the teacher, school, and attendance hotline to your address book or cell phone for handy reference.♥

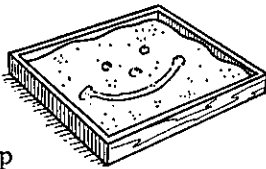
PARENT TO PARENT

The "happy plan"

My son Ian was excited about starting preschool this year, but he wasn't happy about being away from me. He cried when I dropped him off, and I left feeling miserable.

When this continued into his second week, the teacher came up with a "happy plan"—a strategy for starting the day on a good note. She suggested that every morning I remind Ian of things he enjoys at school, like going down the slide or playing at the sand table. She said I might give him a "secret mission" to tell me about later, such as what kind of snack he ate or what book his teacher read aloud.

I tried the teacher's idea the next day. It took a few days, but soon Ian began looking forward to being dropped off. He even started coming up with his own secret missions, like reporting what colors he made by mixing paints. Now we're both a lot happier at drop-off time.♥

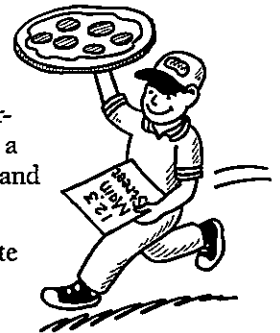


ACTIVITY CORNER

Pizza delivery!

Open a pretend pizza delivery service to teach your child his address and phone number. Use a toy pizza, or have him make one out of construction paper, and enjoy this activity.

1. Let your youngster draw a picture of your house and write his address on it. Next, ask him to draw a phone and print your phone number on it. Together, practice saying the address and phone number.
2. Have him use a toy phone to place a pretend pizza order. He could dial the number and say, "Please deliver a large cheese pizza to 123 Main Street. My phone number is 555-0100." (He may need to look at his drawings the first few times.)
3. Deliver the pretend pizza, and check the address with him. "Is this 123 Main Street? I have one cheese pizza for you."
4. Trade roles, and order a pizza for him to deliver. Play for a few days until he has memorized his address and phone number. You might even let him order a real pizza!♥



Q & A Cut, paste, and play

Q: My daughter is learning to use scissors in school. Are there ways she can practice at home?

A: Sure! Not only will your child need to use scissors for projects and other schoolwork, they're also a good way to build the strength and coordination she needs for handwriting.

Making paper dolls is a fun way to practice. Give her a pair of safety scissors, a stack of old magazines, glue, and plain paper. Then, help her cut out a variety of faces, shirts,

and pants to mix and match. (Make sure she holds the scissors correctly—ask her teacher if you're not sure.)

She can glue each "person" on paper and cut out around the edges to create a paper doll. Later, she might decide to change the dolls' outfits by gluing new ones on top.

Note: Remind her of safety rules, including staying seated when she uses scissors and holding them closed and pointed down while walking.♥



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
 540-636-4280 • rfeustomer@wolterskluwer.com
 www.rfeonline.com
 ISSN 1540-5567

Early Years

WORKING TOGETHER FOR A GREAT START

Mississippi County, Arkansas, E.O.C.
Early Childhood Education Department



NIÑO PUNTOS

"¿Puedo jugar?"

Anime a su hijo a hacer amigos mostrándole cómo acercarse a sus compañeros de clase. Podría pretender ser otro estudiante y su hijo podría decir: "¿Puedo jugar al veterinario contigo?" Luego intercambie los roles para que pueda practicar cómo responder cuando otros quieran jugar con ella.

Mide las cosas

Da un paseo por tu vecindario con tu pequeño y usa objetos que veas para ayudarlo a comparar tamaños. Haz preguntas como "¿Ese buzón es más alto o más bajo que tú?" o "¿La roca blanca es más grande o más pequeña que la gris?"

Cambio rápido

Los accidentes en el patio de recreo y el orinal ocurren. Si su hijo guarda una muda de ropa en la escuela o en su bolso, asegúrese de cambiarla a medida que cambien las estaciones y cuando se le quede pequeña. Además, recuerde enviar un atuendo de reemplazo si usa la ropa adicional a casa.

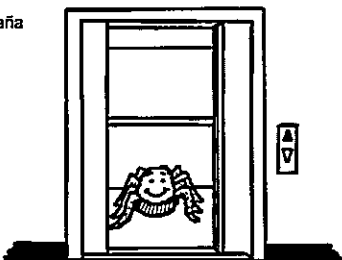
Vale la pena citar

"Piensa a la izquierda y piensa a la derecha y piensa bajo y piensa alto. ¡Oh, los pensamientos que puedes pensar si solo lo intentas!
doctor seuss

Solo por diversión

P: ¿Qué tiene ocho patas y sube y baja?

A: Una araña en un ascensor.



Listo para aprender

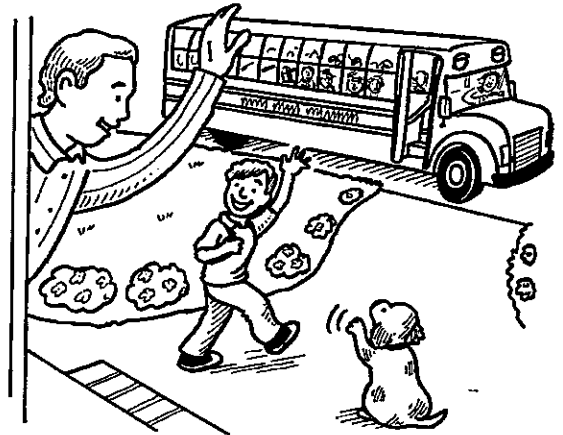
Para los estudiantes jóvenes, el éxito en la escuela comienza con poder esperar turnos, cooperar y seguir instrucciones. Aquí hay formas de desarrollar estas habilidades para que su hijo pueda comenzar bien el año.

Escogiendo turnos

En la escuela, su hijo tendrá que esperar su turno, ya sea que quiera responder una pregunta o usar la fuente de agua. Juntos, realicen actividades divertidas que requieran turnos. Los juegos de mesa y los juegos de cartas son excelentes para esto. O jugar a la escuela y dejar de ser el maestro y el alumno. Además, busque ejemplos de personas que toman turnos. Mientras esperas en la fila del banco, podrías decir: "Ahora es el turno de ese hombre. Tenemos que ir a continuación."

Cooperando

Proporcione muchas oportunidades para su hijo a usar el trabajo en equipo para que aprenda a cooperar con otros estudiantes. Si está haciendo una tienda de campaña, por ejemplo, cada uno puede sostener un extremo de una manta y colocarla sobre las sillas, cuando homeas



cupcakes, podría ser su trabajo poner las bolsas de papel en el molde antes de verter la masa.

Siguiendo instrucciones

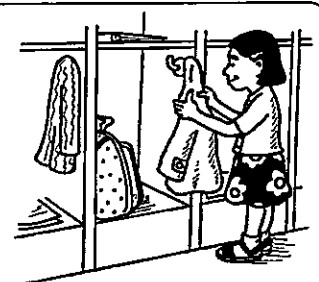
Dele a su hijo pares de movimientos tontos para actuar. Podrías decir: "Muévete como un gusano, luego salta como un conejo" o "Aletea como un pájaro, luego galopa como un pony". Practicará siguiendo instrucciones de dos pasos, al igual que su maestro le dará en la escuela. ("Es hora de sentarse. Ahora saca tus crayones"). Cuando haya dominado dos pasos, pasa a tres.♥

Haga de la buena asistencia un hábito

La asistencia regular es importante para el éxito escolar desde el preescolar y crea un hábito que su hija pueda usar toda su vida.

Pruebe estas ideas:

- Hacer de la escuela la prioridad. Siempre que sea posible, programe las citas con el médico y los viajes familiares para cuando no haya clases.
- Atégase a la hora habitual de acostarse durante las noches de escuela. A un niño bien descansado le resultará más fácil despertarse a tiempo.
- Mencione la escuela como parte de la rutina diaria para que naturalmente espere ir todos los días. Por ejemplo, podrías decir: "El martes después de la escuela, pasaremos a visitar a la abuela".♥



Organizado e involucrado

¿Dónde está esa hoja de permiso? ¿Cuál es la dirección de correo electrónico del maestro de nuevo? A medida que comienza el nuevo año escolar, considere estos consejos para estar al tanto de todo.

Crea un lugar para los papeles. Muchos padres se preguntan qué hacer con todo el trabajo terminado

que sus hijos traen a casa. Una idea: perfora las páginas que usted y su hijo desean conservar y guárdelas en una carpeta. Puedes organizarlos por tema o por mes.



Consejo: Cuelgue los proyectos de arte favoritos de su hijo en una galería de pasillo y guarde otros en una caja etiquetada para este año.

Mantenga un registro de los eventos. Mantenerse involucrado en la escuela de su hijo es más fácil cuando planifica con anticipación. Marque un calendario con reuniones de PTO, desayunos para padres y otras funciones para asistir. O inicie un calendario en línea solo para la escuela. Google tiene uno gratuito que puede enviarle recordatorios por correo electrónico.

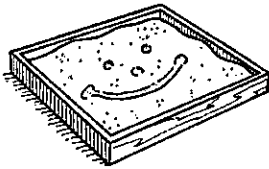
Consejo: agregue los números de teléfono y las direcciones de correo electrónico del maestro, la escuela y la línea directa de asistencia a su libreta de direcciones o teléfono celular para tener una referencia práctica.♥

PADRE A PADRE

El "plan feliz"

Mi hijo Ian estaba emocionado por comenzar el preescolar este año, pero no estaba contento por estar lejos de mí. Lloró cuando lo dejé y me fui sintiéndome miserable.

Cuando esto continuó en su segunda semana, el maestro ideó un "plan feliz", una estrategia para comenzar el día con una buena nota. Sugirió que todas las mañanas le recordara a Ian las cosas que disfruta en la escuela, como tirarse por el tobogán o jugar en la mesa de arena. Ella dijo que podría darle una "misión secreta" para que me la contara más tarde, como qué tipo de refrigerio comió o qué libro leyó su maestro en voz alta.



Probé la idea del maestro al día siguiente. Tomó algunos días, pero pronto Ian comenzó a desear que lo dejaran. Incluso comenzó a idear sus propias misiones secretas, como informar qué colores hizo mezclando pinturas. Ahora los dos estamos mucho más contentos a la hora de la entrega.♥

NUESTRO PROPÓSITO

Proporcionar a los padres ocupados formas prácticas de promover la preparación escolar, la participación de los padres y una crianza más eficaz.

Recursos para educadores,
una división de CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
540-636-4280 • rfecustomer@wolterskluwer.com
www.rfonline.com

ISSN 1540-5567

© 2014 Recursos para educadoras, una división de CCH Incorporated

ACTIVIDAD ESQUINA

¡Delivery de pizza!

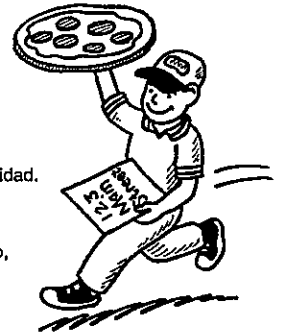
Abra un servicio ficticio de entrega de pizza para enseñarle a su hijo su dirección y número de teléfono. Use una pizza de juguete o pídale que haga una con papel de construcción y disfrute de esta actividad.

1. Deje que su hijo haga un dibujo de su casa y escriba su dirección en él. Luego, pídale que dibuje un teléfono y escriba su número de teléfono en él. Juntos, practiquen decir la dirección y el número de teléfono.

2. Pídale que use un teléfono de juguete para hacer un pedido de pizza imaginario. Podría marcar el número y decir: "Por favor, entregue una pizza grande de queso en 123 Main Street. Mi número de teléfono es 555-0100". (Es posible que necesite mirar sus dibujos las primeras veces).

3. Entregue la pizza ficticia y verifique la dirección con él. "¿Es esto 123 Main Street? Tengo una pizza de queso para ti.

4. Intercambie roles y pida una pizza para que él la entregue. Juega durante unos días hasta que haya memorizado su dirección y número de teléfono. ¡Incluso podrías dejar que pida una pizza de verdad!♥



q & A

Corta, pega y juega

P: Mi hija está aprendiendo a usar tijeras en la escuela. ¿Hay formas en que pueda practicar en casa?

R: ¡Claro! Su hijo no solo necesitará usar tijeras para proyectos y otras tareas escolares, sino que también son una buena manera de desarrollar la fuerza y la coordinación que necesita para escribir a mano.

Hacer muñecos de papel es una forma divertida de practicar. Dele un par de tijeras de seguridad, una pila de revistas viejas, pegamento y papel normal. Luego, ayúdela a recortar una variedad de caras, camisas,

y pantalones para mezclar y combinar. (Asegúrese de que sostenga las tijeras correctamente; pregúntele a su maestro si no está seguro).

Puede pegar cada "persona" en papel y recortar los bordes para crear una muñeca de papel. Más tarde, podría decidir cambiar los atuendos de las muñecas pegando otros nuevos encima.

Nota: Recuérdele las reglas

de seguridad, como permanecer sentada cuando usa tijeras y mantenerlas cerradas y apuntando hacia abajo mientras camina.♥



Encourage your child to create, explore, and pretend.

WEEK 1

Gather items to explore art, writing, dramatic play, music, and more!

- Help your child select a storage container for drawing and writing materials. Add some of these tools to the box: crayons, washable markers, pencils, chalk, colored pencils, blunt-tip scissors, a paper punch, and a variety of paper.
- Decide on some simple rules for using the drawing and writing materials. For example, "Markers may be used at the kitchen table or outdoors," or "Scissors are for cutting paper."
- Make boxes for dramatic play and music. Find household items to build themes such as food, and seasonal clothing. For the music box, make or use musical instruments.

WEEK 2

Encourage your child to explore with drawing materials.

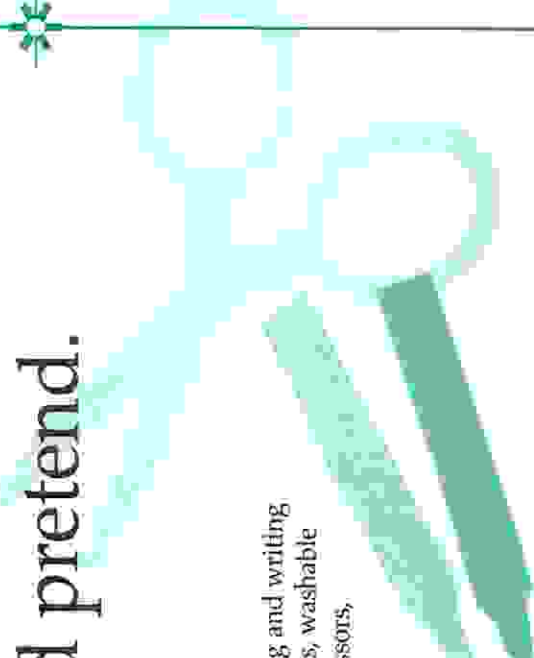
- Suggest that your child draw pictures:
 - in the kitchen while you prepare dinner
 - in the park while you enjoy the bright fall days after reading
 - a favorite story or singing a favorite song
 - in the doctor's office while waiting for your appointment

Additional Ideas

Allow your child to draw and write with chalk on the sidewalk. Draw in dirt or sand with a stick. Use small brushes to draw with water on the sidewalk. Make large playdough pancakes. Encourage your child to write or draw on the pancakes with pencils or craft stick.

Focus on Kindergarten Readiness Indicators

- Uses a 3-point finger grip on a pencil, crayon, or paint brush
- Makes a variety of lines and shapes such as ○—□+△
- Uses scissors correctly to cut simple shapes and pictures
- Expresses themselves by singing and moving to the beat and speed of the music
- Creates art independently by using a variety of art materials with purpose and planning
- Uses pretend play to process experiences, feelings, and roles represented in fantasy or real life scenarios, such as reenacting a visit to the doctor, pretending to rock a baby, or being a cashier
- Writes some letters correctly, especially those in their name



- With your child, draw pictures about family events and experiences
- Our trip to the grocery store
- Grandma's house.

- Talk with your child about the pictures and decide on a place to display your favorites. Choose a picture to attach to the "Memories" page.

WEEK 3

Support your child in practicing using scissors.

- Designate appropriate places for your child to use scissors and discuss safety rules.
- Ensure your child knows how to hold the scissors, open and close the blades, and hold the paper.
- Encourage your child to snip playdough snakes and soda straws into little pieces.
- Provide strips of construction paper and cards from junk mail for your child to snip.
- As your child's skill improves, offer old magazines for cutting.

WEEK 4

Help your child see that written words are a part of daily life.

- Make a grocery shopping list together or write a note to a relative or friend.
- Make labels with your child's name for items that go to school.
- Spell your child's name with magnetic letters on the refrigerator.
- If your child is interested in writing, encourage the use of materials in the drawing and writing box.

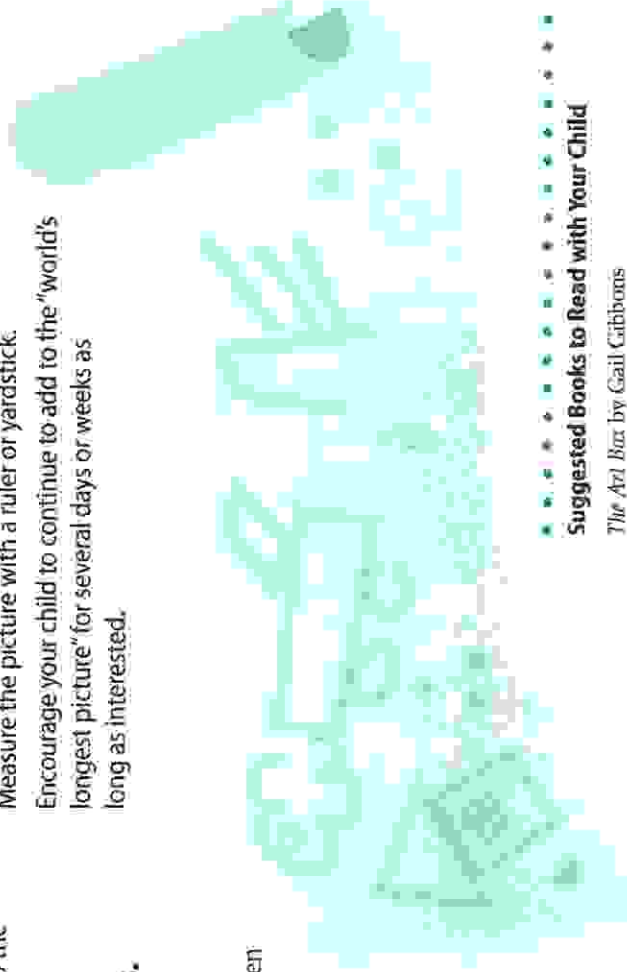
SPECIAL ACTIVITY

Make the world's longest picture.
Use a roll of freezer paper or shelf paper (or tape together many sheets of paper).

Suggest that your child begin drawing at one end, adding new drawings each day.

Measure the picture with a ruler or yardstick.

Encourage your child to continue to add to the "world's longest picture" for several days or weeks as long as interested.



Suggested Books to Read with Your Child

The Art Box by Gail Gibbons

Click, Clack, Moo: Cows That Type by Doreen Cronin

Harold and the Purple Crayon by Crockett Johnson

My Hands by Aiki

I'm NOT Just a Scribble by Diane Alber

The Color Monster by Anna Lienas



Anime a su hijo a crear, explorar y fingir.

SEMANA 1

Reúna artículos para explorar el arte, la escritura, ¡Juego dramático, música y más!

Ayude a su hijo a seleccionar un recipiente para guardar materiales de dibujo y escritura. Agregue algunas de estas herramientas a la caja: crayones, marcadores lavables, lápices, tizas, lápices de colores, tijeras de punta roma, una perforadora de papel y una variedad de papeles.

Decidir algunas reglas simples para usar el dibujo y materiales de escritura. Por ejemplo, "Los marcadores pueden usarse en la mesa de la cocina o al aire libre", o "Las tijeras son para cortar papel".

Haga cajas para juegos dramáticos y música, encontrar hogar artículos para crear temas como comida y ropa de temporada. Para la caja de música, haz o usa instrumentos musicales.

SEMANA 2

Anime a su hijo a explorar con materiales de dibujo.

- Sugiera que su hijo haga dibujos
- en la cocina mientras preparas la cena
- en el parque mientras disfrutas de la luz caer días después de leer
- una historia favorita o cantar una canción favorita
- en el consultorio del médico mientras espera su cita

Additional Ideas

Permita que su hijo dibuje y escriba con tiza en la acera. Dibuja tierra o arena con un palo. Utilice pinceles pequeños para dibujar con agua en la acera.

Haz panqueques grandes con plastilina. Anime a su hijo a escribir o dibujar en los panqueques.

con lápices o palito de manualidades.

Focus on Kindergarten Readiness Indicators

Utiliza un agarre de 3 puntos con los dedos sobre un lápiz, crayón o pincel.

Hace una variedad de líneas y formas como ○ - □ + △

Utiliza tijeras correctamente para cortar formas e imágenes simples.

Se expresa cantando y moviéndose al ritmo y velocidad de la música.

Crear arte de forma independiente utilizando una variedad de materiales artísticos con propósito y planificación.

Utiliza juegos de simulación para procesar experiencias, sentimientos y roles representados en escenarios de fantasía o de la vida real, como recetar una visita al médico, pretender hacer a un bebé o ser cajero.

Escribe correctamente algunas letras, especialmente las de su nombre.

a Con su hijo, haga dibujos sobre la familia, eventos y experiencias •

Nuestro viaje al supermercado • La casa de la abuela

a Hable con su hijo sobre las imágenes y decida un lugar para exhibir sus favoritas. Elija una imagen para adjuntarla a la página "Recuerdos".

SEMANA 3

Ayude a su hijo a practicar el uso de tijeras, a Diseñe lugares apropiados para que su hijo use tijeras y analice las reglas de seguridad.

a Asegúrese de que su hijo sepa cómo sostener las tijeras, abrir y cerrar las hojas y sostener el papel. a Anime a su hijo a

cortar en pedacitos serpientes de plastilina y pajitas de refresco.

a Proporcione tiras de cartulina y tarjetas

del correo basura para que su hijo las recorte. a A medida que la habilidad de su hijo mejora, ofrézcale revistas viejas para que las corte.

SEMANA 4

Ayude a su hijo a ver que las palabras escritas son parte de la vida diaria. a Hagan juntos

una lista de compras o escriban una nota a un familiar o amigo. a Haga etiquetas con el nombre de

su hijo para los artículos que van a la escuela. a Deletree el nombre de su hijo con

letras magnéticas en el refrigerador. a Si su hijo está interesado en escribir, fomente el uso de materiales en el

caja de dibujo y escritura.

SPECIAL ACTIVITY

Haz la imagen más larga del mundo.

Utilice un rollo de papel para congelar o papel para estantes (o pegue con cinta adhesiva muchas hojas de papel).

Sugiera a su hijo que comience a dibujar en un extremo y que agregue nuevos dibujos cada día.

Mide la imagen con una regla o criterio.

Anime a su hijo a seguir añadiendo cosas a la "imagen más larga del mundo" durante varios días o semanas, siempre que esté interesado.



Libros sugeridos para leer con su hijo

La caja de arte de Gail Gibbons

Click, Clack, Moo: Vacas que escriben por Doreen Cronin

Harold y el crayón morado de Crockett Johnson

Mis manos de Aiki

NO soy solo un garabato de Diane Alber

El monstruo de colores de Anna Llenas

Septiembre

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.

**Mississippi County Arkansas, E.O.C.
Head Start & Child Development Program
Menu for September 2024**

MENU IS SUBJECT TO CHANGE DUE TO FOOD AVAILABILITY

	BREAKFAST	LUNCH	SNACK	LATE SNACK
<p align="center">USDA REQUIREMENTS</p>	<p>Milk, fluid Juice or fruit or vegetable Bread, bread alternate**** and/or cereal enriched or whole grain Bread or Cereals: Cold dry or Hot cooked</p> <p align="center">USDA/Component Requirements</p>	<p>Milk, fluid 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 meal/meat alternates) Vegetable and/or fruit (Total of two or more) Bread or bread alternate**** enriched or whole grain</p> <p align="center">USDA/Component Requirements</p>	<p>(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</p> <p align="center">USDA/Component Requirements</p>	<p align="center">N/A</p>
<p align="center">TODDLERS (1-2 YEARS)</p>	<p align="center">Happy Labor Day</p>	<p align="center">Happy Labor Day</p>	<p align="center">Happy Labor Day</p>	<p align="center">Happy Labor Day</p>
<p align="center">MON 2</p>	<p align="center">PRE-SCHOOL (3-5 YEARS)</p>	<p align="center">Happy Labor Day</p>	<p align="center">Happy Labor Day</p>	<p align="center">Happy Labor Day</p>

TUES 3	TODDLERS (1-2 YEARS)		Staff Development Training	
	PRESCHOOL (3-5 YEARS)			
WED 4	TODDLERS (1-2 YEARS)		Staff Development Training	
	PRESCHOOL (3-5 YEARS)			
THURS 5	TODDLERS (1-2 YEARS)		Staff Development Training	
	PRESCHOOL (3-5 YEARS)			

FRI 6	Staff Development Training			
	TODDLERS (1-2 YEARS)			
	PRE-SCHOOL (3-5 YEARS)			
MON 9	TODDLERS (1-2 YEARS)	WG Oatmeal ½ c Canned Apricots ¼ c Whole Milk ½ pt	Chicken Strip (2) Baked Waffle Fries ¼ c Canned Tropical Fruit ¼ c WG Bread Slice (1) Whole Milk ½ pt	Canned Sliced Peaches ½ c Cottage Cheese ¼ c Water
	PRE-SCHOOL (3-5 YEARS)	WG Oatmeal ½ c Canned Apricots ¼ c 1% Milk ½ pt	Chicken Strip (2) Baked Waffle Fries ¼ c Canned Tropical Fruit ¼ c WG Bread Slice (1) 1% Milk ½ pt	Canned Sliced Peaches ½ c Cottage Cheese ¼ c Water
TUES 10	TODDLERS (1-2 YEARS)	WG Cereal 1 bowl 100% Assorted Fruit Juice 4 oz Whole Milk ½ pt	Baked Boneless Chicken 1 ½ oz Fresh Turnip Greens ¼ c Canned Sweet Potatoes ¼ c Corn Bread Square (1) Whole Milk ½ pt	WG Muffin (1) Whole Milk ½ pt
	PRE-SCHOOL (3-5 YEARS)	WG Cereal 1 bowl 100% Assorted Fruit Juice 4 oz 1% Milk ½ pt	Baked Boneless Chicken 2 oz Fresh Turnip Greens ¼ c Canned Sweet Potatoes ¼ c Corn Bread Square (1) 1% Milk ½ pt	WG Muffin (1) 1% Milk ½ pt

WED 11	TODDLERS (1-2 YEARS)		WG Blueberry Bagel (1) Canned Diced Peas 1/4 c Cream Cheese (1) Whole Milk 1/2 pt	CN Label WG Ravioli (8 pieces) 1 1/2 oz Canned Green Beans 1/4 c Canned Mandarin Oranges 1/4 c WG Garlic Bread Stick (1) Whole Milk 1/2 pt	Belvita Biscuit 1 pk Whole Milk 1/2 pt
	PRESCHOOL (3-5 YEARS)		WG Blueberry Bagel (1) Canned Diced Peas 1/4 c Cream Cheese (1) 1% Milk 1/2 pt	CN Label WG Ravioli (8 pieces) 2 oz Canned Green Beans 1/4 c Canned Mandarin Oranges 1/4 c WG Garlic Bread Stick (1) 1% Milk 1/2 pt	Belvita Biscuit 1 pk 1% MILK 1/2 pt.
THURS 12	TODDLERS (1-2 YEARS)		WG Cereal 1 bowl Assorted 100% Fruit Juice 4 oz Whole Milk 1/2 pt	Beef Taco w/WG Tortilla 1 1/2 oz Picante Sauce 1 pk/Shredded Cheese 1 oz Fresh Sliced Cantaloupe 1/4 c Canned Sweet Peas 1/4 c Whole Milk 1/2 pt	WG Scooby Snacks 1 pk Whole Milk 1/2 pt
	PRESCHOOL (3-5 YEARS)		WG Cereal 1 bowl Assorted 100% Fruit Juice 4 oz Whole Milk 1/2 pt	Beef Taco w/WG Tortilla 2 oz Picante Sauce 1 pk/Shredded Cheese 1 oz Fresh Sliced Cantaloupe 1/4 c Shredded Lettuce & Diced Tomatoes 1/4 c Canned Sweet Peas 1/4 c 1% Milk 1/2 pt	WG Scooby Snacks 1 pk 1% Milk 1/2 pt
FRI 13	TODDLERS (1-2 YEARS)		CN Label Turkey Sausage Links (2) Canned Cooked Cinnamon Apples 1/4 c Whole Milk 1/2 pt	Tuna Salad 1 1/2 oz Baked Seasoned Fries 1/4 c Fresh Berry Mix 1/4 c Ketchup 1 pk WG Riz Crackers (4) Whole Milk 1/2 pt	Cn Label WG P & J Sandwich (1) Water
	PRESCHOOL (3-5 YEARS)		CN Label Turkey Sausage Links (2) Canned Cooked Cinnamon Apples 1/4 c 1% Milk 1/2 pt	Tuna Salad 2 oz Baked Seasoned Fries 1/4 c Fresh Berry Mix 1/4 c Ketchup 1 pk WG Riz Crackers (8) 1% Milk 1/2 pt	Cn Label WG P & J Sandwich (1) Water

MON 16	TODDLERS (1-2 YEARS)			WG Chex 1pk Whole Milk ½ pt
	CN Label Hormel/BKF Bar (1) Canned Diced Peaches ½ c Whole Milk ½ pt	WG CN Label Calzone 2 oz Baked Sweet Potato Fries ¼ c Fresh Mango ¼ c Whole Milk ½ pt		
	PRESCHOOL (3-5 YEARS)			WG Chex 1pk 1% Milk ½ pt
	CN Label Hormel BKF Bar (1) Canned Diced Peaches ½ c 1% Milk ½ pt	WG CN Label Calzone 2 oz Baked Sweet Potato Fries ¼ c Fresh Mango ¼ c 1% Milk ½ pt		
TUES 17	TODDLERS (1-2 YEARS)			WG Muffin (1) Whole Milk ½ pt
	WG Cereal 1 bowl Assorted 100% Fruit Juice 4 oz Whole Milk ½ pt	WG Taco Pie 1 ½ oz meat Canned Sweet Peas 1/4 c Tropical Fruit Cup 1/4 c WG Cheese Bread Stick (1) Whole Milk ½ pt		
	PRESCHOOL (3-5 YEARS)			WG Muffin (1) 1% Milk ½ pt
	WG Cereal 1 bowl Assorted 100% Fruit Juice 4 oz 1% Milk ½ pt	WG Taco Pie 2 oz meat Canned Sweet Peas 1/4 c Tropical Fruit Cup 1/4 c WG Cheese Bread Stick (1) 1% Milk ½ pt		
WED 18	TODDLERS (1-2 YEARS)			100% Juice Sidekick 4 oz Ham Slice 1 oz
	Mini Bagel 1 pk Canned Apricots 1/4 c Strawberry Cream Cheese (1) Whole Milk ½ pt	WG Chicken Pita 1 1/2 oz Applesauce Cup ¼ c Baked Tater Totes ¼ c Shredded Lettuce & Tomatoes ¼ c Honey Mustard 1 pk Whole Milk ½ pt		
	PRESCHOOL (3-5 YEARS)			100% Juice Sidekick 4 oz Ham Slice 1 oz
	Mini Bagel 1 pk Canned Apricots ½ c Strawberry Cream Cheese (1) 1% Milk ½ pt	WG Chicken Pita 2 oz Fresh Sliced Apples ¼ c Baked Tater Totes ¼ c Shredded Lettuce & Tomatoes ¼ c Honey Mustard 1 pk 1% Milk ½ pt		

THURS 19	TODDLERS (1-2 YEARS)			WG P & J Sandwich (1) Whole Milk ½ pt.
	WG Mini French Toast 1 pk Fresh Sliced Kiwi ½ c Whole Milk ½ pt	CN Label Baked Pork Chop w/Gravy 1 ½ oz Instant Mashed Potatoes ½ c Steamed Tuscan Vegetables ¼ c WG Roll (1) Whole Milk ½ pt		
	PRESCHOOL (3-5 YEARS)			WG P & J Sandwich (1) 1% Milk ½ pt
	WG Mini French Toast 1 pk Fresh Sliced Kiwi ½ c 1% Milk ½ pt	CN Label Baked Pork Chop w/Gravy 2 oz Instant Mashed Potatoes ½ c Steamed Tuscan Vegetables ¼ c WG Roll (1) Whole Milk ½ pt		
FRI 20	TODDLERS (1-2 YEARS)			WG Chex 1 pk Whole Milk ½ pt
	WG Cereal 1 bowl Assorted 100% Fruit Juice 4 oz Whole Milk ½ pt	Cheeseburger w/Bun 1 ½ oz Fresh Banana (1) Baked Tater Totes 1/4 c Mayo/Ketchup 1pk Whole Milk ½ pt		
	PRESCHOOL (3-5 YEARS)			WG Chex 1 pk 1% Milk ½ pt
	WG Cereal 1 bowl Assorted 100% Fruit Juice 4 oz 1% Milk ½ pt	Cheeseburger w/Bun 2 oz Fresh Banana (1) Baked Tater Totes 1/4 c Mayo/Ketchup 1pk 1% Milk ½ pt		
MON 23	TODDLERS (1-2 YEARS)			WG Scooby Snacks 1 pk Whole Milk ½ pt
	WG Pancake (1) Canned Pineapples Slices 1/4 c Syrup (1) Whole Milk ½ pt	WG CN Label Burrito 1 ½ oz Canned Carrots ¼ c Strawberry Applesauce Cup 1/4 c Shredded Cheese 1 oz / Picante Sauce 1 pk Whole Milk ½ pt		
	PRESCHOOL (3-5 YEARS)			WG Scooby Snacks 1 pk 1% Milk ½ pt.
	WG Pancake (1) Canned Pineapples Slices ½ c Syrup (1) 1% Milk ½ pt	WG CN Label Burrito 2 oz Canned Carrots ¼ c Strawberry Applesauce Cup 1/4 c Shredded Cheese 1 oz / Picante Sauce 1 pk 1% Milk ½ pt		

TUES 24	TODDLERS (1-2 YEARS)		Sweet & Sassy Chicken 1 ½ oz Dry Pinto Beans ¼ c Canned Sweet Potatoes ¼ c Cornbread Square (1) Whole Milk ½ pt	WG Goldfish 1 pk Yogurt 4 oz
	PRESCHOOL (3-5 YEARS)		Sweet & Sassy Chicken 2 oz Dry Pinto Beans ¼ c Canned Sweet Potatoes ¼ c Cornbread Square (1) 1% Milk ½ pt	WG Goldfish 1 pk Yogurt 4 oz
WED 25	TODDLERS (1-2 YEARS)		WG Toast 1 sl Canned Diced Peaches 1/4 c Jelly 1 pk Whole Milk ½ pt	Cheese Peanut Butter Crackers 1 pk Whole Milk ½ pt
	PRESCHOOL (3-5 YEARS)		Chicken Pot Pie 1 ½ oz Fresh Sliced Peaches ¼ c Baked Broccoli Bites ¼ c WG Roll (1) Whole Milk ½ pt	Cheese Peanut Butter Crackers 1 pk 1% Milk ½ pt
THURS 26	TODDLERS (1-2 YEARS)		CN Label Egg Patti (1) Canned Diced Pears 1/4 c Whole Milk ½ pt	WG Chex 1 pk Fresh Pineapples ½ c
	PRESCHOOL (3-5 YEARS)		Cn Label WG Crisritos (3) Canned Refried Beans ¼ c Steamed Spanish Rice ¼ c Whole Milk ½ pt	WG Chex 1 pk Fresh Pineapples ½ c

FRI 27	TODDLERS (1-2 YEARS)	WG Cereal 1 bowl Banana (½) Whole Milk ½ pt	Chicken Salad w/WG Croissant 1 ½ oz Fresh Strawberries ¼ c Baked Potato Wedges ¼ c Ketchup 1 pk Whole Milk ½ pt	WG Ritz Crackers (4) Yogurt 4 oz
	PRESCHOOL (3-5 YEARS)	WG Cereal 1 bowl Banana (1) 1% Milk ½ pt	Chicken Salad w/WG Croissant 2 oz. Fresh Strawberries ¼ c Baked Potato Wedges ¼ c Ketchup 1 pk 1% Milk ½ pt	WG Ritz Crackers (8) Yogurt 4 oz
MON 30	TODDLERS (1-2 YEARS)	WG BKF Chicken Patty (1) Canned Diced Pears ¼ c Whole Milk ½ pt	CN Label WG Chicken 1 ½ oz Instant Mashed Potatoes ¼ c Steamed Winter Blend Vegetables ¼ c WG Roll (1) Whole Milk ½ pt	Turkey Slice 1 oz. WG Tortilla (1) Water
	PRESCHOOL (3-5 YEARS)	WG BKF Chicken Patty (1) Canned Diced Pears ¼ c 1% Milk ½ pt	CN Label WG Chicken 2 oz. Instant Mashed Potatoes ¼ c Steamed Winter Blend Vegetables ¼ c WG Roll (1) 1% Milk ½ pt	Turkey Slice 1 oz WG Tortilla (1) Water

In accordance with Federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, the USDA, its Agencies, offices, and employees, and institutions participating in or administering USDA programs are prohibited from discriminating based on race, color, national origin, sex (including gender identity and sexual orientation), disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity in any program or activity conducted or funded by USDA.

Persons with disabilities who require alternative means of communication for program information (e.g. Braille, large print, audiotape, American Sign Language, etc.), should contact the Agency (State or local) where they applied for benefits. Individuals who are deaf, hard of hearing or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339. Additionally, program information may be made available in languages other than English. To file a program complaint of discrimination, complete the [USDA Program Discrimination Complaint Form](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), (AD-3027) found online at: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, and at any USDA office, or write a letter addressed to USDA and provide in the letter all of the information requested in the form. To request a copy of the complaint form, call (866) 632-9992. Submit your completed form or letter to USDA by:

(1) mail, U.S. Department of Agriculture

Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410(2) fax: (202) 690-7442; or(3) email: program.intake@usda.gov



**Condado de Mississippi, Arkansas, EOC
Programa de Head Start y Desarrollo Infantil
Menú para septiembre de 2024**

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

	DESAYUNO	ALMUERZO	BOCADILLO	MERIENDA TARDÍA
<p align="center">USDA REQUISITOS</p>	<p>Leche, líquida Jugo o fruta o verdura Pan, pan alternativo**** y/o cereal enriquecido o de grano entero Pan o Cereal: Seco frío o cocido caliente</p> <p align="center">Requisitos del USDA/componentes</p>	<p>Leche, líquida Carne o sustituto de carne (carne magra, pollo o pescado) Queso Huevo Frijoles o guisantes secos cocidos Mantequilla de maní Yogur (natural o saborizado) (o una cantidad equivalente de cualquier combinación de las carnes o sustitutos de carne anteriores) Verdura y/o fruta (Total de dos o más) Pan o sustituto del pan **** enriquecido o de grano entero</p> <p align="center">Requisitos de componentes del USDA</p>	<p>(Selección 2 de estos 4 componentes) Leche, líquida Carne o sustituto de la carne Jugo o fruta o verdura Pan, pan alternativo**** y/o cereal Pan enriquecido o de grano entero o Cereales: Secos fríos o cocidos calientes</p> <p align="center">Requisitos de componentes del USDA</p>	<p align="center">N / A</p>
	<p align="center">NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS)</p>	<p align="center">Feliz Día laboral</p>		
<p align="center">LUN 2</p>	<p align="center">PREESCOLAR (3-5 AÑOS)</p>			



Feliz Día laboral

NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS)

Capacitación para el desarrollo del personal

PREESCOLAR (3-5 AÑOS)

NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS)

Capacitación para el desarrollo del personal

PREESCOLAR (3-5 AÑOS)

NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS)

Capacitación para el desarrollo del personal

PREESCOLAR (3-5 AÑOS)

MARTE
3

CASAR
SE
4

JUEVES
5

VIE 6	<p>NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS)</p>	<p>Capacitación para el desarrollo del personal</p>		
	<p>PREESCOLAR (3-5 AÑOS)</p>			
LUN 9	<p>NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS)</p> <p>Avena WG ¼ taza Albaricoques enlatados ¼ taza Leche entera ½ pinta</p>	<p>Tiras de pollo (2) Papas fritas tipo waffle al horno ¼ taza Fruta tropical enlatada ¼ taza Rebanada de pan WG (1) Leche entera ½ pinta</p>	<p>Melocotones en rodajas enlatados ½ taza Requesón ¼ taza Agua</p>	
MARTE S 10	<p>NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS)</p> <p>Cereales WG 1 tazón Jugo de frutas 100% variadas 4 oz. Leche entera ½ pinta</p>	<p>Tiras de pollo (2) Papas fritas tipo waffle al horno ¼ taza Fruta tropical enlatada ¼ taza Rebanada de pan WG (1) Leche al 1% ½ pinta</p>	<p>Melocotones en rodajas enlatados ½ taza Requesón ¼ taza Agua</p>	
	<p>PREESCOLAR (3-5 AÑOS)</p>	<p>Pollo deshuesado al horno 1 ½ oz. Hojas de nabo frescas ¼ taza Batatas enlatadas ¼ taza Cuadrado de pan de maíz (1) Leche entera ½ pinta</p>	<p>Muffin WG (1) Leche entera ½ pinta</p>	

	<p>Cereales WG 1 tazón</p> <p>Jugo de frutas variadas al 100% 4 oz Leche al 1% ½ pinta</p>	<p>Pollo deshuesado al horno 2 oz</p> <p>Hojas de nabo frescas ¼ taza</p> <p>Butifas enlatadas ¼ taza</p> <p>Cuadrado de pan de maíz (1)</p> <p>Leche al 1% ½ pinta</p>	<p>Muffin WG (1)</p> <p>Leche al 1% ½ pinta</p>
CASAR SE 11	<p>NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS)</p> <p>Bagel de arándanos WG (1)</p> <p>Perras en cubitos enlatadas 1/4 taza</p> <p>Queso crema (1)</p> <p>Leche entera ½ pinta</p>	<p>Raviojis WG con etiqueta CN (8 piezas) 1 ½ oz.</p> <p>Judías verdes enlatadas 1/4 taza</p> <p>Mandarinas enlatadas 1/4 taza</p> <p>Palitos de pan con ajo WG (1) Leche entera ½ pinta</p>	<p>Belvita 1 paquete</p> <p>Leche entera ½ pinta</p>
	<p>PREESCOLAR (3-5 AÑOS)</p> <p>Bagel de arándanos WG (1)</p> <p>Perras en cubitos enlatadas 1/4 taza</p> <p>Queso crema (1)</p> <p>Leche al 1% ½ pinta</p>	<p>Raviojis WG con etiqueta CN (8 piezas) 2 oz</p> <p>Judías verdes enlatadas 1/4 taza</p> <p>Mandarinas enlatadas 1/4 taza</p> <p>Palitos de pan con ajo WG (1) Leche al 1% ½ pinta</p>	<p>Belvita 1 paquete</p> <p>Leche al 1% ½ pt.</p>
JUEVES 12	<p>NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS)</p> <p>Cereales WG 1 tazón</p> <p>Surtido de jugos de frutas 100% naturales, 4 oz</p> <p>Leche entera ½ pinta</p>	<p>Taco de carne con tortilla WG 1 ½ oz.</p> <p>Salsa Picante 1 paquete/Queso Rallado 1 oz</p> <p>Melón fresco en rodajas ¼ taza</p> <p>Guisantes dulces enlatados ½ taza</p> <p>Leche entera ½ pinta</p>	<p>WG Scooby Snacks paquete de 1</p> <p>Leche entera ½ pinta</p>
	<p>PREESCOLAR (3-5 AÑOS)</p> <p>Cereales WG 1 tazón</p> <p>Surtido de jugos de frutas 100% naturales, 4 oz</p> <p>Leche entera ½ pinta</p>	<p>Taco de carne con tortilla WG de 2 oz</p> <p>Salsa Picante 1 paquete/Queso Rallado 1 oz</p> <p>Melón fresco en rodajas ¼ taza</p> <p>Lechuga rallada y tomates cortados en cubitos ¼ taza</p> <p>Guisantes dulces enlatados ½ taza</p> <p>Leche al 1% ½ pinta</p>	<p>WG Scooby Snacks paquete de 1</p> <p>Leche al 1% ½ pinta</p>
VIE 13	<p>NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS)</p> <p>Salchichas de pavo con etiqueta CN (2)</p> <p>Mandarinas con cáscara cocidas enlatadas ½ taza</p> <p>Leche entera ½ pinta</p>	<p>Ensalada de arón 1 ½ oz</p> <p>Papas fritas al horno 1/4 taza</p> <p>Mezcla de bayas frescas ¼ taza</p> <p>1 paquete de salsa de tomate</p> <p>Galletas WG Ritz (4)</p>	<p>Sándwich WG P & J con etiqueta CN (1)</p> <p>Agua</p>

		Leche entera 1/2 pinta			
	PREESCOLAR (3-5 AÑOS)				
	Salchichas de pavo con etiqueta CN (2) Manzanas con cáscara cocidas enlatadas 1/2 taza Leche al 1% 1/2 pinta	Ensalada de atún 2 oz Papas fritas al horno sazonadas 1/4 taza Mezcla de bayas frescas 1/4 taza 1 paquete de salsa de tomate Galletas WG Ritz (8) Leche al 1% 1/2 pinta	Sándwich WG P & J con etiqueta CN (1) Agua		
LUN 16	NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS)				
	Barra BKF de Hormel con etiqueta CN (1) Melocotones en cubitos enlatados 1/4 taza Leche entera 1/2 pinta	Calzone con etiqueta WG CN de 2 onzas Patatas fritas dulces al horno 1/4 taza Mango fresco 1/4 taza Leche entera 1/2 pinta	WG Chex paquete de 1 Leche entera 1/2 pinta		
	PREESCOLAR (3-5 AÑOS)				
	Barra BKF de Hormel con etiqueta CN (1) Melocotones en cubitos enlatados 1/4 taza Leche al 1% 1/2 pinta	Calzone con etiqueta WG CN de 2 onzas Patatas fritas dulces al horno 1/4 taza Mango fresco 1/4 taza Leche al 1% 1/2 pinta	WG Chex paquete de 1 Leche al 1% 1/2 pinta		
MARTE S 17	NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS)				
	Cereales WG 1 tazón Surtido de jugos de frutas 100% naturales, 4 oz Leche entera 1/2 pinta	Pastel de taco WG 1 1/2 oz de carne Guisantes dulces enlatados 1/4 taza Taza de frutas tropicales 1/4 taza Palitos de pan con queso WG (1) Leche entera 1/2 pinta	Muffin WG (1) Leche entera 1/2 pinta		
	PREESCOLAR (3-5 AÑOS)				
	Cereales WG 1 tazón Surtido de jugos de frutas 100% naturales, 4 oz Leche al 1% 1/2 pinta	Pastel de taco WG de 2 oz de carne Guisantes dulces enlatados 1/4 taza Taza de frutas tropicales 1/4 taza Palitos de pan con queso WG (1) Leche al 1% 1/2 pinta	Muffin WG (1) Leche al 1% 1/2 pinta		
CASAR SE 18	NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS)				
	Mini Bagel 1 paquete Albaricoques enlatados 1/4 taza Queso crema de fresa (1) Leche entera 1/2 pinta	Pan pita de pollo WG de 11/2 oz Puré de manzana Taza 1/4 c Tater Totes al horno 1/4 taza Lechuga y tomates rallados 1/4 taza Mostaza con miel 1 paquete Leche entera 1/2 pinta	Jugo 100% Sidekick 4 oz Rebanada de jamón 1 oz		

	<p>PREESCOLAR (3-5 AÑOS)</p> <p>Mini Bagel 1 paquete Albaricoques enlatados ½ taza Queso crema de fresa (1) Leche al 1% ½ pinta</p>	<p>Par pita de pollo WG de 2 onzas Manzanas frescas en rodajas ¼ taza Tater Totes al horno ¼ taza Lechuga y tomates rallados ¼ taza Mostaza con miel 1 paquete Leche al 1% ½ pinta</p>	<p>Jugo 100% Sidékiack 4 oz Rebanada de jamón 1 oz</p>
<p>JUEVES 19</p>	<p>NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS)</p> <p>Mini tostadas francesas WG, paquete de 1 Kiwi fresco en rodajas ¼ taza Leche entera ½ pinta</p>	<p>Chuleta de cerdo al horno con salsa, etiqueta CN, 1 ½ oz Puré de papas instantáneo ¼ taza Verduras toseanas al vapor ¼ taza Rollo WG (1) Leche entera ½ pinta</p>	<p>Sándwich WG P & J (1) Leche entera ½ pinta</p>
	<p>PREESCOLAR (3-5 AÑOS)</p> <p>Mini tostadas francesas WG, paquete de 1 Kiwi fresco en rodajas ½ taza Leche al 1% ½ pinta</p>	<p>Chuleta de cerdo al horno con salsa, etiqueta CN, 2 oz Puré de papas instantáneo ¼ taza Verduras toseanas al vapor ¼ taza Rollo WG (1) Leche entera ½ pinta</p>	<p>Sándwich WG P & J (1) Leche al 1% ½ pinta</p>
<p>VIE 20</p>	<p>NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS)</p> <p>Cereales WG 1 tazón Surtido de jugos de frutas 100% naturales, 4 oz Leche entera ½ pinta</p>	<p>Hamburguesa con queso y pan 1 ½ oz Plátano fresco (1) Tater Totes al horno 1/4 taza Mayonesa/Ketchup 1 paquete Leche entera ½ pinta</p>	<p>WG Chex 1 paquete Leche entera ½ pinta</p>
	<p>PREESCOLAR (3-5 AÑOS)</p> <p>Cereales WG 1 tazón Surtido de jugos de frutas 100% naturales, 4 oz Leche al 1% ½ pinta</p>	<p>Hamburguesa con queso y pimicillo de 2 oz Plátano fresco (1) Tater Totes al horno 1/4 taza Mayonesa/Ketchup 1 paquete Leche al 1% ½ pinta</p>	<p>WG Chex 1 paquete Leche al 1% ½ pinta</p>
<p>LUN 23</p>	<p>NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS)</p> <p>Panqueque WG (1) Rodajas de piña enlatadas 1/4 taza Jarabe (1) Leche entera ½ pinta</p>	<p>Burrito WG con etiqueta CN de 1 ½ oz Zanahorias enlatadas ¼ taza Puré de manzana y fresa Taza 1/4 c Queso rallado 1 oz / Salsa picante 1 paquete Leche entera ½ pinta</p>	<p>WG Scooby Snacks paquete de 1 Leche entera ½ pinta</p>

	PREESCOLAR (3-5 AÑOS) Panqueque WG (1) Rodajas de piña enlatadas 1/4 taza Javabe (1) Leche al 1% 1/2 pinta	Burrito WG con etiqueta CN de 2 onzas Zanahorias enlatadas 1/4 taza Puré de manzana y fresa 1/4 c Queso rallado 1 oz. / Salsa picante 1 paquete Leche al 1% 1/2 pinta	WG Scooby Snacks paquete de 1 Leche al 1% 1/2 pinta	
MARTE S 24	NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) Cereales WG 1 tazón Surtido de jugos de frutas 100 % naturales, 4 oz Leche entera 1/2 pinta	Pollo dulce y atrevido 1 1/2 oz Frijoles pintos secos 1/4 taza Batatas enlatadas 1/4 taza Cuadrado de pan de maíz (1) Leche entera 1/2 pinta	Pez dorado WG, paquete de 1 Yogur 4 onzas	
	PREESCOLAR (3-5 AÑOS) Cereales WG (1) Surtido de jugos de frutas 100 % naturales, 4 oz Leche al 1% 1/2 pinta	Pollo dulce y atrevido de 2 oz Frijoles pintos secos 1/4 taza Batatas enlatadas 1/4 taza Cuadrado de pan de maíz (1) Leche al 1% 1/2 pinta	Pez dorado WG, paquete de 1 Yogur 4 onzas	
CASAR SE 25	NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) Tostada WG 1 sl Melocotones en cubitos enlatados 1/4 taza Gelatina 1 paquete Leche entera 1/2 pinta	Pastel de pollo en cazuela, 1 1/2 oz Melocotones frescos en rodajas 1/4 taza Bocadinos de brócoli al horno 1/4 taza Rollo WG (1) Leche entera 1/2 pinta	Galletas de mantequilla de mani y queso, 1 paquete Leche entera 1/2 pinta	
	PREESCOLAR (3-5 AÑOS) Tostada WG 1 sl Melocotones en cubitos enlatados 1/4 taza Gelatina 1 paquete Leche al 1% 1/2 pinta	Pastel de pollo en cazuela, 2 oz Melocotones frescos en rodajas 1/4 taza Bocadinos de brócoli al horno 1/4 taza Rollo WG (1) Leche al 1% 1/2 pinta	Galletas de mantequilla de mani y queso, 1 paquete Leche al 1% 1/2 pinta	
JUEVES 26	NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) Pati de huevo con etiqueta CN (1) Peras en cubitos enlatados 1/4 taza Leche entera 1/2 pinta	Etiqueta Cn WG Crispiitos (2) Frijoles refritos enlatados 1/4 taza Arroz español al vapor 1/4 taza Leche entera 1/2 pinta	WG Chex 1 paquete Piñas frescas 1/2 taza	

	PREESCOLAR (3-5 AÑOS)	<p>Pañi de huevo con etiqueta CN (1) Peras enlatado cortado en cubitos ½ taza Leche al 1% ½ pinta</p>	<p>Crispitos WG con etiqueta Ch (3) Frijoles refritos enlatados ¼ taza Arroz español al vapor ¼ taza Leche al 1% ½ pinta</p>	<p>WG Chex 1 paquete Piñas frescas ½ taza</p>
VIE 27	NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS)	<p>Cereales WG 1 tazón Plátano (½) Leche entera ½ pinta</p>	<p>Ensalada de pollo con croissant WG 1 ½ oz. Fresas frescas ¼ taza Gajos de papa al horno ¼ taza 1 paquete de salsa de tomate Leche entera ½ pinta</p>	<p>Galletas WG Ritiz (4) Yogur 4 onzas</p>
	PREESCOLAR (3-5 AÑOS)	<p>Cereales WG 1 tazón Plátano (1) Leche al 1% ½ pinta</p>	<p>Ensalada de pollo con croissant WG de 2 oz. Fresas frescas ¼ taza Gajos de papa al horno ¼ taza 1 paquete de salsa de tomate Leche al 1% ½ pinta</p>	<p>Galletas WG Ritiz (8) Yogur 4 onzas</p>
LUN 30	NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS)	<p>Hamburguesa de pollo WG BKF (1) Peras en cubitos enlatadas ¼ taza Leche entera ½ pinta</p>	<p>Etiqueta CN WG Pollo 1 ½ oz. Puré de papas instantáneo ¼ taza Mezcla de verduras de invierno al vapor ¼ taza Rollo WG (1) Leche entera ½ pinta</p>	<p>Rebanada de pavo 1 oz Tortilla WG (1) Agua</p>
	PREESCOLAR (3-5 AÑOS)	<p>Hamburguesa de pollo WG BKF (1) Peras en cubitos enlatadas ¼ taza Leche al 1% ½ pinta</p>	<p>Etiqueta CN WG Pollo 2 oz Puré de papas instantáneo ¼ taza Mezcla de verduras de invierno al vapor ¼ taza Rollo WG (1) Leche al 1% ½ pinta</p>	<p>Rebanada de pavo 1 oz Tortilla WG (1) Agua</p>

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleadas, y las instituciones que participan o administran programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluida la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información sobre el programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas estadounidense, etc.) deben comunicarse con la agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Las personas sordas con dificultades auditivas o con discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Además, la información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Para presentar una queja por discriminación en el programa, complete el **Formulario de queja por discriminación en el programa del USDA** (AD-3027) que se encuentra en línea en: http://www.assr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida

al USDA y proporcione en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario completo o carta al USDA por:

(1) correo postal: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos,

Oficina del Subsecretario de Derechos Civiles, 1400 Independence Avenue, SW Washington, DC 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE



Brush Up on Oral Health

Understanding How Smoking Impacts Oral Health

Not smoking or quitting smoking is important for overall health, including oral health. When a smoker quits, it improves their health and quality of life and the health and quality of life of those around them, especially young children.

This Brush Up on Oral Health tip sheet describes some oral health problems related to smoking that can affect parents, pregnant people, and children. It offers tips Head Start staff can use to help parents and pregnant people quit smoking.



Oral Health Problems Related to Smoking

Long-term use of products containing tobacco and/or nicotine can result in serious health problems, including cancer and heart and lung diseases. Smoking traditional cigarettes, e-cigarettes, cigars, pipes, and water pipes – and using smokeless tobacco – can cause these diseases. Using tobacco products also affects oral health.

- **Tooth decay.** Smokers can have more tooth decay than non-smokers. The nicotine in tobacco slows down the mouth's ability to make saliva and creates dry mouth. Saliva helps prevent tooth decay by washing food and bacteria from the teeth. It also helps repair very early stages of tooth decay. Also, young children who are regularly exposed to secondhand smoke have higher rates of tooth decay in their primary teeth, compared with those who are not exposed.
- **Gum disease.** Gum disease is an infection of the gums that can affect the bone structure that holds teeth in the jaw. In severe cases, gum disease can make teeth fall out. Smoking causes gum disease because it weakens the body's ability to fight infection, making it hard for gums to heal. Smokers are twice as likely to develop gum disease as non-smokers, and treatment may not work as well as for non-smokers.
- **Oral cancer.** Tobacco use increases the risk of oral cancer in the lips, tongue, cheeks, floor of the mouth, hard and soft palate, sinuses, saliva glands, and throat.
- **Poor birth outcomes.** Pregnant people who smoke are more likely to have miscarriages, babies born too early, or babies with low birthweight. They also are at higher risk for sudden infant death syndrome. Smoking during pregnancy also increases a person's risk.

of delivering a baby with cleft lip and/or cleft palate (when a baby's upper lip or roof of the mouth does not join completely during pregnancy).

- **Stained teeth, bad breath, and loss of taste and smell.** Nicotine and tar in tobacco stain teeth and can turn them yellow. Smoking is also a common cause of bad breath, and it affects ability to taste and smell.

Strategies to Help Parents and Pregnant People Quit Smoking

- **Help families understand the impact of smoking on health, including oral health.** Ask the family if anyone smokes. Getting this information and discussing the hazards of smoking with pregnant people, parents, and other family members who smoke can be a first step in helping the family establish a tobacco-free environment and in creating a quit-smoking action plan.
- **Share methods to quit smoking.** Use motivational interviewing to share information about the dangers of smoking and to assess pregnant people's and parents' willingness to quit smoking. The [Motivational Interviewing Suite](#) provides information about the approach and how to use it. On [Smokefree.gov](#), [Explore Quit Methods](#) describes different methods to quit smoking. It explains which methods are most effective, which are most affordable, and which may have side effects. [Smokefree.gov](#) also offers quit-smoking tools and tips specific to [veterans](#), [women](#), [teens](#), and [adults ages 60 and over](#).
- **Develop and enforce tobacco-free policies.** Tobacco-free environment policies are designed to protect non-smokers from secondhand and thirdhand smoke. The Oregon Head Start Association and the American Lung Association of Oregon developed a [model policy](#) for early childhood education and care programs seeking to promote a tobacco-free facility. The American Academy of Pediatrics provides [resources](#) that Head Start programs can use to inform pregnant people and parents about the dangers of tobacco and how to establish policies and practices that promote a tobacco-free environment.



This publication was developed with funds from cooperative agreement #90HC000022 for the U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Office of Head Start, by the National Center on Health, Behavioral Health, and Safety. This publication may be duplicated for noncommercial uses without permission. This publication is in the public domain, and no copyright can be claimed by persons or organizations.



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety



Póngase al día con la salud oral

Comprender cómo el tabaquismo afecta la salud oral

No fumar o dejar de fumar es importante para la salud en general, incluida la salud oral. Cuando un fumador deja de fumar, mejora su salud y su calidad de vida y la salud y calidad de vida de quienes lo rodean, sobre todo de los niños pequeños.

Esta hoja de consejos de Póngase al día con la salud oral describe algunos problemas de salud oral relacionados con el tabaquismo que pueden afectar a los padres, a las personas embarazadas y a los niños. También ofrece consejos que el personal de Head Start puede usar para ayudar a los padres y personas embarazadas a dejar de fumar.



Problemas de salud oral relacionados con el tabaquismo

El uso a largo plazo de productos que contienen tabaco o nicotina puede provocar problemas de salud graves, como cáncer y enfermedades cardíacas y pulmonares. Fumar cigarrillos tradicionales, cigarrillos electrónicos, puros, pipas y pipas de agua—y usar tabaco sin humo—puede causar estas enfermedades. El uso de productos del tabaco también afecta la salud oral.

- **Caries dental.** Los fumadores pueden tener más caries que los no fumadores. La nicotina del tabaco ralentiza la capacidad de la boca para producir saliva y crea sequedad en la boca. La saliva ayuda a prevenir la caries dental al limpiar los alimentos y las bacterias de los dientes. También ayuda a restaurar las primeras etapas de la caries dental. Además, los niños pequeños que están expuestos regularmente al humo de segunda mano tienen tasas más altas de caries en los dientes primarios en comparación con aquellos que no están expuestos al humo.
- **Enfermedad de las encías.** La enfermedad de las encías es una infección de las encías que puede afectar la estructura ósea que sostiene los dientes en la mandíbula. En casos graves, la enfermedad de las encías puede hacer que los dientes se caigan. Fumar causa la enfermedad de las encías porque debilita la capacidad del cuerpo para combatir las infecciones, lo que dificulta que las encías se curen. Los fumadores tienen el doble de probabilidades de presentar enfermedad de las encías que los no fumadores, y el tratamiento puede que no funcione tan bien como en los no fumadores.

- **Cáncer oral.** El consumo de tabaco hace que aumente el riesgo de cáncer oral en los labios, la lengua, las mejillas, la base de la boca, el paladar duro y blando, los senos paranasales, las glándulas salivales y la garganta.
- **Desenlace del parto poco favorable.** Las personas embarazadas que fuman tienen más probabilidades de tener abortos espontáneos, bebés que nacen antes de tiempo o bebés con bajo peso al nacer. También corren un mayor riesgo de sufrir del síndrome de muerte súbita del lactante. Fumar durante el embarazo también hace que aumente el riesgo de una persona de dar a luz a un bebé con labio leporino o paladar hendido (cuando el labio superior o el cielo de la boca de un bebé no se unen completamente durante el embarazo).
- **Dientes manchados, mal aliento y pérdida del gusto y el olfato.** La nicotina y el alquitrán del tabaco manchan los dientes y pueden hacer que se vuelvan amarillos. Fumar también es una causa común de mal aliento y afecta la capacidad de saborear y oler.

Estrategias para ayudar a los padres y a las personas embarazadas a dejar de fumar

- **Ayudar a las familias a comprender el impacto del tabaquismo en la salud, incluida la salud oral.** Pregúnteles si alguien de la familia fuma. Obtener esta información y discutir los peligros de fumar con las personas embarazadas, los padres y otros miembros de la familia que fuman puede ser un primer paso para ayudar a la familia a crear un entorno libre de tabaco y para trazar un plan de acción para dejar de fumar.
-
- **Comparta métodos para dejar de fumar.** Utilice la entrevista motivacional para compartir información sobre los peligros de fumar y para evaluar la disposición de las personas embarazadas y los padres a dejar de fumar. Los [Recursos para la entrevista motivacional](#) proporcionan información sobre el enfoque y cómo usarlo. En [Smokefree.gov, Explore métodos para dejar de fumar](#) describe diferentes métodos para dejar de fumar. Este recurso explica qué métodos son más eficaces, cuáles son más asequibles y cuáles pueden tener efectos secundarios. [Smokefree.gov](#) también ofrece herramientas y consejos específicos para dejar de fumar para [veteranos](#), [mujeres \(en inglés\)](#), [adolescentes \(en inglés\)](#) y [adultos mayores de 60 años \(en inglés\)](#).
 - **Desarrollar y hacer cumplir las políticas para erradicar el uso del tabaco.** Las políticas para tener entornos libres de humo están diseñadas para proteger a los no fumadores del humo de segunda y tercera mano. La Asociación Head Start de Oregón y la Asociación Estadounidense del Pulmón de Oregón desarrollaron unas [políticas modelo \(en inglés\)](#) para los programas de educación y atención en la primera infancia que buscan promover las instalaciones libres de humo. La Academia Estadounidense de Pediatría proporciona [recursos](#) que los programas Head Start pueden usar para informar a las personas embarazadas y a los padres sobre los peligros del tabaco y cómo crear políticas y prácticas que promuevan un entorno libre de humo.

Este documento cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) de los Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de ayuda financiera por un total de \$7,582,500 con el 97 % financiado por la ACF y el 3 % por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, sigla en inglés) del HHS de los EE.UU. El contenido pertenece al/los autor(es) y no refleja necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos. Este recurso puede ser reproducido para usos no comerciales sin permiso.



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety



Ready Rosie

Parent(s) you will be sent an email and/or text message asking you to join ReadyRosie (**PARENT CURRICULUM**). Parents can follow the steps to creating an account. This process is in English and Spanish.

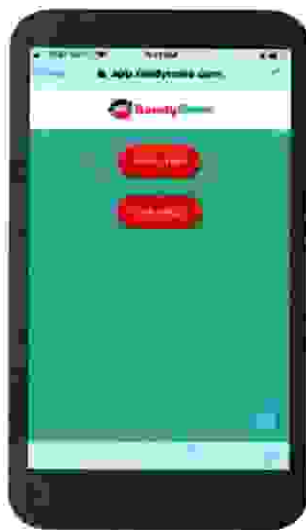
If the parent wants to register with ReadyRosie, they are asked for some basic information:

- Language preference
- Name
- Email and/or cell phone
- Delivery preference (email, text, or both)
- Password for their account

Once they create their account, they immediately get access to a welcome video (in English and Spanish), have access to the entire video library, and start getting the weekly playlists sent out by the ReadyRosie team.

Here's what it looks like for parents after being invited:

Registration Is Easy!



STEP ONE:

Choose Preferred Language



STEP TWO:

Enter Your First and Last Name



STEP THREE:

Choose How You Want to Receive Notifications:
Text / Email / Both
Enter Mobile Number and Create a Password



STEP FOUR:

You're In! You Will Now Receive Weekly Messages with Activity Ideas!

MCAEOC CANCER COUNCIL & NUCOR STEEL ARKANSAS ROLLING FOR A CURE
RELAY FOR LIFE TEAM PRESENT

5K COLOR

RUN & WALK

REGISTRATION
\$25

Nucor Teammates
& Family register here:



General Public
register here:



SATURDAY
SEP 21, 2024
START 08.00 AM

**GREYHOUND
BUS STATION**

**FREE CANCER
SCREENING VENDORS**

**FREE FOOD TO
CONTESTANTS**

**PARTICIPANTS
RECEIVE T-SHIRT**

Vendor Registration fee - \$50
contact Jackie Burton or Juanita Medlin at 870-776-1054