

OCTOBER/NOVEMBER 2022 NEWSLETTER

The months of October and November are a busy time here at Pre-K Counts. Teachers are meeting with families to review each child's progress and to set educational goals for each child, for the teachers and parents to work on together. We hope that you set time aside for these important meetings so that we can get to know you and how we can best serve each and every child and family in our program.

Take some time this fall season to take a walk, read a book, bake a treat, or just snuggle up at home with your family

Important Dates

The Pre-K Counts classroom and the Head Start Central Office will be closed October 10 and November 23-28.

Like and Follow us on Facebook and Twitter: Adams County Head Start Pennsylvania



Family Fall Fun Activities

- Visit a pumpkin patch
- Collect leaves
- Go hiking
- Rake leaves and jump in the pile
- Bake a pie
- Pick apples
- Make a paper turkey
- Read a book



Reminders

***It is very important that the classroom teachers and the main office have the most up to date contact information for each family.** If your telephone number or address changes at any time during the program year, please make sure we have the new information. We need to be able to reach you in case of emergency.

***Pre-K Counts staff will not release any child to a person who is not listed on the emergency contact form.** If you need to add additional persons please let us know as soon as possible. **Our number one priority is the safety of each and every child.**

BOLETÍN DE OCTUBRE/NOVIEMBRE 2022

Los meses de Octubre y Noviembre son meses muy ocupado aquí en el Pre-K Counts. Las maestras se estarán reuniendo con las familias para repasar el progreso del niño y establecer metas para cada niño, para que las maestras y los padres trabajen juntos. Esperamos que saque un tiempito para estas reuniones importantes así podremos conocerlo y ver cómo podemos servirle mejor a cada niño y cada familia en nuestro programa.

Tome algún tiempo éste Otoño para salir a caminar, leer un libro, hornear o solo acurrúquese en casa con su familia.

Fechas Importantes

El salón de Pre-K y las Oficinas de Head Start estarán cerradas el 10 de octubre y 23-28 de noviembre.

Denos *Like* y síganos en Facebook y Twitter: Adams County Head Start Pennsylvania



Actividades Familiares en el Otoño

- Visite un Huerto de Calabazas
- Recoga hojas
- Vaya a caminar en la naturaleza
- Amontone las hojas y brinque en el montón
- Hornee una tarta
- Pique manzanas
- Haga un pavo de papel
- Lea un libro



Recordatorios

Es bien importante que las maestras del salón y la Oficina Central tengan la información de contactos más actualizada para cada familia. Si su número de teléfono o dirección cambia en cualquier momento durante el año escolar, asegúrese de que tengamos la nueva información. Necesitamos poder contactarnos con usted en caso de alguna emergencia.

***El Personal de Pre-K Counts no dejará ir a su niño con ninguna persona que no esté en la lista de los contactos de emergencia.** Si necesita añadir a una persona adicional, déjenos saber lo más pronto posible. **Nuestra prioridad principal es la seguridad de cada uno de los niños.**

NEWS FROM THE HEAD START DIRECTOR

OCTOBER/NOVEMBER 2022

The first month of school has gone by so fast. We hope that you are finding your family's Pre-K Counts experience to be a positive one thus far. The children have been settling nicely into the routines of the classroom day, learning the rules of their new school, and making new friends. Hopefully, you are finding a nice routine at home as well; rising and getting ready for school, as well as bedtime routines. It is very important at this age that children get plenty of sleep each night; 8-10 hours at least. Their days are very busy and they need all the rest they can get so that they can get the most out of their preschool day!

Teachers are preparing to meet with you, at Parent Conference #1, to discuss your child's progress, screening results, and overall adjustment to the classroom. At this visit, the teachers will work with you to set three goals for your child. Your input is very important. You can share with the teachers how you see your child's adjustment to school, what they talk about at home in regard to school, what you would like for them to learn, and any concerns you may have about your child's development. Together, you and your child's teachers can make the most of the many learning experiences Pre-K Counts has to offer.

RIF, Reading is Fundamental, will be occurring in the Pre-K classroom during the week of November 7th. All children will be participating in exciting activities and will be able to choose their own book to bring home! Please read your child's book with them and strive to make reading a part of your daily routine. A story before bedtime is a perfect time to read and cuddle with your child at the end of a hectic day!

Sincerely,
Jen Showers, Executive Director



NOTICIAS DE LA DIRECTORA DE HEAD START OCTUBRE/NOVIEMBRE 2022

El primer mes de clases ha pasado bien rápido. Esperamos que la experiencia de su familia con el Pre-K Counts hasta ahora haya sido una positiva. Los niños se han acoplado muy bien a la rutina del salón, aprendiendo las reglas de su nueva escuela y haciendo nuevos amigos. Esperamos que en casa tengan una buena rutina, levantándose y preparándose para la escuela, al igual que una rutina para la hora de dormir. Es muy importante que a esta edad los niños duerman lo suficiente todas las noches, de 8-10 horas por lo menos. Sus días están bien ocupados y necesitan todo el Descanso posible para que así puedan aprender al máximo durante el día de Pre-K Counts.

Las maestras se están preparando para reunirse con usted en la Conferencia de Padres #1 para discutir el progreso de su hijo, los resultados de la evaluación y el ajuste general al salón de clases. En esta visita, los maestros trabajarán con usted para establecer tres metas para su hijo. Su aporte es muy importante. Puede compartir con los maestros cómo ve el ajuste de su hijo a la escuela, de que hablan en casa con respecto a la escuela, que le gustaría que aprendan y cualquier inquietud que pueda tener sobre el desarrollo de su hijo. Juntos, usted y las maestras de su hijo, pueden aprovechar al máximo las muchas experiencias de aprendizaje que Pre-K Counts puede ofrecerles.

RIF, Lectura es fundamental, estará ocurriendo en el salón de Pre-K durante la semana del 7 de noviembre. Todos los niños estarán participando en actividades emocionantes y podrán elegir su propio libro para llevar a casa. Por favor lea el libro con su hijo y trate de hacer de la lectura una parte de su rutina diaria. ¡Una historia antes de acostarse es el momento perfecto para leer y abrazar a su hijo al final de un día agotador!

Sinceramente,
Jen Showers, Directora Ejecutiva



PKC

October/November Newsletter

Themes and Activities

During the Month of October, we will be learning about pets! We will spend time learning the difference between wild and domesticated animals, their habitats, and how pets can help their owners and their communities.

The month of November will begin our unit on "Signs". We will discuss how signs help us navigate our daily lives and how we can create signs to help others.

Important Dates

Be on the lookout for parent teacher conferences beginning the end of October!

NO SCHOOL: Oct 10th or
Nov 23-28th

Reminders

As outdoor temperatures are changing, please dress your child accordingly. Sending extra layers is always a good idea, just in case.



Books We Are Reading

"Swimmy"

By: Leo Lionni

"The Stray Dog"

By: Marc Simont

"The Dot"

By: Peter H. Reynolds

Activities To Do At Home

Send us fun videos of you with your pet or an animal you know. We would love to see how you interact and any fun tricks they can do!



Take a walk and do a "Sign" hunt. Take pictures with different signs you find. Take it a step further and talk about the shape, color, size and even what letters and numbers you see.

Miss Lauren and Miss Reagan

Classroom Phone:

(717) 677-5200 x5

Noticiero de Octubre/Noviembre

Temas y Actividades

Durante el mes de Octubre, estaremos aprendiendo acerca de las mascotas. Pasaremos un tiempo aprendiendo la diferencia entre los animales salvajes y los domesticados, sus hábitats, y como las mascotas pueden ayudar a sus dueños y a sus comunidades.

En el mes de Noviembre comenzaremos nuestra unidad de "rótulos". Hablaremos acerca de como los letreros nos ayudan a navegar durante nuestros días y como podemos crear letreros para ayudar a otros.

Los Libros que Estamos Leyendo

"Swimmy"

By: Leo Lionni

"The Stray Dog"

By: Marc Simont

"The Dot"

By: Peter H. Reynolds

Actividades que Pueden Hacer en Casa

Enviémos videos divertidos de usted con su mascota o un animal que conozca. ¡Nos encantaría ver su interacción y cualquier truco que puedan hacer!



Vaya a caminar y busqué letreros. Tome fotos de los rótulos diferentes que pueda encontrar. Sea más profundo y hable de las figuras geométricas, los colores, tamaños y aún las letras y los números que puede ver.

Fechas Importantes

¡Este pendiente para la conferencia con los padres comenzando a finales de octubre!

NO HABRÁ CLASES: 10 de Oct. y
23-28 de Noviembre

Recordatorios

Ya que las temperaturas estan cambiando, por favor vista a su hijo adecuadamente. Enviarlos con diferentes capas de ropa siempre es una buena idea, por si acaso.



Miss Lauren y Miss Reagan

Número de Teléfono:

(717) 677-5200 x5

IS SCHOOL CANCELLED OR DELAYED?



As the weather is getting colder and there is the possibility of snow and ice, please remember, for any emergency school closings, watch your local TV stations, WGAL-TV News 8, CBS 21, or FOX 43.

A message will be posted to Class Dojo and the "Adams County Head Start Pennsylvania" Facebook page. You will also receive a call from our School Messenger automated system, as long as you have a current, working telephone number registered with the central office.

On all of these stations and sites, be sure you are looking for ADAMS COUNTY HEAD START.

¿LAS CLASES ESTÁN CANCELADAS O RETRASADAS?



Mientras el clima se vuelve más frío y existe la posibilidad de nieve y hielo, por favor recuerde, que en caso de que las escuelas cierren de emergencia vea los canales de televisión local, WGAL-TV, News 8, CBS 21 o Fox 43.

Un mensaje será puesto en Class Dojo y en la página de Facebook "Adams County Head Start Pennsylvania" También recibirá una llamada de nuestro sistema automatizado School Messenger, siempre y cuando usted tenga un número de teléfono actualizado, que funcione, y que esté registrado en la oficina central.

En todas estas estaciones y sitios, asegúrese de buscar a ADAMS COUNTY HEAD START.

Why are they just playing?



This is a very common question to hear when we talk about how preschool children learn. If you walk into a quality preschool you will see many different areas set up for children to play. Children are actually learning several different skills at the same time

within these areas. Let's look at the skills they are learning in each interest area in the classroom and how you can do some of the same activities at home:

Interest Area	Classroom	Home
Blocks	In the block area children are learning measurement, balancing, spatial awareness, cooperation, role-playing, and creativity.	At home you can use empty food containers and any size boxes to build structures. Allow your child to choose where to place blocks and problem solve. Add small animals or matchbox cars to their play.
Library	In the library area children learn to handle books properly, they can pretend to read the story by talking about what they see in the pictures, they will recognize letters and words, write names or letters, and use puppets to retell stories.	At home you can make a daily reading time, especially before bed time. Allow your child to tell you what they think is happening in the story by looking at the picture. Point out letters in the book, especially those in their name.
Table Toys	Children are offered many toys that allow them to use their fingers to manipulate items. They can lace beads onto yarn, make patterns using different shaped blocks, sort toys into colors/shapes/sizes, build with legos, and play board games.	At home you can offer your child a piece of yarn and have them string noodles onto it. Your child can also learn sorting by helping match socks while you are folding laundry, or put the forks and spoons away after they are clean.

Art	Children are offered materials to create with in their own way. Children are encouraged to use materials that help strengthen finger muscles, which will help them learn to hold a pencil correctly. They will also learn about mixing colors, drawing shapes, and being creative.	At home you can encourage your child to color on a plain piece of paper. You can show them the shape of an apple and encourage them to draw it, draw the stem, and color it in. Praise them for the skills they use while coloring, no matter what the end process looks like!
Science	Children learn how to experiment, they can take a closer look at items with magnifying glasses, many classrooms offer a variety of items from nature for the children to explore, they can take things apart to learn how they work, and watch plants grow and learn how to take care of them.	Bring nature inside! Bring a leaf inside and talk about what it looks like, feels like, smells like, etc. Talk about the different colors of the leaves. Look at bugs as they are crawling down the sidewalk and talk about their characteristics with your child.
House	Children are learning to role-play and about the world around them. They can pretend to cook, set the table, grocery shop, and dress up like anything they want to be.	Allow your child to dress in some of your old (or current) clothes. Play 'grocery store' with them and allow them to write a list. Pretend to be sick and they are the doctor who has to make you feel better!
Sensory	Children are offered everything from sand and water, to dirt and snow to explore in. They are learning how things feel, how to mold things, how to measure, and are able to use their fingers to manipulate all of these items.	Put measuring cups in the bathtub for your child to pour water into. When the weather is warm put dirt in a shallow bucket and allow your child to mix water in it. Give them plastic cups to mold the mud with.

¿Porque Solo Están Jugando?



Esta es una pregunta muy común cuando hablamos sobre la forma en que los niños preescolares aprenden. Si entra a un salón preescolar de calidad observará diferentes áreas preparadas para que los niños jueguen. Los niños están aprendiendo varias habilidades diferentes al mismo tiempo en esas áreas. Veamos las habilidades que están aprendiendo en cada área de interés en el salón y cómo puede hacer algunas de estas actividades en casa.

Área de interés	Salón	Casa
Bloques	En el área de los bloques, los niños están aprendiendo medidas, balance, conocimiento espacial, cooperación, pretender y creatividad.	En casa puede utilizar objetos de comida vacíos y cajas de cualquier tamaño para construir una estructura. Permita que su niño escoja donde quiere poner bloques y resolver problemas. Añada animales pequeños o carros a su juego.
Biblioteca	En la biblioteca los niños aprenden cómo tratar los libros apropiadamente, pueden pretender leer la historia hablando sobre lo que miran en los dibujos, reconocerán letras y palabras, escribir nombres o letras, y usar marionetas para contar las historias.	En casa puede hacer un horario de lectura diariamente, especialmente antes de dormir. Deje que su niño le cuente lo que él piensa que está sucediendo en la historia por medio de los dibujos. Mencione las letras en el libro, especialmente las de su nombre.
Mesa de Juguetes	A los niños se les ofrece varios juguetes que los ayudan a utilizar sus dedos para manipular objetos. Pueden poner bolitas en un estambre, hacer secuencias utilizando diferentes formas de bloques, separar juguetes por color/forma/tamaño, construir con legos, jugar juegos de mesa y hacer pares de números y letras.	En casa puede darle a su niño un pedazo de estambre y meter piezas de sopa en él. Su hijo también puede aprender a separar objetos al ayudar a juntar pares de calcetines mientras doblan la ropa, o pueden guardar los tenedores y cucharas después de lavarlos.

Arte	Los niños reciben material para crear en su propia forma. Los niños son motivados a utilizar materiales que les ayuden a fortalecer los músculos de sus dedos, lo que les ayudará a sostener el lápiz correctamente. También aprenderán sobre como mezclar colores, formar figuras geométricas, y ser creativos.	En casa puede animar a su niño a dibujar en un papel en blanco. Puede mostrarle la figura de una manzana y pedirle que la dibujen, dibuje el tallo y que lo coloree. Felicítelos por las habilidades que utilizaron para colorear, sin importar cómo esté el dibujo.
Ciencia	Los niños aprenden a experimentar, pueden observar objetos más de cerca con lupas, muchos salones ofrecen una variedad de objetos de la naturaleza para que los niños los exploren y pueden desbaratar cosas para ver cómo funcionan y mirar plantas crecer y aprender cómo cuidarlas.	Traiga la naturaleza adentro. Traiga una hoja y hablen sobre cómo se mira, se siente, huele etc. Hable sobre los diferentes colores de las hojas. Observe los insectos cuando estén en la banqueta y hable sobre sus características con su niño.
Casa	Los niños están aprendiendo sobre como pretender y sobre el mundo a su alrededor. Pueden pretender cocinar poner la mesa, jugar a la tiendita o vestirse de lo que ellos quieran ser.	Permitirles a sus niños vestirse con su ropa vieja o nueva. Juegue a la tiendita con ellos y permítales escribir una lista. Pretenda estar enfermo y que ellos sean los doctores que le harán sentirse mejor.
Sensorial	A los niños se les ofrece todo, desde arena y agua, hasta tierra y nieve para que la exploren. Ellos están aprendiendo cómo se sienten las cosas, cómo moldearlas, cómo medirlas, y son capaces de usar sus dedos para manipular todos estos objetos.	Ponga tazas para medir en la bañera para que su niño juegue con el agua. Cuando el clima esté caliente, ponga tierra en una tina y permítale a su niño mezclarla con el agua. Dele vasos para moldear el lodo.

Adams County Head Start Health News

October/November Newsletter

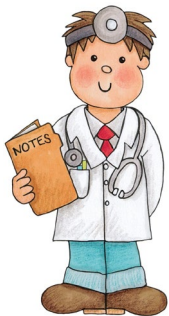
October Health "To Do" List

Get your child's **FLU VACCINE**
BEFORE Halloween!

It takes about two weeks after
the shot to be protected from
the flu.

It is more important than ever
before, during the pandemic, to
ensure your child has protection
from the flu.

Should your child be exposed to
COVID-19, having the flu on top
of that could be very dangerous.



"Healthful" Hints for Home

Make Brushing a Family Affair

Your children learn from you, so set a
good example. The family that brushes
together has even more reason to smile.



Important Dates

October 28: Look for health screening
results in your child's backpack.

If you have questions about the results,
please call the Health & Nutrition
Coordinator at ext. 238 or your Family
Engagement Worker.

REMINDER

Your child **MUST** have an up to date physical and current
immunizations on file at Head Start. Families will receive
notices and phone calls if we do not have this
information.

If you need assistance finding a medical home for your
child, your Family Engagement Worker is here to help!

SCREENING RESULTS

Results of all screenings can be
found in your child's backpack on
October 28. If our Health Coordinator
has an immediate concern, families
will be contacted by phone.

Johnnie Shindledecker, LPN

Health & Nutrition Coordinator

717-337-1337, ext. 238

Gale Mummaugh

Dental Assistant, ext. 262

Head Start del Condado de Adams

Noticiero de Octubre/Noviembre

Lista de actividades de salud de octubre

¡Obtenga la **VACUNA CONTRA LA GRIPE** para su hijo ANTES del Halloween!

Toma aproximadamente dos semanas después de la vacuna para ser protegido de la gripe.

Es más importante que nunca, especialmente durante la pandemia, asegurarse que su hijo este protegido contra la gripe.

En caso que su hijo fuera expuesto al COVID-19, tener la gripe además de eso podría ser muy peligroso.

Sugerencias "saludables" Para el Hogar **Haga del cepillado de dientes un evento familiar**

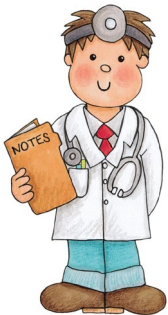
Sus hijos aprenden de usted, así que de un buen ejemplo. La familia que se cepilla los dientes junta tiene aún más motivos para sonreír.



Fechas Importantes

28 de octubre: Busque los resultados de los exámenes de salud en la mochila de su hijo.

Si tiene preguntas sobre los resultados, llame a la Coordinadora de Salud y Nutrición a la ext. 238 o a su Trabajadora de Servicios Familiares.



RECORDATORIOS

Su hijo DEBE tener en nuestro archivo de Head Start un físico y vacunas actualizadas. Las familias recibirán avisos y llamadas telefónicas si no tenemos esta información.

Si necesita ayuda para encontrar un médico para su hijo, ¡su Representante de Servicios Familiares está aquí para ayudarlo!

Resultados de los Exámenes

Los resultados de todos los exámenes se encontrarán en la mochila de su hijo en octubre. Si la coordinadora de salud tiene una inquietud inmediata, se les contactará a las familias por teléfono.

Johnnie Shindledecker, LPN

Coordinadora de Salud & Nutrición

717-337-1337, ext. 238

Gale Mummaugh

Asistente Dental, ext. 262

Make a Calm-Down Bottle Together

WHY WE ARE SUGGESTING THIS ACTIVITY

When young children are overwhelmed or upset, sensory activities can help them calm down and regulate their emotions by encouraging them to be present in the here-and-now.

Calm-down or sparkle bottles are both fun to make and an easily transportable tool you can use anywhere to help your child manage emotions and stress.

INSTRUCTIONS

- Set aside uninterrupted time to do this activity with your child. If possible, choose a quiet place where you will not be interrupted. Put aside your phone (and have your child put aside their electronics, too).
- Make the calm-down bottle
 - Fill the bottom of your bottle with glue ($\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ cup)
 - Have your child add mix-ins and food coloring - be creative and have fun!
 - Fill the rest of the bottle with water
 - Place superglue around the lid and screw tightly. Let dry completely before letting your child handle it.
- Encourage your child to play with the bottle. Point out to them how the glitter swirls. Encourage them to notice different colors or objects they added.
- How to use the calm-down bottle to help your child be calm
 - When your child starts to become upset, shake the bottle and have your child focus on watching the glitter swirl and settle.
 - Incorporate the calm-down bottle into daily activities. For example, if your child does not like to wash their hands, turn over the bottle and have them wash their hands until the glitter settles.

WHAT SUPPLIES YOU NEED

- A empty clear plastic bottle
- Clear or colored glue (can use glitter glue)
- Mix ins: Glitter, sequins, small toys, beads. The lighter the better
- Water
- Super glue
- Optional: food coloring



Hagan una Botella Juntos para Tranquilizarse

PORQUE ESTAMOS SUGIRIENDO ESTA ACTIVIDAD

Cuando los niños pequeños están abrumados o decepcionados, las actividades sensoriales pueden ayudarles a tranquilizarse y regular sus emociones al animarlos a estar presente en el aquí y ahora.

Calmarse o las botellas de brillo son divertidas de hacer y una herramienta bien fácil de transportar que puede usar en cualquier lugar para ayudar a su niño a manejar sus emociones y estrés.

QUE MATERIALES NECESITA

- Una botella plástica vacía
- Pegamento transparente o de color (puede usar pegamento con brillo)
- Mezcla: escarcha, lentejuelas, juguetes pequeños, brillo. Entre más ligero mejor será el agua
- Superpegamento
- Opcional: Colorante para alimentos
-

INSTRUCCIONES

- Saque tiempo para hacer esta actividad sin interrupciones con su hijo. Si es posible, elija un lugar silencioso donde no sean interrumpidos. Ponga a un lado su teléfono (y haga que su hijo ponga al lado todos sus aparatos electrónicos también).
- Haga la botella para tranquilizarse
 - Llène el fondo de la botella con pegamento ($\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ taza)
 - Deje que su niño agregue los materiales y el colorante de alimentos – sea creativo y diviértase!
 - Llène el resto de la botella con agua
 - Coloque superpegamento alrededor de la tapa y enrosque firmemente. Deje que seque completamente antes de dejar que su hijo la use.
- Exhorte a su hijo a jugar con la botella. Hágale notar cómo el brillo se hace remolino. Anímelo a notar los diferentes colores o los objetos que le agregó.
- Como utilizar la botella para tranquilizarse para ayudar a calmar a su hijo
 - Cuando su hijo empiece a abrumarse, agite la botella y que su hijo se enfoque en ver cómo el brillo se hace un remolino y se asienta.
 - Incorpore la botella para tranquilizarse en las actividades cotidianas. Por ejemplo, si a su hijo no le gusta lavarse las manos, voltee la botella y haga que su hijo se lave las manos hasta que el brillo se asienta.



Little Otter

Halloween Safety Tips

Everything you need to know to keep your kids safe on Halloween.

Everyone loves a good scare on Halloween, but not when it comes to child safety. There are several easy and effective behaviors that parents can share with kids to help reduce their risk of injury.

Walk Safely

- Cross the street at corners, using traffic signals and crosswalks.
- Look left, right and left again when crossing and keep looking as you cross.
- Put electronic devices down and keep heads up and walk, don't run, across the street.
- Teach children to make eye contact with drivers before crossing in front of them.
- Always walk on sidewalks or paths. If there are no sidewalks, walk facing traffic as far to the left as possible. Children should walk on direct routes with the fewest street crossings.
- Watch for cars that are turning or backing up. Teach children to never dart out into the street or cross between parked cars.



Drive Extra Safely on Halloween

- Slow down and be especially alert in residential neighborhoods. Children are excited on Halloween and may move in unpredictable ways.
- Take extra time to look for kids at intersections, on medians and on curbs.
- Enter and exit driveways and alleys slowly and carefully.
- Eliminate any distractions inside your car so you can concentrate on the road and your surroundings.
- Drive slowly, anticipate heavy pedestrian traffic and turn your headlights on earlier in the day to spot children from greater distances.
- Popular trick-or-treating hours are 5:30 p.m. to 9:30 p.m. so be especially alert for kids during those hours.

On average, children are more than twice as likely to be hit by a car and killed on Halloween than on any other day of the year.



Trick or Treat With an Adult

- Children under the age of 12 should not be alone at night without adult supervision. If kids are mature enough to be out without supervision, remind them to stick to familiar areas that are well lit and trick-or-treat in groups.

Keep Costumes Both Creative and Safe

- Decorate costumes and bags with reflective tape or stickers and, if possible, choose light colors.
- Choose face paint and makeup whenever possible instead of masks, which can obstruct a child's vision.
- Have kids carry glow sticks or flashlights to help them see and be seen by drivers.
- When selecting a costume, make sure it is the right size to prevent trips and falls.



Consejos de Seguridad para Halloween

Todo lo que necesita saber para la seguridad de sus hijos en Halloween.

A todo el mundo le encanta un buen susto en Halloween, pero no cuando se trata de la seguridad de sus hijos. Hay varios comportamientos sencillos y eficaces que los padres pueden compartir con los hijos para ayudar a reducir el riesgo de lesiones.

Caminar con precaución

- Cruce la calle en las esquinas, usando las señales de tráfico y los pasos peatonales.
- Mire a la izquierda, derecha e izquierda de nuevo antes de cruzar y siga mirando al cruzar.
- Pon dispositivos electrónicos hacia abajo y mantenga la cabeza arriba y camine, no corra, cruzando la calle.
- Enseñe a los niños a hacer contacto visual con los conductores antes de cruzar delante de ellos.
- Camine siempre por las aceras o sendas. Si no hay aceras, camine de cara al tráfico, lo más pegado a la izquierda que sea posible. Los niños deben caminar por las rutas más directas y con menos cruces.
- Esté atento a los coches que están girando o haciendo marcha atrás. Enseñe a los niños a no salir disparados hacia la calle y a no cruzar entre los autos aparcados.



- Al elegir un disfraz, asegúrese de que sea de la talla correcta para evitar tropezones y caídas.

Conduzca con extrema precaución en Halloween

- Reduzca la velocidad y esté especialmente alerta en las zonas residenciales. Los niños se excitan en Halloween y pueden moverse en formas impredecibles.
- Emplee más tiempo del habitual buscando la presencia de niños en los cruces, medianeras y bordillos.
- Entre y salga de los caminos de entrada y de los callejones lentamente y con cuidado.
- Elimine las distracciones dentro de su coche para poder concentrarse en la carretera y sus alrededores.
- Conduzca despacio, espere la presencia de muchos peatones y encienda pronto las luces del auto para detectar a los niños a mayor distancia.
- Durante las horas de 5:30-9:30 se estará celebrando el trick-or-treat, por favor tengan cuidado y estén atentos a los niños.

Pedir caramelos con un adulto

- Los niños menores de 12 años no deben andar solos por la noche sin la supervisión de un adulto. Si los niños son lo suficientemente maduros como para estar sin supervisión, deben permanecer en áreas conocidas que estén bien iluminadas y pedir caramelos en grupos.



De media, los niños tienen el doble de probabilidades de morir atropellados en Halloween que en cualquier otro día del año.

Los disfraces deben ser tan seguros como creativos

- Decore los disfraces y las bolsas con cinta adhesiva o pegatinas reflectantes y, si es posible, elija colores claros.
- Siempre que sea posible, utilice pintura y maquillaje facial en lugar de máscaras que puedan obstruir el campo de visión de los niños.
- Procure que sus hijos lleven barras luminosas o linternas para ayudarles a ver y a ser visibles para los conductores.



BASIC CAR SEAT SAFETY

Be sure to buckle up the right way on every ride!

**SAFE
KIDS**
WORLDWIDE™

All children must use a car seat, booster seat or seat belt.

- My child always rides in a back seat and never in front of an airbag.
- Everyone in my car buckles up on every ride using the right car seat, booster seat or seat belt for each person's age and size.
- My child's car seat has all of its parts, labels and instructions and has never been in a crash.
- I follow the instructions for my car and my car seat so that my child is buckled in right and tight.
- My child's car seat has never been in a crash.
- I never leave my child alone in a car.



Use our online [Ultimate Car Seat Guide](http://www.safekids.org/ultimate-car-seat-guide) for information on all your car seat needs.
www.safekids.org/ultimate-car-seat-guide

Babies under 2 use rear-facing car seats

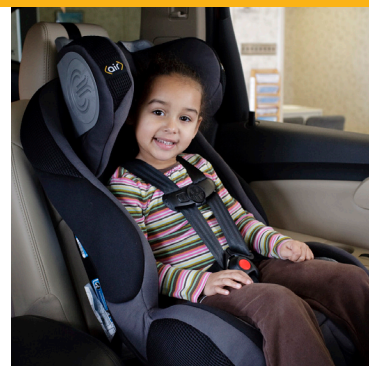
- My child always rides in a back seat and never in front of an air bag.
- My child always rides in a car seat made for his or her size and age.
- My child sits facing the back of the car in his or her car seat.
- The harness straps are snug on my child, and I can't pinch the buckled strap at the shoulder.
- My child's car seat is buckled tightly in the car and doesn't move more than one inch when I pull it where the seatbelt is buckled/attached.
- My child uses a bigger rear-facing car seat until he or she outgrows the harness. Many harnesses go to 35, 40 or 45 pounds.
- I never leave my child alone in a car.



Toddlers and big kids use forward-facing car seats with a top tether

If my child is over age 2 AND has outgrown the weight or height limits for the rear-facing seat:

- My child always rides in a back seat.
- My child always rides in a car seat made for his or her size and age.
- The harness straps are snug on my child, and I can't pinch the buckled strap at the shoulder.
- My child's car seat is buckled tightly in the car and doesn't move more than one inch when I pull it at the belt path. I use the top tether.
- My child uses this car seat until he or she outgrows the harness. Many harnesses go to 50 pounds or more.



Older, bigger kids use booster seats with lap and shoulder seat belts

If my child has outgrown the weight or height limit of the forward-facing car seat:

- My child always rides in a back seat.
- My child always rides on a booster seat using a lap and shoulder seat belt.
- The lap belt sits low on his or her hips, not the stomach.
- The shoulder belt is on my child's shoulder – not on the neck, under the arm or behind the back.
- The seat belt is snug, flat and comfortable on my child.
- My child may be between 8-12 years of age before the seat belt fits without a booster.



Kids ready for seat belts

If my child has outgrown the booster seat:

- My child always rides in a back seat until age 13.
- My child always uses a lap and shoulder seat belt.
- The lap belt sits low on my child's hips, not the stomach.
- The shoulder belt is on my child's shoulder – not on the neck, under the arm or behind the back.
- My child's back is firmly against the vehicle seat back, his or her knees bend at the front edge of the vehicle seat, and he or she can sit this way for the whole ride.
- The seat belt is snug, flat and comfortable on my child. If the seat belt does not fit right, my child must use a booster seat.



SEGURIDAD BÁSICA SOBRE EL ASIENTO DE SEGURIDAD

**SAFE
KIDS**
WORLDWIDE™

¡Asegúrese de abrocharse de forma correcta en cada viaje!

Todos los niños deben de viajar en un asiento de seguridad, un asiento elevador -booster o con el cinturón de seguridad.

- Mi hijo siempre viaja en el asiento trasero del vehículo y nunca delante de una bolsa de aire.
- En cada viaje, toda persona en mi vehículo se abrocha de acuerdo a la edad y tamaño, en un asiento de seguridad, asiento elevador- booster o con el cinturón de seguridad.
- El asiento de seguridad de mi hijo tiene todas sus piezas, etiquetas y las instrucciones y nunca ha estado envuelto en un choque automovilístico.
- Sigo las instrucciones de mi auto y mi asiento de seguridad para asegurar que mi hijo este sujeto y abrochado correctamente.
- El asiento de seguridad de mi hijo nunca ha estado envuelto en un choque automovilístico.
- Nunca dejo a mi hijo solo en un auto.



Utilice nuestra [Guía Definitiva de Asientos de Seguridad](http://www.safekids.org/ultimate-car-seat-guide) en línea, para obtener información sobre todas sus necesidades sobre asientos de seguridad.

www.safekids.org/ultimate-car-seat-guide

Los niños menores de 2 años de edad usan asientos de seguridad instalados mirando hacia atrás

- Mi hijo siempre viaja en el asiento trasero del vehículo y nunca delante de una bolsa de aire.
- Mi hijo siempre viaja en un asiento de seguridad para su edad y tamaño.
- Mi hijo se sienta, en su asiento de seguridad, mirando hacia la parte trasera del vehículo.
- Las correas del arnés de mi hijo están ajustadas y una vez abrochadas, no puedo pellizcar las correas en la parte del hombro.
- El asiento de seguridad de mi hijo está ajustado firmemente en el vehículo y no se mueve más de una pulgada (2,54 cm) cuando lo muevo de lado a lado, en la ruta del cinturón de seguridad.
- Mi hijo usa un asiento de seguridad más grande, mirando hacia atrás, hasta que llegue al límite de peso del arnés. Muchos arneses se pueden utilizar hasta las 35 libras (15,88 kg), 40 libras (18,14 kg), or 45 libras (20,41 kg).
- Nunca dejo a mi hijo solo en un auto.



Los niños pequeños y grandes usan asientos de seguridad instalados mirando hacia al frente con un anclaje superior

Si mi hijo tiene más de 2 años de edad y ha llegado a los límites de peso o altura del asiento que se instala mirando hacia atrás:

- Mi hijo siempre viaja en el asiento trasero del vehículo.
- Mi hijo siempre viaja en un asiento de seguridad para su edad y tamaño.
- Las correas del arnés de mi hijo están ajustadas y una vez abrochadas, no puedo pellizcar las correas en la parte del hombro.
- El asiento de seguridad de mi hijo está ajustado firmemente en el vehículo y no se mueve más de una pulgada (2,54 cm), cuando lo muevo de lado a lado, en la ruta del cinturón de seguridad. Uso el anclaje superior.
- Mi hijo usa este asiento de seguridad hasta que llegue al límite del peso del arnés. Muchos arneses pueden utilizarse hasta las 50 libras (22,68 kg) o más.



Los niños mayores o grandes utilizan los asientos elevadores – boosters, con el cinturón de hombro y cadera del vehículo

Si mi hijo llega al límite de peso y altura del asiento de seguridad que se instala mirando hacia al frente:

- Mi hijo siempre viaja en el asiento trasero del vehículo.
- Mi hijo siempre viaja usando un asiento elevador-boosters, abrochado con el cinturón de seguridad de hombro y cadera.
- El cinturón de seguridad de cadera queda ajustado, sobre sus caderas, no sobre el abdomen.
- El cinturón de hombro queda ajustado sobre el hombro de mi hijo - no sobre el cuello, debajo del brazo o detrás de la espalda.
- El cinturón de seguridad está ajustado, plano y le queda cómodo a mi hijo.
- Mi hijo puede tener entre 8-12 años de edad antes de que el cinturón de seguridad le quede bien ajustado sin tener que usar el asiento elevador-boosters.



Niños preparados para usar el cinturón de seguridad

Si mi hijo ha llegado al límite de peso y altura del asiento elevador-boosters:

- Mi hijo siempre viaja en el asiento trasero del vehículo hasta la edad de 13 años.
- Mi hijo usa siempre un cinturón de seguridad de hombro y cadera.
- El cinturón de seguridad de cadera queda ajustado, sobre sus caderas, no sobre el abdomen.
- El cinturón de hombro queda ajustado sobre el hombro de mi hijo - no sobre el cuello, debajo del brazo o detrás de la espalda.
- La espalda de mi hijo queda firmemente apoyada contra el respaldo del asiento del vehículo, con las rodillas dobladas en el borde delantero del asiento del vehículo y se puede sentar de esta manera durante todo el viaje.
- El cinturón de seguridad está ajustado, plano y le queda cómodo a mi hijo. Si el cinturón de seguridad no ajusta bien, mi hijo debe usar un asiento elevador-boosters.



October 2022
Pre-K Counts Menu

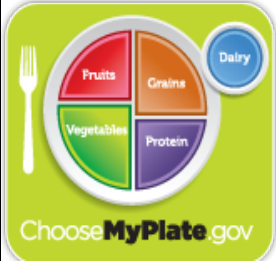
Menu Notes:	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	Breakfast 3 Scrambled Eggs w Cheese WG Toast Orange Slices 1% Milk & Water Lunch Turkey Burger on WG Bun Sweet Potato Fries Diced Peaches 1% Milk & Water	Breakfast 4 Krispy Rice Cereal Apples 1% Milk & Water Lunch BBQ Chicken Green Beans WG Cornbread Muffin Mangos 1% Milk & Water	Breakfast 5 Mini Bagel Cream Cheese or Jelly Bananas 1% Milk & Water Lunch Tilapia Brown Rice Peas & Carrots Cantaloupe 1% Milk & Water	Breakfast 6 WG Waffle Sticks Blueberries 1% Milk & Water Lunch WG Spaghetti w Meat Sauce Spinach Salad w Carrots & Tomatoes Watermelon 1% Milk & Water	Breakfast 7 Cottage Cheese Fresh Fruit Salad 1% Milk & Water Lunch WG Pizza Quesadilla Black Beans Sliced Grapes 1% Milk & Water
	Professional Day 10  No Students	Breakfast 11 WG Mini Strawberry Pancakes Strawberries 1% Milk & Water Lunch Turkey & Cheese on WW Bread Fresh Broccoli and Red Peppers w Ranch Tropical Fruit 1% Milk & Water	Breakfast 12 WG Cheerios Applesauce 1% Milk & Water Lunch Beef Vegetable Soup King's Hawaiian Bread Apple Slices 1% Milk & Water	Breakfast 13 WG Muffin Banana 1% Milk & Water Lunch WG Tuna Noodle Casserole Sweet Peas Mandarin Oranges 1% Milk & Water	Breakfast 14 Chef's Choice Cereal Diced Pears 1% Milk & Water Lunch Turkey Taco Meat Salad Lettuce & Tomato, Cheese WG Taco Shells Fresh Pineapple 1% Milk & Water
 All meals are served with Fat Free Milk	Breakfast 17 Roasted Potatoes Scrambled Eggs 1% Milk & Water Lunch Sloppy Joe on WW Slider 3 Bean Salad Grapes 1% Milk & Water	Breakfast 18 WG French Toast Sticks Berry Mix 1% Milk & Water Lunch WW Grilled Cheese Mashed Cauliflower Apple Slices 1% Milk & Water	Breakfast 19 Blueberry Chex Bananas 1% Milk & Water Lunch WG Bean & Cheese Bt Steamed Carrots Watermelon 1% Milk & Water	Breakfast 20 WG Muffin Mandarin Oranges 1% Milk & Water Lunch WG Chicken Fettucini Caesar Salad Pears 1% Milk & Water	Breakfast 21 Cottage Cheese) Fresh Pineapple 1% Milk & Water Lunch Turkey w Gravy WG Waffle Steamed Yellow Squash Fresh Honeydew 1% Milk & Water
 Menus are subject to change.	Breakfast 24 WG Pancakes Blueberries 1% Milk & Water Lunch WG Fish Shapes Corn on the Cob Apple Slices 1% Milk & Water	Breakfast 25 WG Kix Pears 1% Milk & Water Lunch Baked Chicken Leg Baked Potato w Butter & Cheese WG Dinner Roll Orange Slices 1% Milk & Water	Breakfast 26 WG Mini Bagel Nut Butter, Cream Cheese or Jelly Bananas 1% Milk & Water Lunch Sweet & Sour Meatballs WG Brown Rice 4 Way Blend Veggies Applesauce 1% Milk & Water	Breakfast 27 Strawberries WG Granola Vanilla Yogurt 1% Milk & Water Lunch Chef Salad w Tomatoes Shredded Cheese, Turkey Ham Cubes WG Mozzarella Sticks Fresh Peach 1% Milk & Water	Breakfast 28 Cheese Omelet Fruit Salad 1% Milk & Water Lunch WG Cheese Pizza Fresh Broccoli Cantaloupe 1% Milk & Water
 Pre-K Counts serves a menu low in fat, low in salt, low in sugar and high in fiber.	Breakfast 31 Scrambled Eggs w Cheese WG Toast Orange Slices 1% Milk & Water Lunch Turkey Burger on WG Bun Sweet Potato Fries Diced Peaches 1% Milk & Water	 			

WW: Whole Wheat

*WG: Whole Grain

6 oz serving of milk at breakfast

Octubre 2022
Menú de Pre-K Counts

Notas del Menú:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Desayuno 3 Revoltito con Queso Tostada Integral Naranjas Leche 1% y Agua Almuerzo Hamburguesa de Pavo Patatas Dulces Fritas Nectarinas Locales Leche 1% y Agua	Desayuno 4 Cereal Krispy Rice Manzanas Locales Leche 1% y Agua  Almuerzo Pollo en Salsa de Barbacoa Ejotes Pan de Elote Mango Leche 1% y Agua	Desayuno 5 Bagel Miniatura Queso Crema o Jalea Plátano Leche 1% y Agua Almuerzo Tilapia Arroz Morado Guisantes y Zanahorias Cantalupo Leche 1% y Agua	Desayuno 6 Palitos de Waffle Arándanos Leche 1% y Agua Almuerzo Spaghetti con Salsa Ensalada de Espinaca con Zanahorias y Jitomates Sandía Leche 1% y Agua	Desayuno 7 Requesón Ensalada de Frutas Frescas Leche 1% y Agua  Almuerzo Quesadilla Integral Frijoles Negros Uvas Leche 1% y Agua
Todas las comidas se sirven con Leche sin Grasa 	Día Profesional 10  No hay Clases	Desayuno 11 *Mini Panqueques de Fresas Fresas Leche 1% y Agua Almuerzo Sandwich de Pavo y Queso Integral Brócoli y Pimientos Rojos con Ranch Fruta Tropical Leche 1% y Agua	Desayuno 12 *Cheerios Puré de Manzana Leche 1% y Agua Almuerzo Sopa de Verduras con Ternera Panecillo Hawaiano Rebanadas de Manzanas Leche 1% y Agua	Desayuno 13 *Mufin Plátano Leche 1% y Agua  Almuerzo Cazuela de Macarrones y Atún Chicharos Mandarinas Leche 1% y Agua	Desayuno 14 Cereal Selección del Chef Peras en Cubitos Leche 1% y Agua Almuerzo Ensalada Taco Lechuga, Jitomate, Queso Piña Fresca Leche 1% y Agua
El menú esta sujeto a cambios.	Desayuno 17 Papas Rostizadas Revoltito Leche 1% y Agua Almuerzo Sandwich Sloppy Joe Ensalada de 3 tipos de Legumbres Uvas Leche 1% y Agua	Desayuno 18 *Palitos a la Francesa Mezcla de Cerezas Leche 1% y Agua Almuerzo Sandwich de Queso Fundido Puré de Coliflor Rebanadas de Manzanas Leche 1% y Agua	Desayuno 19 Cereal Chex de Arándanos Plátanos Leche 1% y Agua  Almuerzo Burrito Integral Zanahorias Cocidas Sandía Leche 1% y Agua	Desayuno 20 *Mufin Mandarinas Leche 1% y Agua Almuerzo Pasta Fettucini con Pollo Ensalada Caesar Peras Leche 1% y Agua	Breakfast 21 Requesón Piña Leche 1% y Agua Almuerzo Pavo en Salsa Waffles Integrales Calabaza Amarilla Cocida Melón Leche 1% y Agua
Pre-K Counts sirve un menú bajo en grasa, sal, azúcar y alto en fibra.	Desayuno 24 Panqueques Integrales Arándanos Leche 1% y Agua Almuerzo Pedacitos de Pescado Elote Rebanadas de Manzanas Leche 1% y Agua	Desayuno 25 *Cereal Kix Peras Leche 1% y Agua  Almuerzo Muslitos de Pollo Horneados Papa Asada con Mantequilla y Queso *Bolillitos Naranjas Leche 1% y Agua	Desayuno 26 Bagels Miniatura Queso Crema y Jalea Plátanos Leche 1% y Agua Almuerzo Albóndigas Agridulces Arroz Moreno 4 Verduras Mixtas Puré de Manzana Leche 1% y Agua	Desayuno 27 Fresas *Granola Yogur de Vainilla Leche 1% y Agua Almuerzo Ensalada del Chef con Jitomates Queso Rallado, Pedazos de Jamón de Pavo Palitos de Queso Duraznos Leche 1% y Agua	Desayuno 28 Omelet de Queso Ensalada de Fruta Leche 1% y Agua  Almuerzo Pizza Integral de Queso Brócoli Fresco Cantalupo Leche 1% y Agua
	Desayuno 31 Revoltito con Queso Tostada Integral Naranjas Leche 1% y Agua Almuerzo Hamburguesa de Pavo Patatas Dulces Fritas Nectarinas Locales Leche 1% y Agua	Desayuno 1  	Desayuno 2 	Desayuno 3 	Desayuno 4 

**Harina Integral

*Harina de Grano Entero

Se sirven 6 oz de leche en el desayuno

Meal Pattern Requirements for children participating in the CACFP Program (Child & Adult Care Food Program)

Breakfast		Lunch or Supper		Snack	
<i>Food Components</i>	<i>Ages 3-5</i>	<i>Food Components</i>	<i>Ages 3-5</i>	<i>Food Components</i>	<i>Ages 3-5</i>
1 milk fluid milk	3/4 cup	1 milk Fluid milk	3/4 cup	1 milk Fluid milk	1/2 cup
1 fruit/vegetable juice, fruit and/or vegetable	1/2 cup	1 fruit/vegetable Juice, fruit and/or vegetable	1/2 cup	1 fruit/vegetable Juice, fruit and/or vegetable	1/2 cup
1 grains/bread bread or cornbread or biscuit or roll or muffin or cold dry cereal or hot cooked cereal or pasta or noodles or grains	1/2 slice 1/2 serving 1/3 cup 1/4 cup 1/4 cup	1 grains/bread bread or cornbread or biscuit or roll or muffin or cold dry cereal or hot cooked cereal or pasta or noodles or grains	1/2 slice 1/2 serving 1/3 cup 1/4 cup 1/4 cup	1 grains/bread bread or cornbread or biscuit or roll or muffin or cold dry cereal or hot cooked cereal or pasta or noodles or grains	1/2 slice 1/2 serving 1/3 cup 1/4 cup 1/4 cup
		1 meat/meat alternate meat or poultry or fish or alternate protein product or cheese or egg or cooked dry beans or peas or peanut or other nut or seed butters or nuts and/or seeds or yogurt	1½ oz. 1½ oz. 1½ oz. 3/4 3/8 cup 3 Tbsp. 3/4 oz. 6 oz.	1 meat/meat alternate meat or poultry or fish or alternate protein product or cheese or egg or cooked dry beans or peas or peanut or other nut or seed butters or nuts and/or seeds or yogurt	½ oz. ½ oz. ½ oz. 1/2 1/8 cup 1 Tbsp. 1/2 oz. 2 oz.

In accordance with federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex (including gender identity and sexual orientation), disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity. Program information may be made available in languages other than English. Persons with disabilities who require alternative means of communication to obtain program information (e.g., Braille, large print, audiotope, American Sign Language), should contact the responsible state or local agency that administers the program or USDA's TARGET Center at (202) 720-2600 (voice and TTY) or contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339.

To file a program discrimination complaint, a Complainant should complete a Form AD-3027, USDA Program Discrimination Complaint Form which can be obtained online at: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, from any USDA office, by calling (866) 632-9992, or by writing a letter addressed to USDA. The letter must contain the complainant's name, address, telephone number, and a written description of the alleged discriminatory action in sufficient detail to inform the Assistant Secretary for Civil Rights (ASCR) about the nature and date of an alleged civil rights violation. The completed AD-3027 form or letter must be submitted 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; or
2. **fax:**
(833) 256-1665 or (202) 690-7442; or
3. **email:**
Program.Intake@usda.gov

Patrón de Requisitos Alimenticios para niños que participan en el programa de CACFP (Programa de Alimentos para Niños y Adultos)

Desayuno		Almuerzo o Cena		Merienda	
<i>Componentes del Alimento</i>	<i>Edades 3-5</i>	<i>Componentes del Alimento</i>	<i>Edades 3-5</i>	<i>Componentes del Alimento</i>	<i>Edades 3-5</i>
1 leche Leche líquida	3/4 taza	1 leche Leche líquida	3/4 taza	1 leche Leche líquida	1/2 taza
1 fruta/verdura jugo, fruta y/o verdura	1/2 taza	1 fruta/verdura jugo, fruta y/o verdura	1/2 taza	1 fruta/verdura jugo, fruta y/o verdura	1/2 taza
1 granos/pan pan o pan de pan de elote o bísquet o panecito o cereal frío o seco cereal caliente cocido o pasta o tallarines o granos	1/2 rebanada 1/2 porción 1/3 taza 1/4 taza 1/4 taza	1 granos/pan pan o pan de pan de elote o bísquet o panecito o cereal frío o seco cereal caliente cocido o pasta o tallarines o granos	1/2 rebanada 1/2 porción 1/3 taza 1/4 taza 1/4 taza	1 granos/pan pan o pan de pan de elote o bísquet o panecito o cereal frío o seco cereal caliente cocido o pasta o tallarines o granos	1/2 rebanada 1/2 porción 1/3 taza 1/4 taza 1/4 taza
		1 carne/alternativa de carne carne o aves o pescado o producto alternativo de proteína o queso o huevo o frijoles cocidos o chícharos o mantequilla de cacahuete u otras nueces nueces y/o semillas o yogurt	1½ oz. 1½ oz. 1½ oz. 3/4 3/8 taza 3 Cucharada 3/4 oz. 6 oz.	1 carne/alternativa de carne carne o aves o pescado o producto alternativo de proteína o queso o huevo o frijoles cocidos o chícharos o mantequilla de cacahuete u otras nueces nueces y/o semillas o yogurt	½ oz. ½ oz. ½ oz. 1/2 1/8 taza 1 Cucharada 1/2 oz. 2 oz.

En acuerdo con los derechos civiles federales y U.S. Departamento de Agricultura (USDA) regulación de derechos civiles y políticas, esta institución prohíbe discriminación basada en tu raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o venganza por actividad de derechos civiles anteriores.

Información del programa puede estar disponible en otros idiomas aparte de inglés. (e.g., Braille, letra grande, casete de audio, lenguaje de signos americano), debe contactar al estado responsable o agencia local que administran el programa o USDA's TARGET Center al (202) 720-2600 (voz y TTY) o contactar USDA por medio del relé de servicio federales al (800) 877-8339.

Para poner una queja de discriminación, debe llenar la forma AD-3027, USDA forma del programa de discriminación la cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe llevar el nombre de la persona poniendo la queja, dirección, número de teléfono, y una descripción de la acción discriminatoria con detalles suficientes para informar a la secretaria asistente de derechos civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de la violación de derechos civiles. La forma completa o carta AD-3027 debe ser sometida a USDA por:

1. correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; or
2. fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o
3. correo electrónico: Program.Intake@usda.gov

On Track To KINDERGARTEN

Question of the Week:
What's your favorite color?

October - Week 1

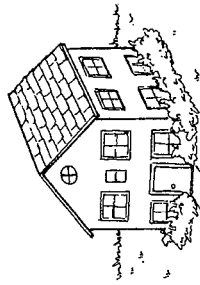
♪ Sing the EENCY WEENSY SPIDER. ♪

Find 3 things in your house that are:

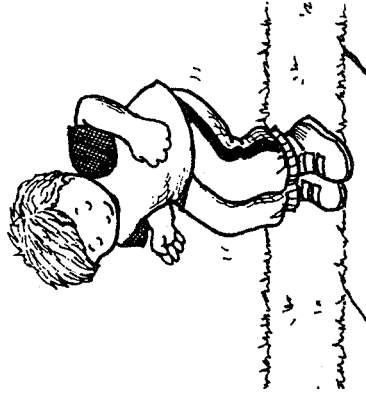
Red _____

Blue _____

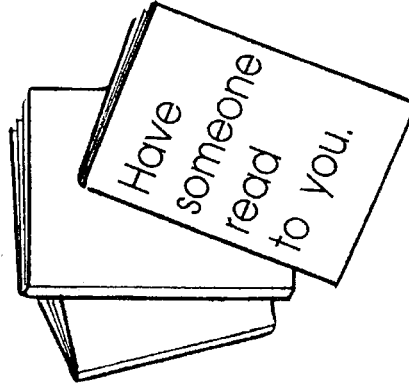
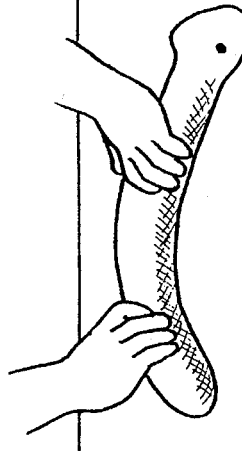
Yellow _____



Jump up and down on the sidewalk with your 2 feet together.



Make orange play dough with your Mom or Dad. Play with it and see what you can make.



Child's Name _____

Parent's Name _____

Building Blocks

www.bbblocksonline.com

Camino al KINDER

Pregunta de la semana:
¿Cuál es tu color favorito?

Octubre - Semana 1

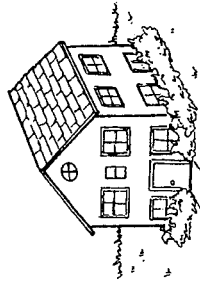
♪ Canta EENCY WEENSY SPIDER. ♪

Busca 3 cosas en tu casa
que sean de color:

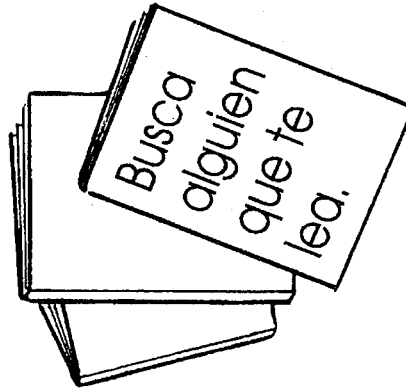
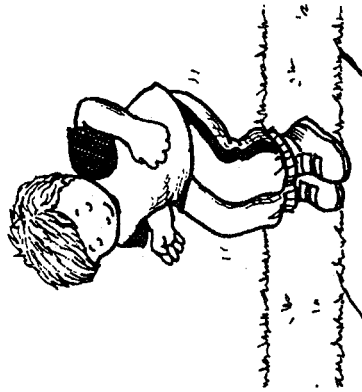
Rojo _____

Azul _____

Amarillo _____

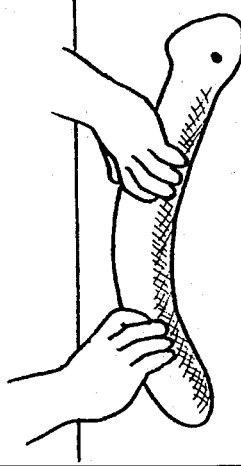


Salta en la acera con los
pies juntos.



Haz masa anaranjada
con tu mami o tu papi.

¿Qué puedes hacer
con la plastilina?

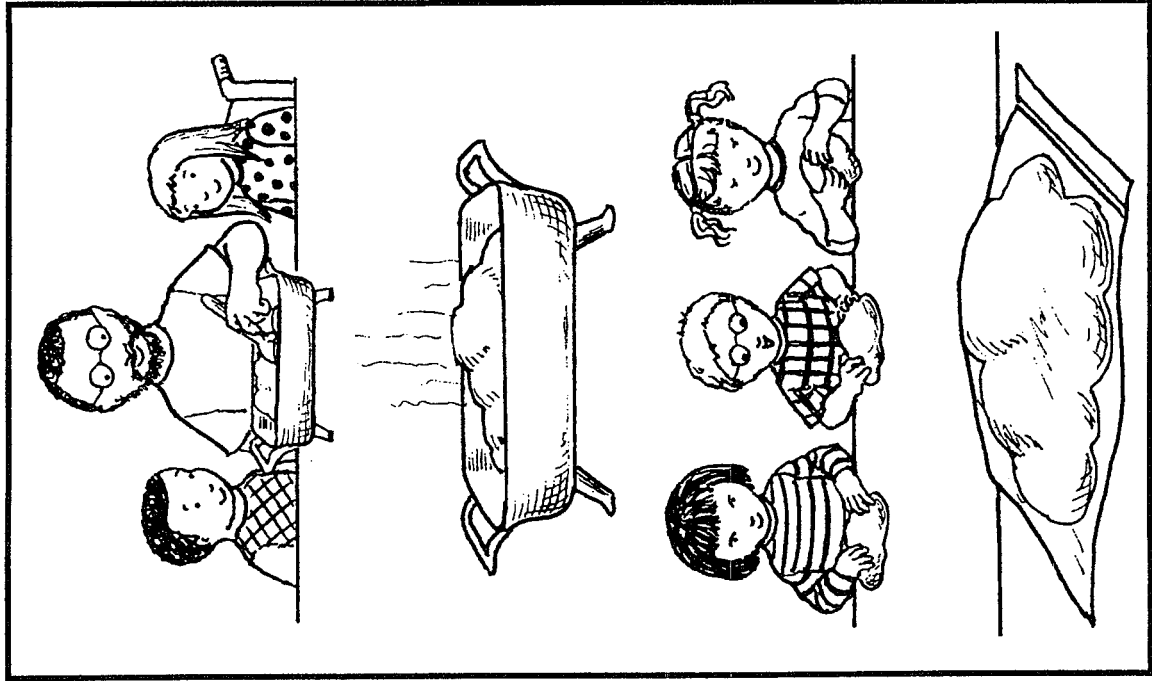


Nombre del niño/a _____ Nombre de uno de los padres _____

Building Blocks

www.bbblocksonline.com

PLAYDOUGH RECIPE



You'll Need:

- 1 cup of flour
- 1/2 cup of salt
- 2 Tablespoons of cream of tartar (spice rack)
- 2 Tablespoons oil
- 1 cup water
- (Add food coloring to water if you want.)

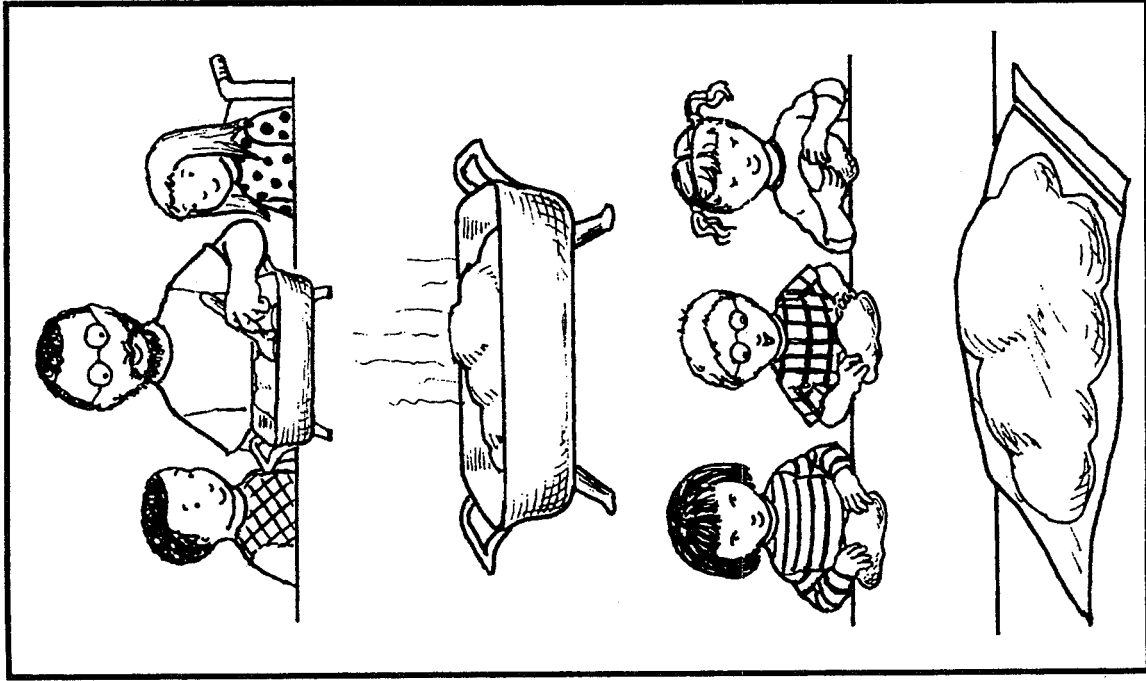
Make DOUGH:

1. Mix all the ingredients in a large pan.
2. Cook the ingredients on medium heat for about 3 minutes or until the consistency is that of mashed potatoes.
3. Let the dough cool.
4. Put the dough on the counter and knead it until smooth.

Store DOUGH:

1. Put in a covered dish or resealable bag.
2. Keep in refrigerator.

RECETA PARA PLASTILINA



Necesitarás:

- 1 taza de harina
- 1 taza de sal
- 2 cucharadas de crémor tártaro
(está en la sección de especias)
- 2 cucharadas de aceite
- 1 taza de agua
(añade colorante alimenticio al agua si quieres)

Haz LA PLASTILINA.

1. Mezcla todos los ingredientes en una olla grande.
2. Cuece los ingredientes a fuego mediano por 3 minutos o hasta que la masa esté tan espesa como el puré de papas.
3. Deja enfriar.
4. Pon la plastilina en el mostrador y amásala hasta que no tenga grumos.

Guarda LA PLASTILINA.

1. Ponla en un plato cubierto o en una bolsa resellable.
2. Guárdala en el refrigerador.

On Track To KINDERGARTEN

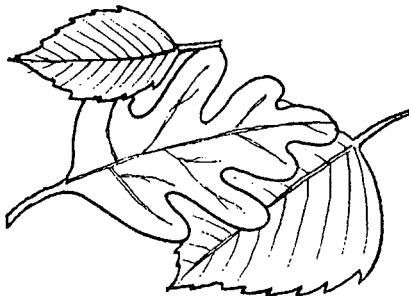
Question of the Week:
Have you ever raked leaves?

yes ____ no ____

October - Week 2

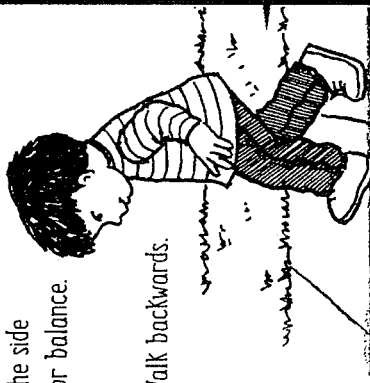
 Sing AUTUMN LEAVES ARE FALLING DOWN. 

Find 3 different kinds of leaves.



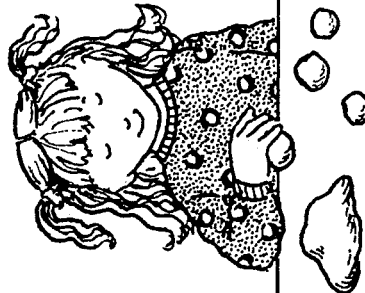
Draw a long line on the sidewalk and pretend it's a tightrope. Walk along the tightrope with your arms out to the side for balance.

Walk backwards.



Have
someone
read
to you.

Use your play dough to roll lots of balls and pumpkins.



BONUS GAME

WHAT'S MISSING?

Child's Name _____

Parent's Name _____

Blackboard Bloxx

www.bbblocksonline.com

Camino al KINDER

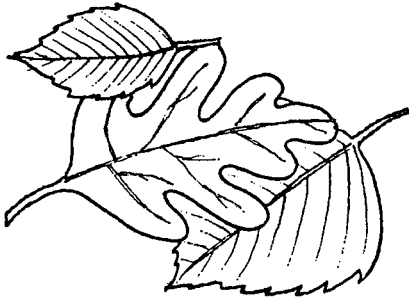
Pregunta de la semana:
¿Alguna vez has barrido hojas
con un rastrillo?

___ Sí ___ No

Octubre - Semana 2

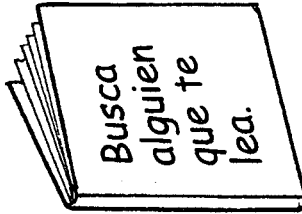
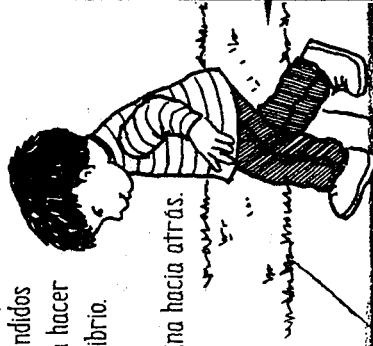
♪ Aprende y recita HOJAS SECAS. ♪

**Busca 3 hojas de clases
distintas.**

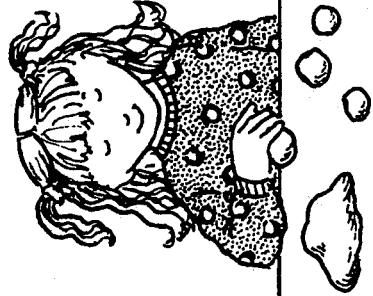


Traza una línea larga en la acera e
imagina que es una cuerda floja.
Camina por ella con los brazos
extendidos
para hacer
equilibrio.

Camina hacia atrás.



Usa la plastilina para
hacer muchas bolas y
calabazas.



JUEGO EXTRA

¿QUÉ FALTA?

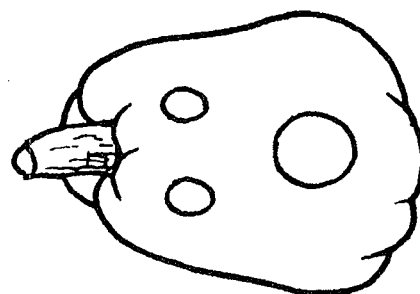
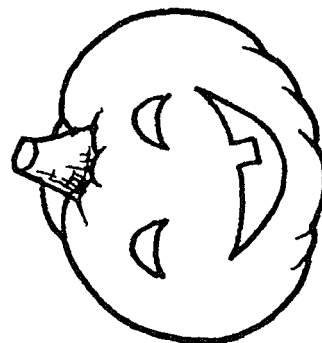
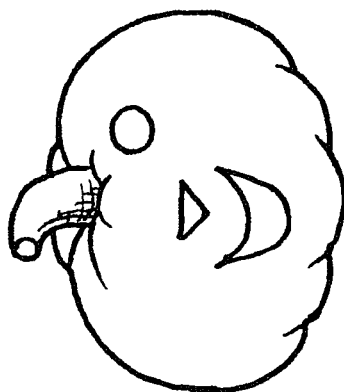
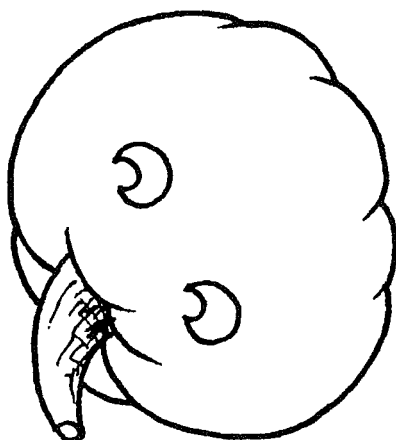
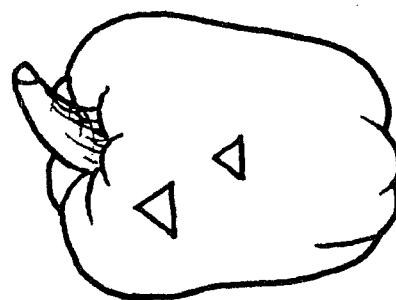
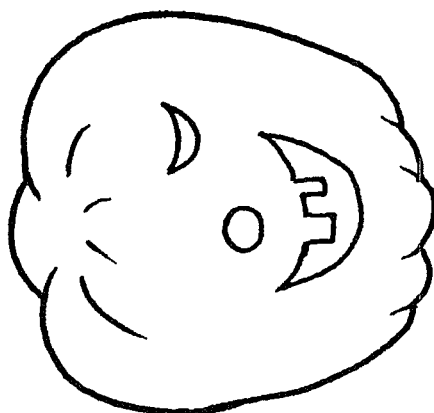
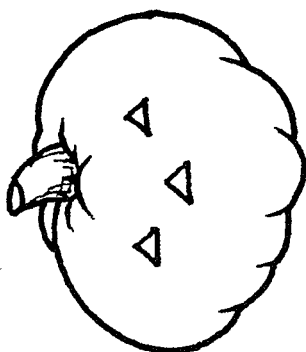
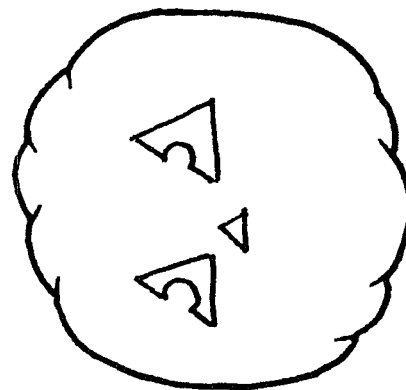
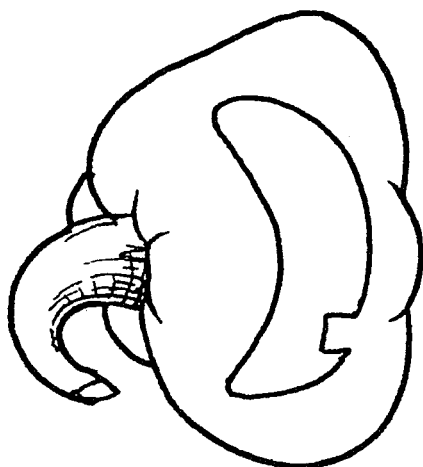
Nombre del niño/a _____

Nombre de uno de los padres _____

Building Blocks

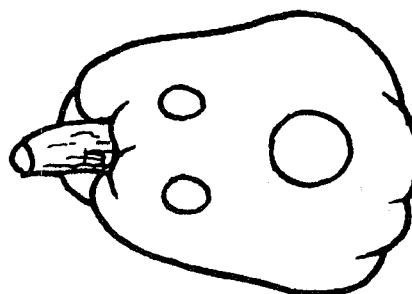
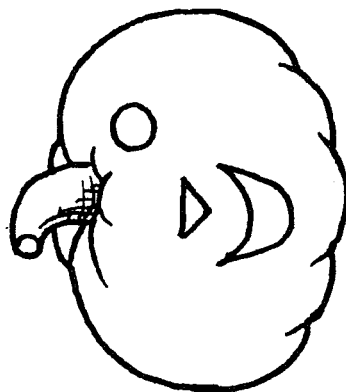
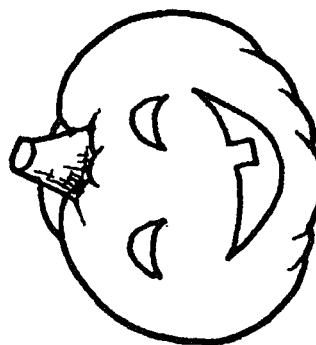
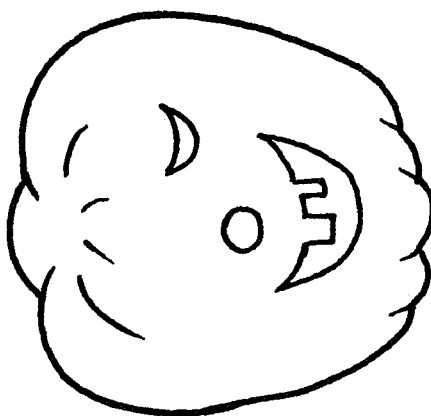
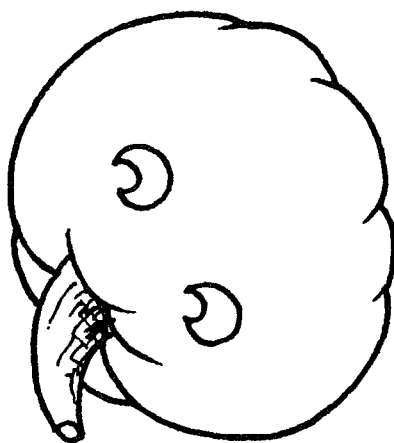
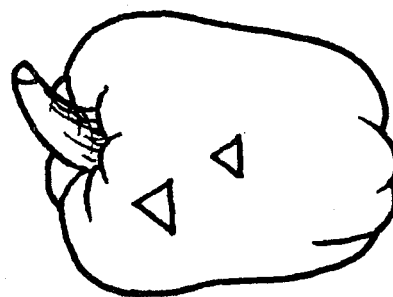
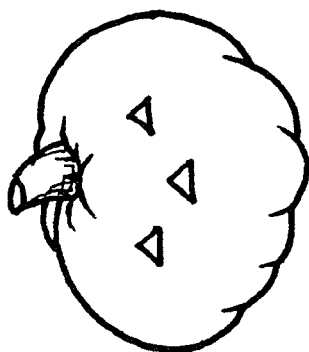
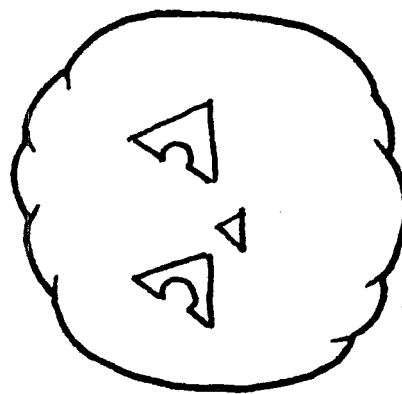
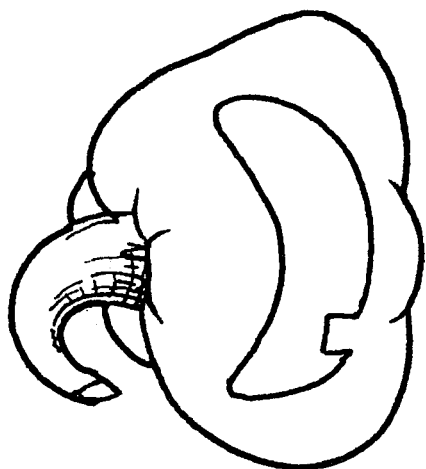
www.bbblocksonline.com

What's Missing?



Look carefully at each jack-o-lantern and find WHAT'S MISSING. Draw it.

¿QUÉ
FALTA?



Mira con cuidado cada calabaza tallada ("jack-o-lantern") para encontrar lo que falta.

On Track To KINDERGARTEN

Question of the Week:
What color are your eyes?

October - Week 3

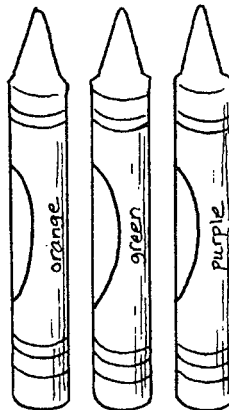
Sing TEN LITTLE PUMPKINS.

Find 3 things that are:

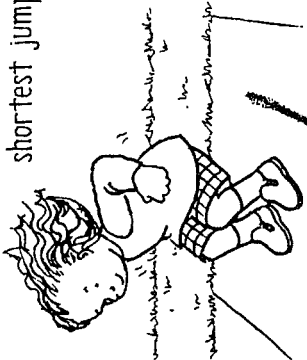
_____ Orange

_____ Green

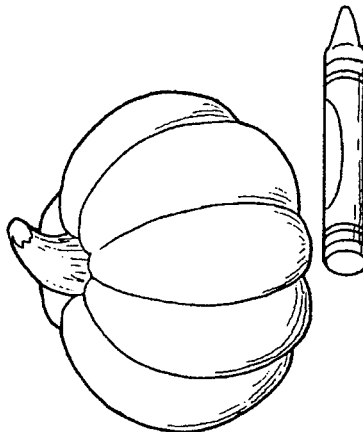
_____ Purple



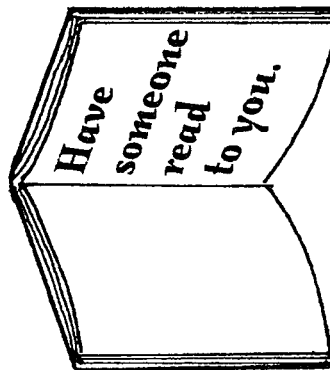
Draw a line on the sidewalk.
Stand on it and see how far you
can jump. Try lots of times.
Mark your longest jump. Your
shortest jump.



Draw and color a picture
of a pumpkin.



Have
someone
read
to you.



Child's Name _____

Parent's Name _____

Building Blocks

www.bbblocksonline.com

Camino al KINDER

Pregunta de la semana:
¿De qué color son tus ojos?

Octubre - Semana 3

Busca 3 cosas que sean de color:

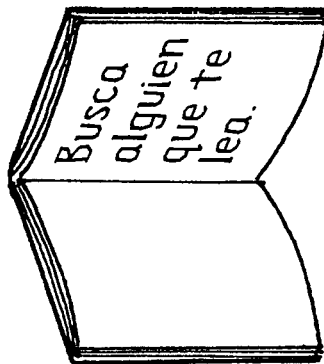
_____ Anaranjado

_____ Verde

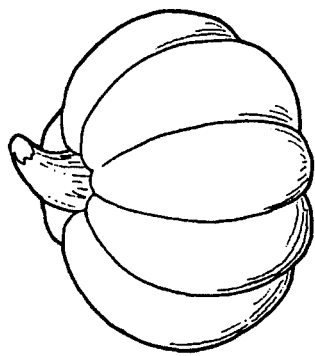
_____ Morado



Traza una línea en la acera.
Párate en ella y da un salto. A
ver qué tan lejos puedes saltar.
Hazlo varias veces. Marca tu



Haz el dibujo de una
calabaza y coloréalo.



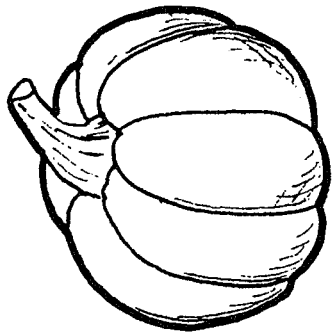
♪ Canta DIEZ CALABAZAS. ♪

Nombre del niño/a _____

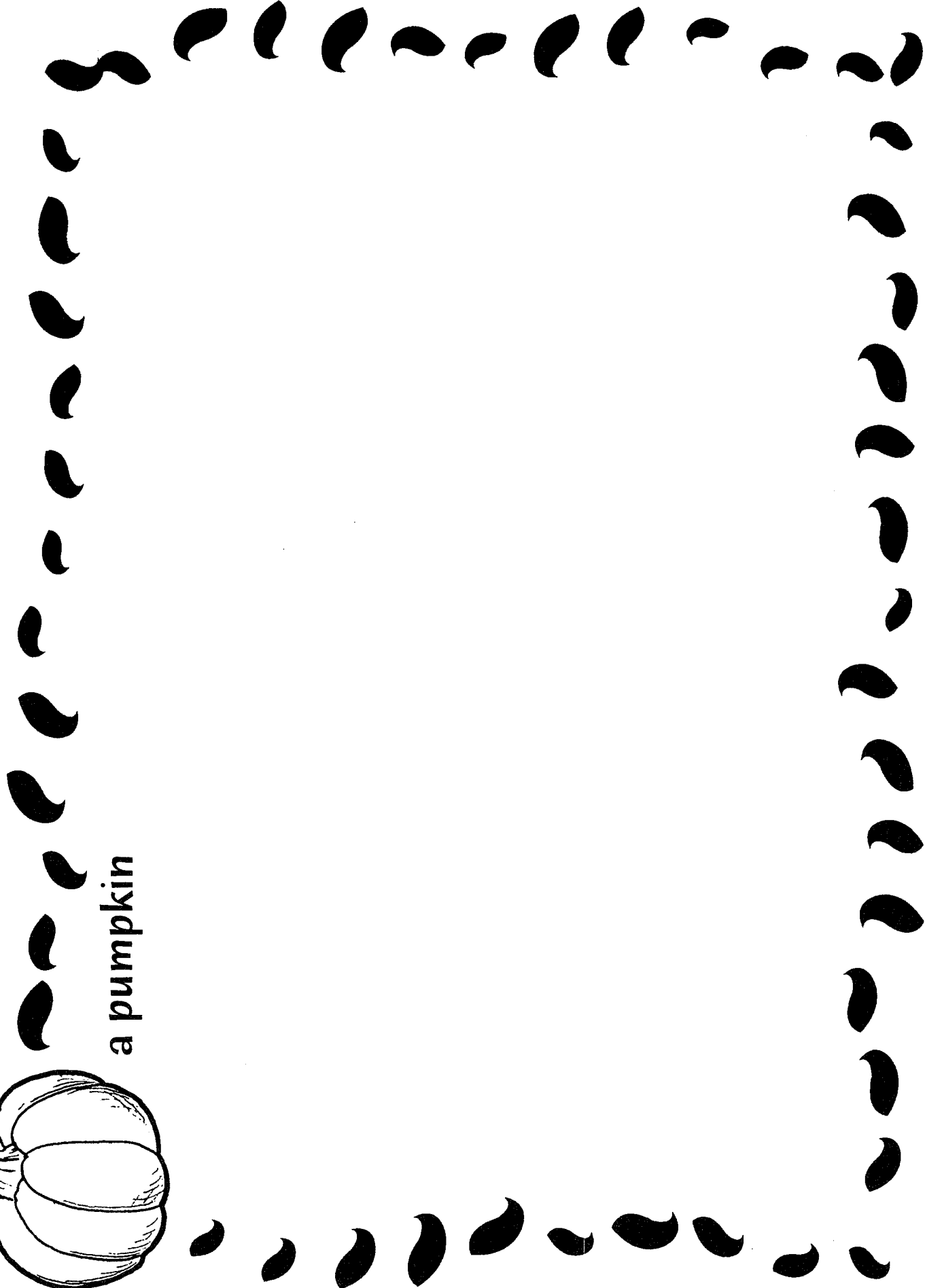
Nombre de uno de los padres _____

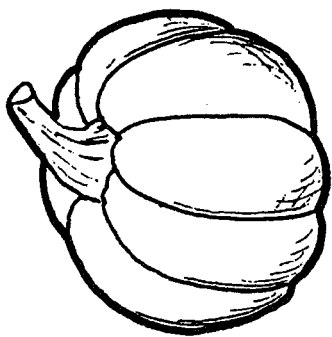
Building Blocks

www.bbblocksonline.com



a pumpkin





una calabaza

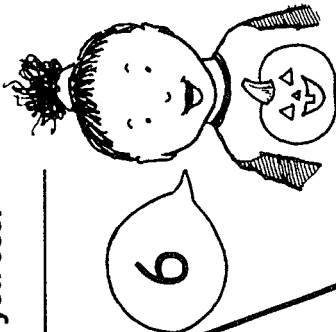
On Track To KINDERGARTEN

Question of the Week:
What's your favorite treat?

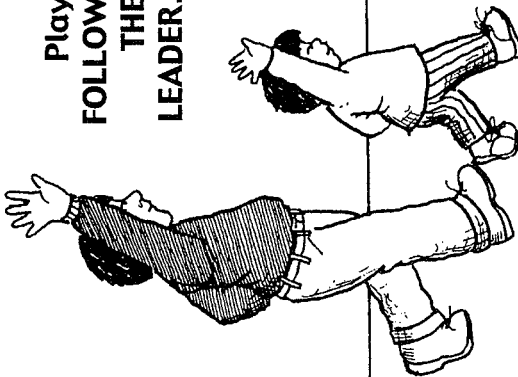
October - Week 4

Learn and recite 5 LITTLE PUMPKINS SITTING ON A GATE.

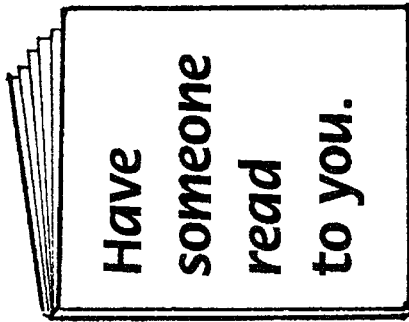
Go for a walk and count the pumpkins. How many did you see?



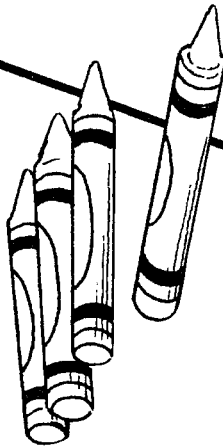
Play
FOLLOW
THE
LEADER.



Have
someone
read
to you.



Draw and color a picture of a big pumpkin and a small pumpkin.



Child's Name _____

Parent's Name _____

Building Blocks

www.bbblocksonline.com

Camino al KINDER

Pregunta de la semana:
¿Cuál es tu dulce favorito?

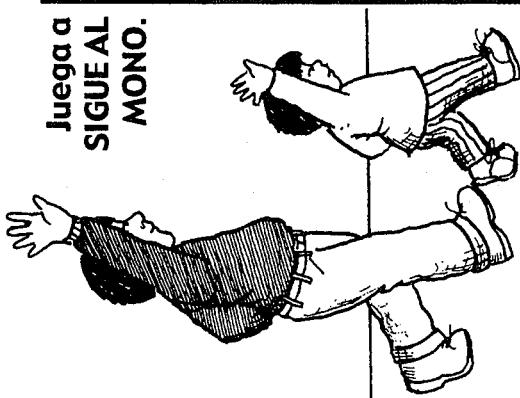
Octubre - Semana 4

Aprende y recita CINCO CALABAZAS.

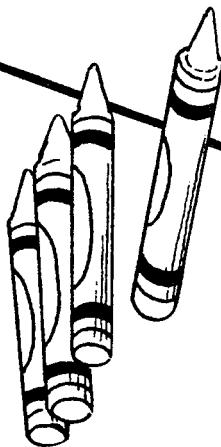
Da un paseo y cuenta las calabazas. ¿Cuántas viste?

6

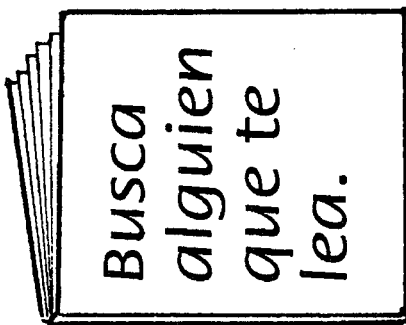
Juega a
SIGUE AL
MONO.



Dibuja una calabaza grande y una pequeña.



BUSCA
alguien
que te
lea.



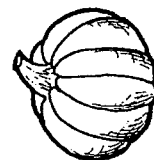
Nombre del niño/a

Nombre de uno de los padres

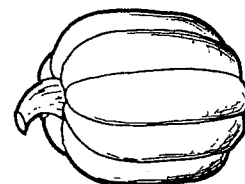
Building Blocks

www.bbblocksonline.com

a small pumpkin



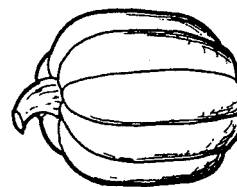
a big pumpkin



una calabaza pequeña



una calabaza grande



On Track To KINDERGARTEN

Question of the Week:

What's your favorite kind of cookie?

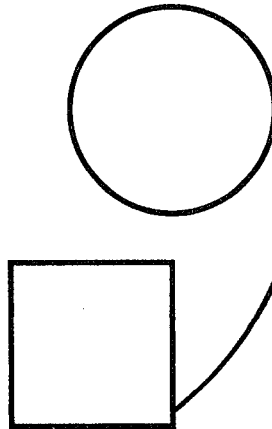
November - Week 1

♪ Sing THE MUFFIN MAN. ♪

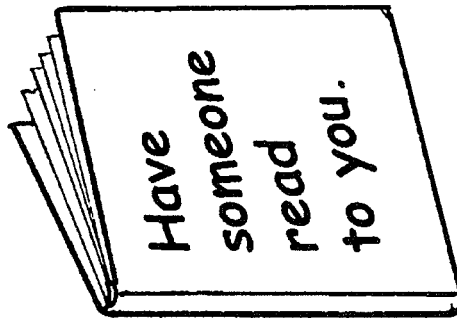
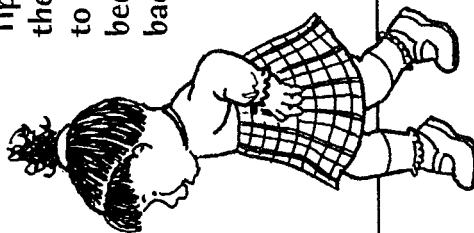
Find 3 things shaped like:

_____ a circle

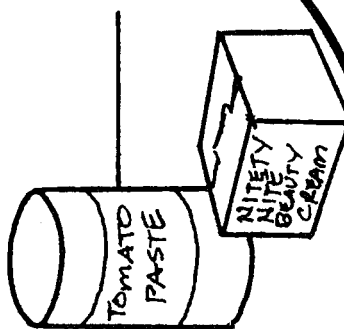
_____ a square



Tip toe from the kitchen to your bedroom and back again.



Find some small lids, cans, and boxes. Trace around them and then color them.



Child's Name _____

Parent's Name _____

Building Blocks

www.bbblocksonline.com

Camino al KINDER

Pregunta de la semana:

¿Qué clase de galletas te gustan más?

Noviembre - Semana 1

🎵 Canta ¿CONOCES AL PANADERO?

Busca 3 cosas en forma de:

____ Círculo

____ Cuadrado

Anda de puntillas desde la cocina hasta tu dormitorio y regresa a la cocina.

Busca alguien que te lea.

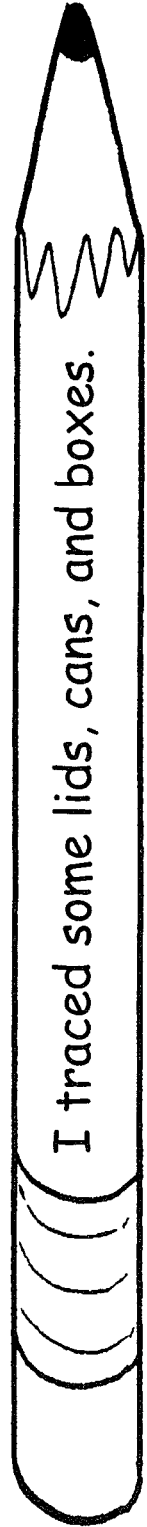
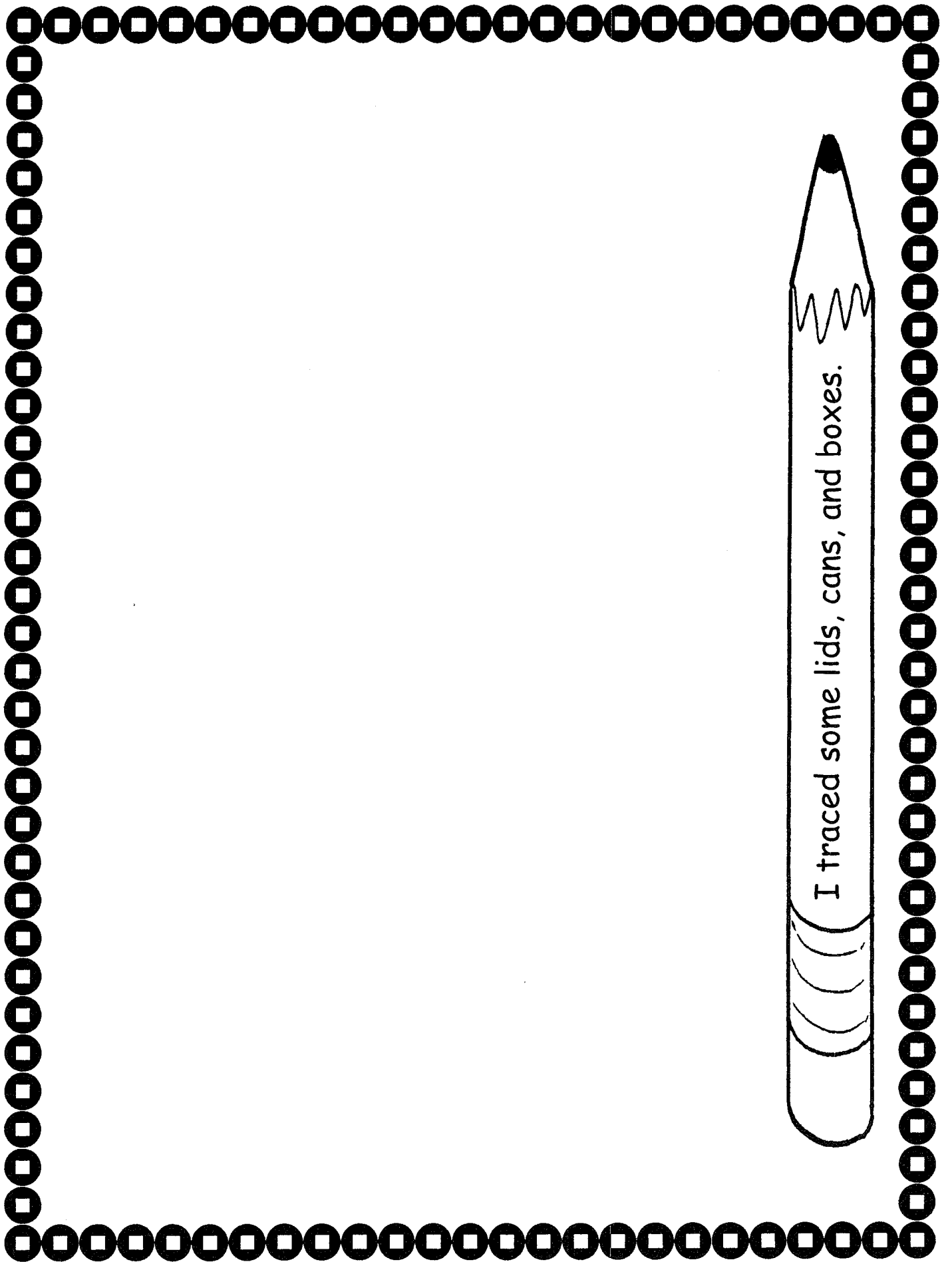
Busca tapas, latas y cajas pequeñas. Traza los contornos en un papel y coloréalos.

Nombre del niño/a _____

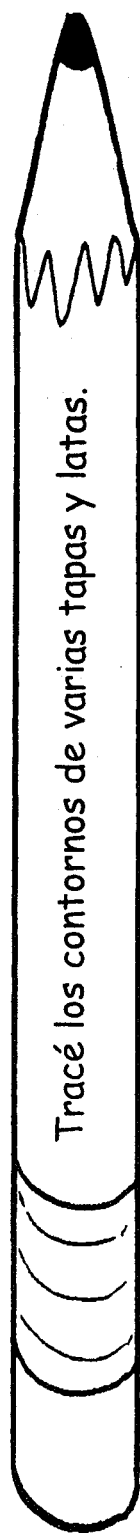
Nombre de uno de los padres _____

Build-A-Block's

www.bbblocksonline.com



I traced some lids, cans, and boxes.

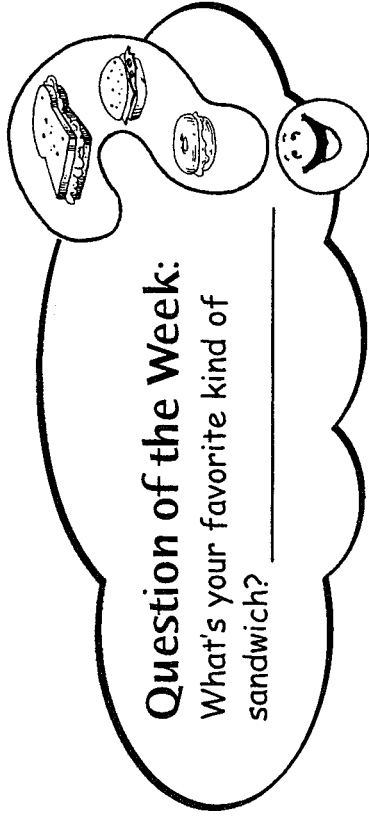


Tracé los contornos de varias tapas y latas.

On Track To KINDERGARTEN

Question of the Week:

What's your favorite kind of sandwich?



November - Week 2

Sing THE MULBERRY BUSH.

What do you do with a:

___ Broom

___ Fork

___ Comb

___ Hammer

___ Toothbrush

___ Telephone

___ Book

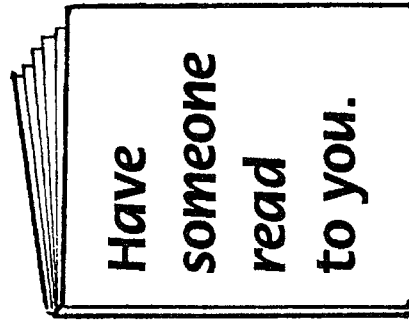
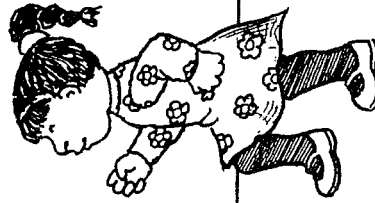
___ Pencil

See how long you can stand on 1 foot. Try the other foot too.

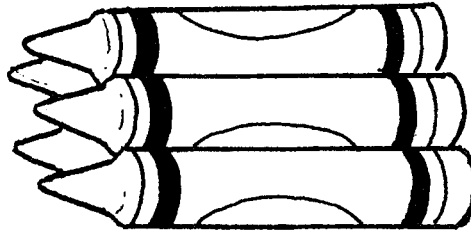
Can you do it without holding on?

___ Yes

___ No



Draw and color the faces of people in your family.



Child's Name _____

Parent's Name _____

Building Blocks

www.bbblocksonline.com

Camino al KINDER

Pregunta de la semana:

¿Qué clase de sandwich prefieres?

Noviembre - Semana 2

♪ Canta DAMOS VUELTAS AL ÁLAMO. ♪

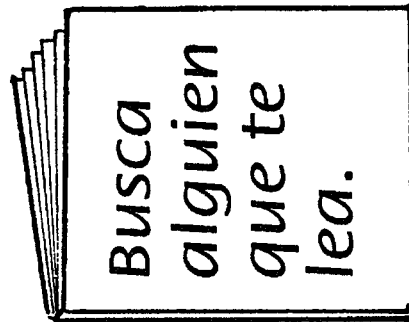
¿Para qué se usa:

- Una escoba _____
- Un tenedor _____
- Una peinilla _____
- Un martillo _____
- Un cepillo de _____
- dientes _____
- Un teléfono _____
- Un libro _____
- Un lápiz _____

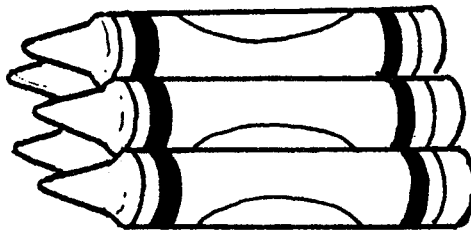
¿Cuánto tiempo puedes mantenerte parado/a en un pie? Inténtalo con el otro pie también.

¿Lo puedes hacer sin apoyarte con la mano?

____ Sí _____ No



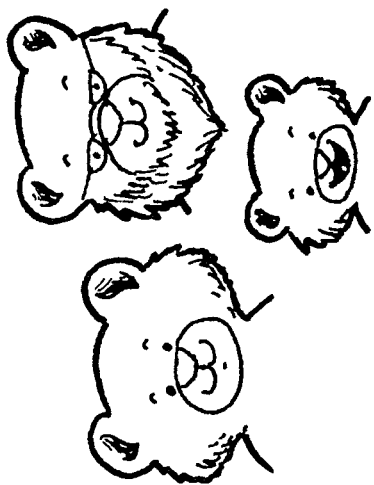
Dibuja y colorea las caras de tus familiares.



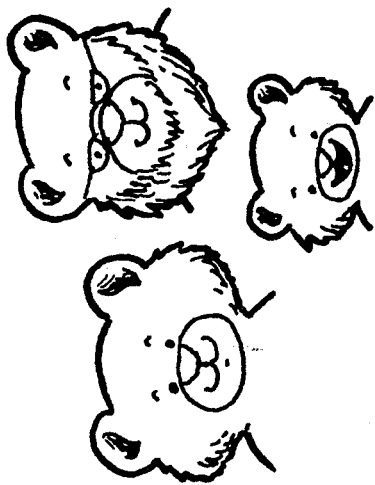
Nombre del niño/a _____ Nombre de uno de los padres _____

Building Blocks

www.bbblocksonline.com



This is my family.



Ésta es mi familia.

On Track To KINDERGARTEN

Question of the Week:

What color is your car?

November - Week 3

 Sing WE ARE THANKFUL.

How many do you have?

___ Brothers

___ Sisters

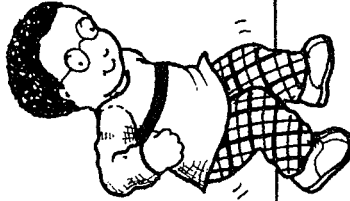
___ Grandparents

___ Pets

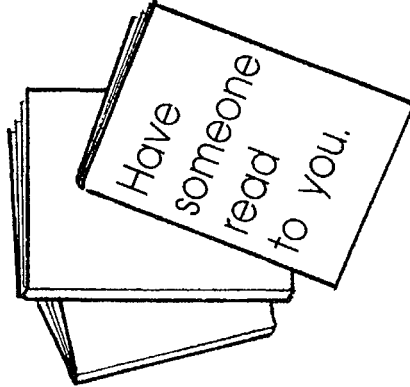
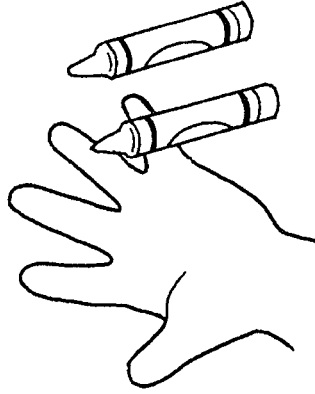
1 dog



Put some empty boxes, such as tissue, shoe, and cereal, on the floor and jump over them.



Trace around your hand and color it to make a turkey.



Child's Name _____

Parent's Name _____

Building Blocks

www.bbblocksonline.com

Camino al KINDER

Pregunta de la semana:
¿De qué color es tu coche?

Noviembre - Semana 3

♪ Canta WE ARE THANKFUL. ♪

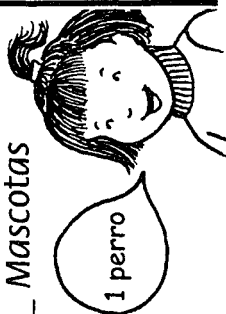
¿Cuántos/as tienes?

____ Hermanos

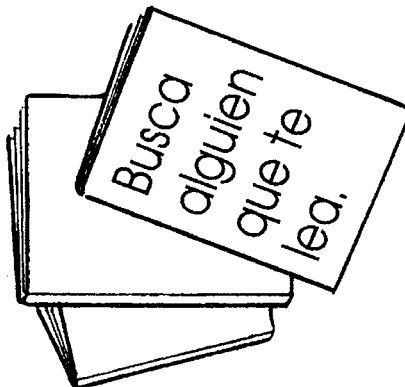
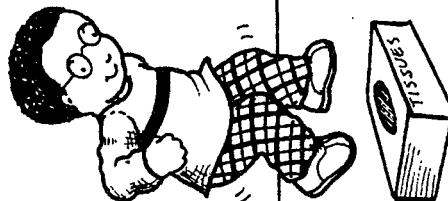
____ Hermanas

____ Abuelos

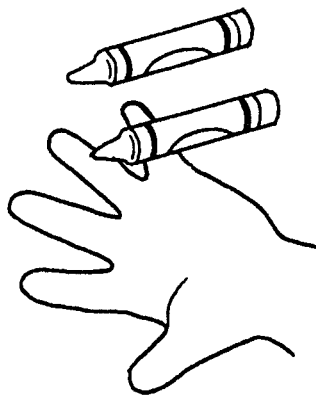
____ Mascotas



Coloca en el suelo unas cajas vacías, como las de pañuelos de papel, de zapatos o de cereal, y salta sobre ellas.



Traza el contorno de tu mano y coloréala para hacer un pavo.

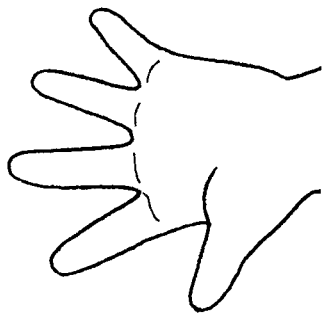


Nombre del niño/a _____

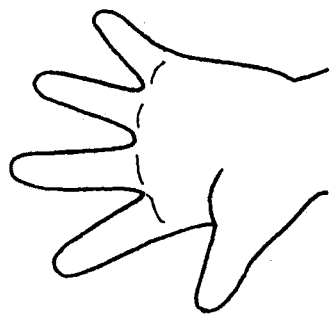
Nombre de uno de los padres _____

Building Blocks

www.bbblocksonline.com



This is my turkey.



Éste es mi pavo.

On Track To KINDERGARTEN

Question of the Week:

Are your shoes:

___ Laces? ___ Velcro?

___ Buckle? ___ Slip-on?

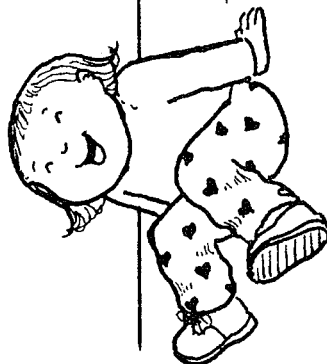


November - Week 4

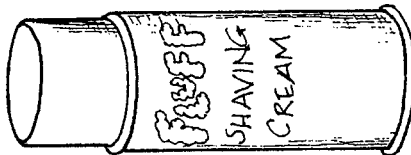
Tell someone 5 things you are thankful for.



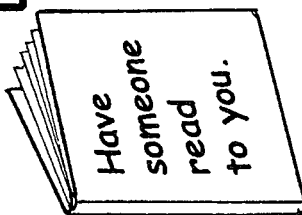
Play RING AROUND THE ROSIE.



Learn and recite
GOBBLE, GOBBLE TURKEY.



Put some shaving cream on a cookie sheet. Have fun making shapes, pictures, letters, designs, etc.



BONUS GAME

Thanksgiving questions.

Child's Name _____

Parent's Name _____

Building Blocks

www.bbblocksonline.com

Camino al KINDER

Pregunta de la semana:

¿Tienen tus zapatos: ___ cordones?
___ cierre de velcro? ___ hebilla?
___ nada para abrocharse

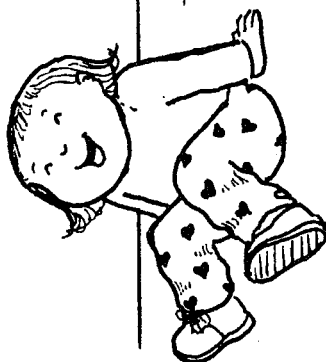
Noviembre - Semana 4

Háblale a alguien de 5 cosas por las que estás agradecido/a.

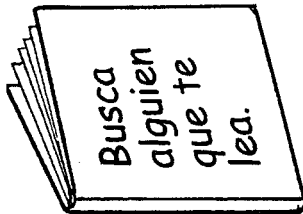


Estoy agradecido por...

Juega a RING AROUND THE ROSIE.



Busca alguien que te lea.



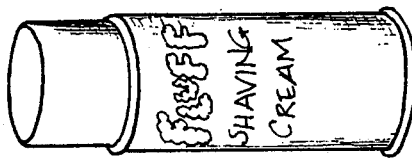
JUEGO EXTRA

Preguntas sobre el día de Acción de Gracias.

Aprende y recita
GOBBLE, GOBBLE TURKEY.

Pon crema de afeitar en una bandeja para hornear para hornear galletas.

Diviértete haciendo formas, dibujos, letras, diseños, etc.



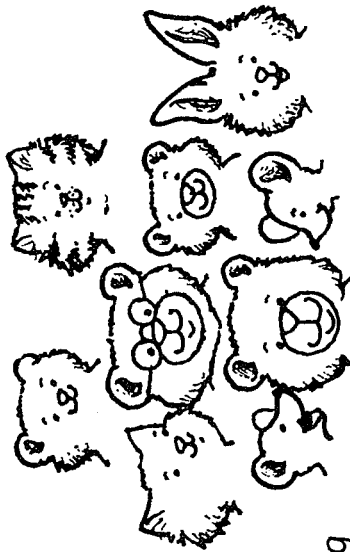
Nombre del niño/a _____

Nombre de uno de los padres _____

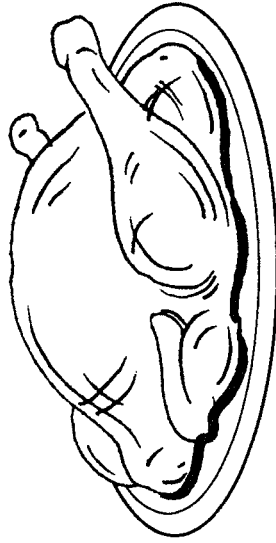
Building Blocks

www.bbblocksonline.com

Thanksgiving

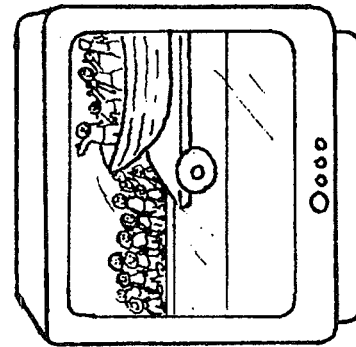


How many
people ate
Thanksgiving
dinner with you?



Did you eat turkey?

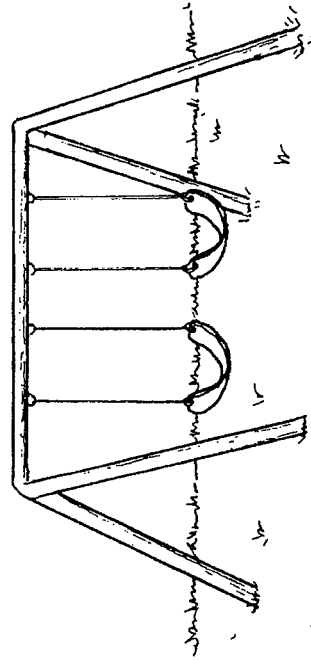
yes _____ no _____



Did you watch
the Thanksgiving
parade on T.V.?

yes _____

no _____

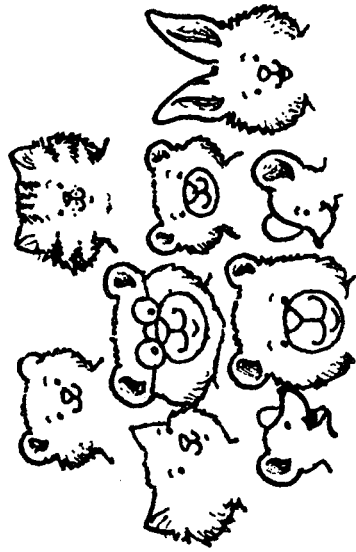


Did you play outside?

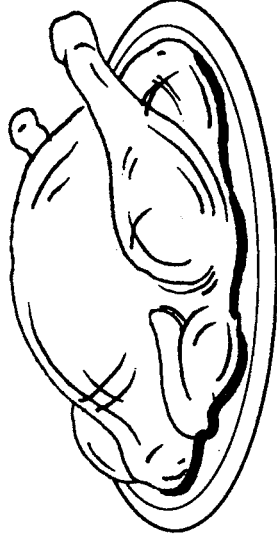
yes _____ no _____

Answer the Thanksgiving questions.

El día de Acción de Gracias

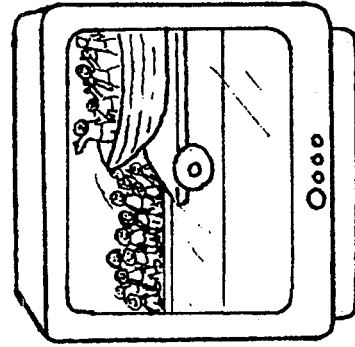


¿Cuanta
gente
asistió a la
cena de
Acción de
Gracias en tu casa?



¿Comiste pavo?

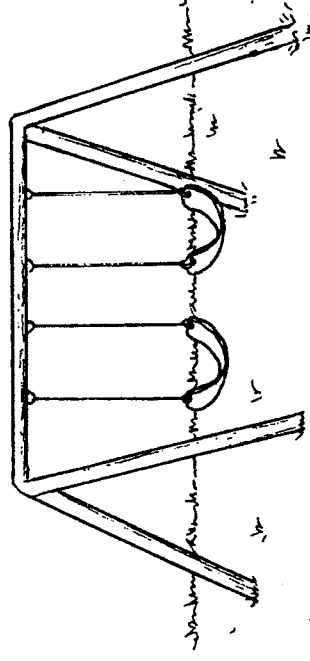
Sí _____ No _____



¿Miraste el
desfile en
televisión?

Sí _____

No _____



¿Jugaste afuera?

Sí _____ No _____

Contesta estas preguntas sobre el Día de Acción de Gracias.

AUTUMN LEAVES

(tune: London Bridges)

Autumn leaves are falling down,

Falling down,

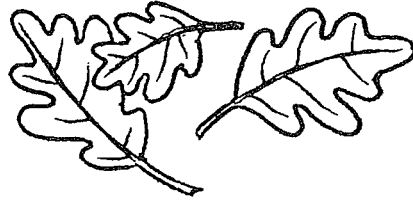
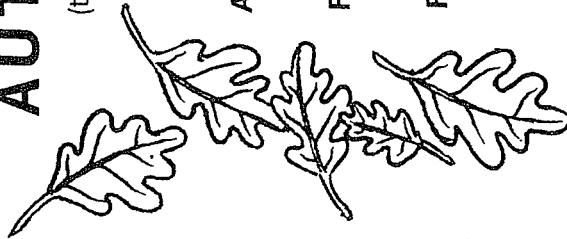
Falling down.

Leaves of yellow, red, and brown

Falling,

Falling,

Down.



HOJAS SECAS (Autumn Leaves)

Las hojas secas ya se caen,

ya se caen, ya se caen.

Rojas y amarillas hojas,

ya se caen,

ya se caen.



FIVE LITTLE PUMPKINS

Five little pumpkins sitting on a gate.
(Hold up fist.)

The first one said, "My it's getting late."
(Hold up one finger.)

The second one said, "There are owls in the air."
(Hold up next finger.)

The third one said, "But we don't care."
(Hold up next finger.)

The fourth one said, "Let's run, run, run!"
(Hold up fourth finger.)

The fifth one said, "Isn't Halloween fun!"
(Hold up thumb.)

Oo-o-o went the wind and out went the light.
And off ran the pumpkins into the night.
(Hand behind back.)



Cinco calabazas

(Five Little Pumpkins)

Cinco calabazas sentadas en el muro.
Dijo la primera: ¡Ay, qué oscuro!
(Levanta el menique.)

Dijo la segunda: Eso sí me gusta.
(Levanta el dedo siguiente.)

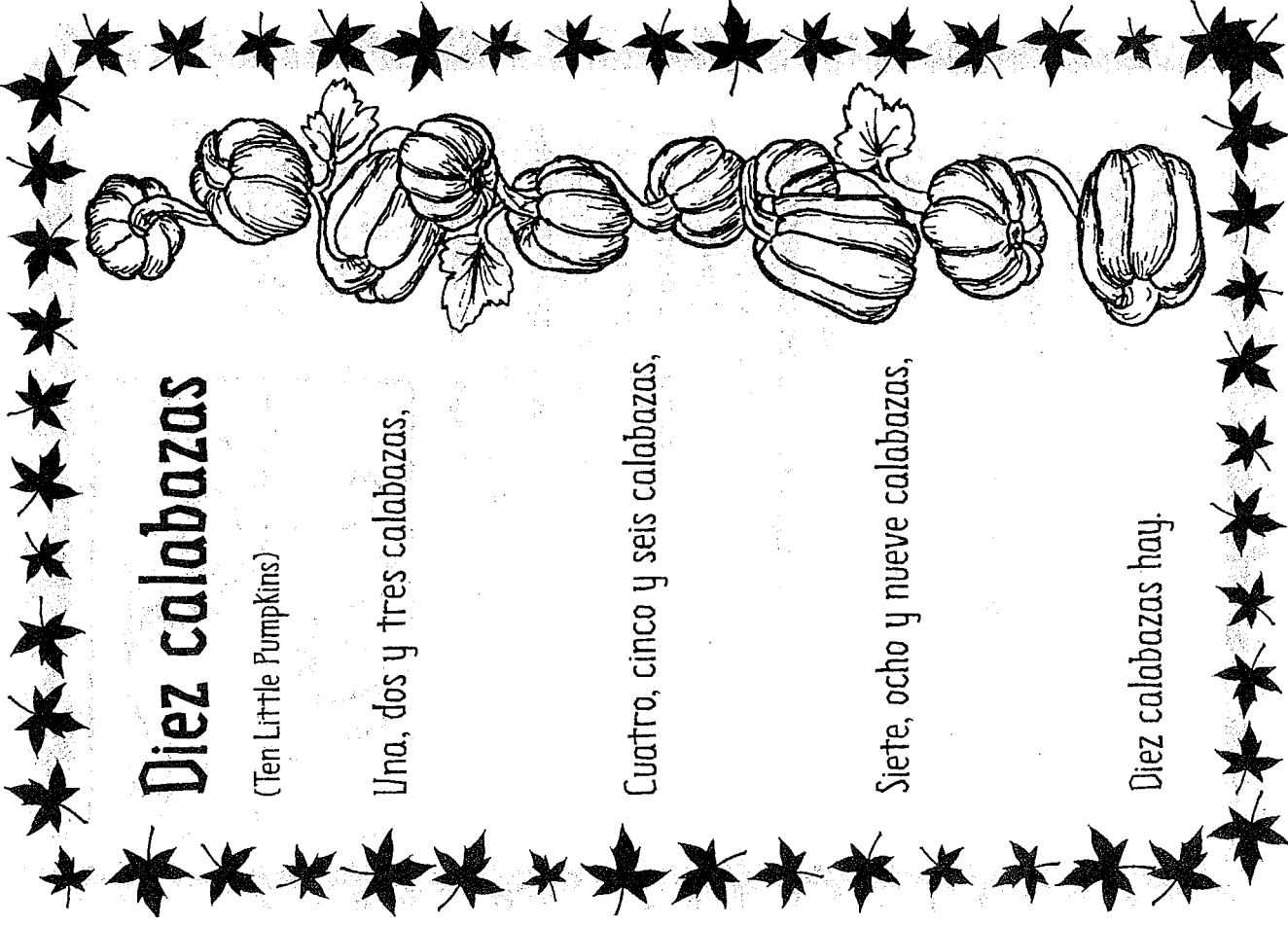
Dijo la tercera: Eso me asusta.
(Levanta el dedo siguiente.)

Dijo la cuarta: Corramos en seguida.
(Levanta el cuarto dedo.)

Dijo le quinta: ¡Qué noche divertida!
(Levanta el pulgar.)

Vino el aire, llorando y gimiendo,
Y las cinco calabazas se fueron corriendo.
(Pon la mano detrás de la espalda.)





Diez calabazas

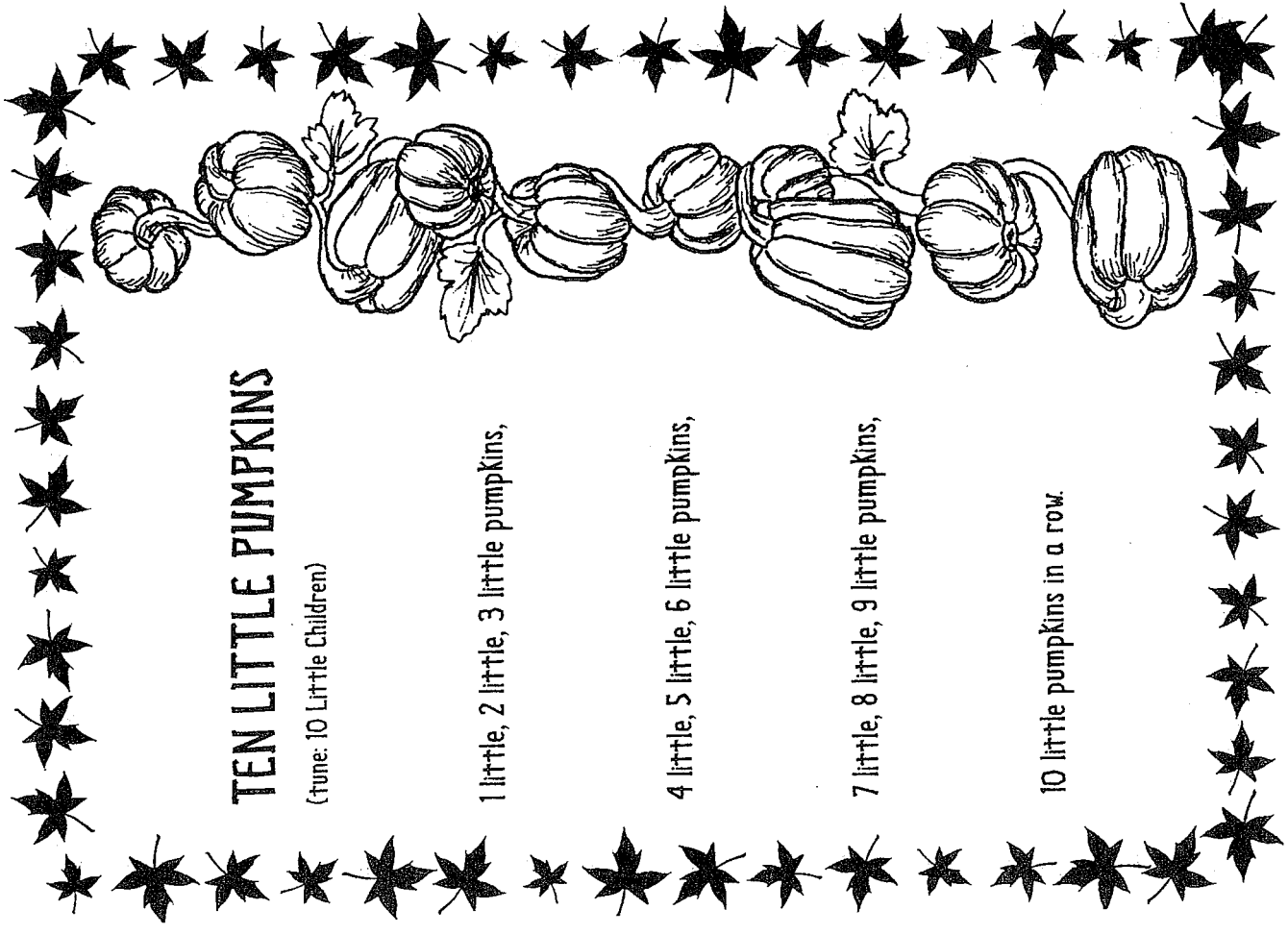
(Ten Little Pumpkins)

Una, dos y tres calabazas,

Cuatro, cinco y seis calabazas,

Siete, ocho y nueve calabazas,

Diez calabazas hay.



TEN LITTLE PUMPKINS

(tune: 10 Little Children)

1 little, 2 little, 3 little pumpkins,

4 little, 5 little, 6 little pumpkins,

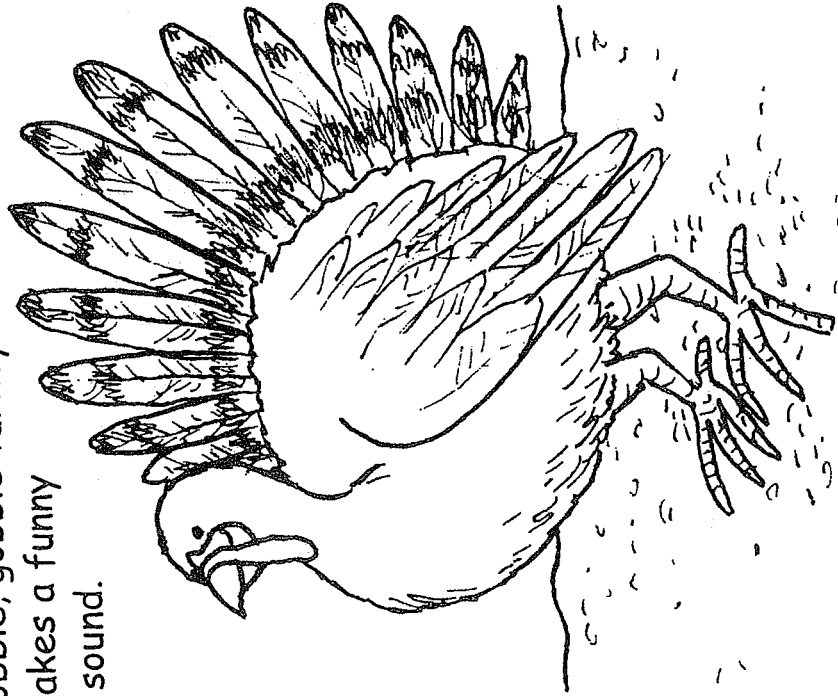
7 little, 8 little, 9 little pumpkins,

10 little pumpkins in a row.

GOBBLE, GOBBLE, TURKEY

Gobble, gobble turkey
Walks around.

Gobble, gobble turkey
Makes a funny
sound.



WE ARE THANKFUL

(tune: Are You Sleeping?)

We are thankful,

We are thankful,

For our _____.

For our _____.

Very, very thankful,

Very, very thankful,

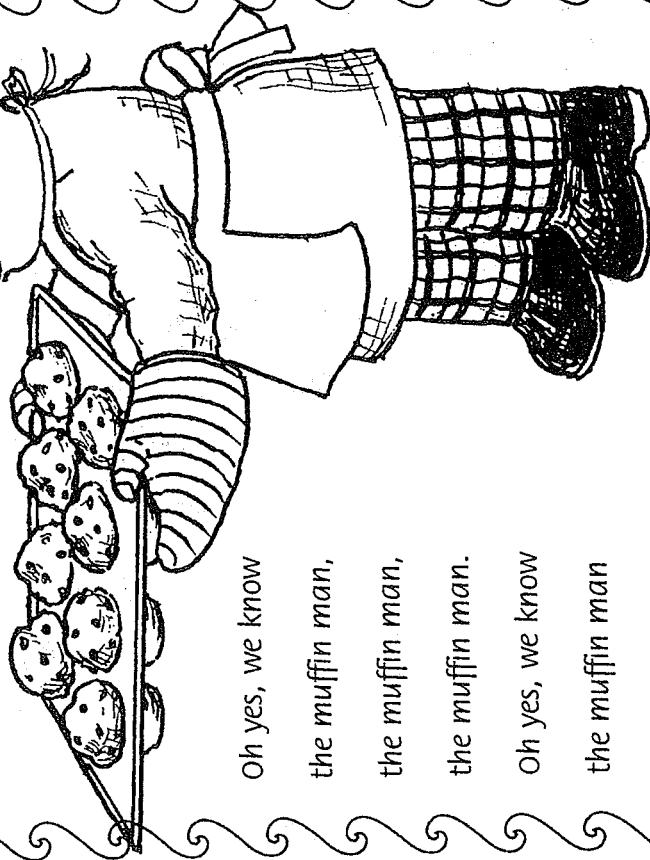
For our _____.

For our _____.



MUFFIN MAN

Oh do you know the muffin man?
The muffin man, the muffin man?
Do you know the muffin man
Who lives on Drury Lane?

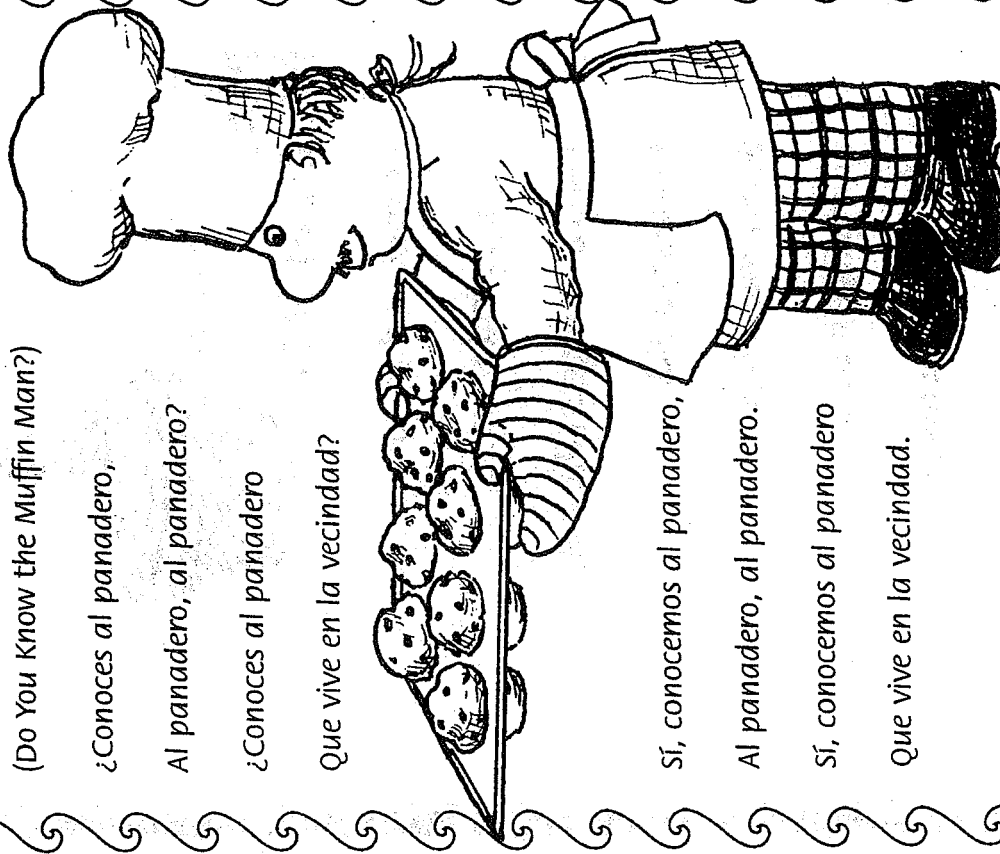


Oh yes, we know
the muffin man,
the muffin man,
the muffin man.
Oh yes, we know
the muffin man
Who lives on Drury Lane.

¿Conoces al panadero?

(Do You Know the Muffin Man?)

¿Conoces al panadero,
Al panadero, al panadero?
¿Conoces al panadero
Que vive en la vecindad?



Sí, conocemos al panadero,
Al panadero, al panadero.
Sí, conocemos al panadero
Que vive en la vecindad.

THE MULBERRY BUSH

Here we go round the mulberry bush,
The mulberry bush, the mulberry bush.
Here we go round the mulberry bush
So early in the morning.

Continue

Monday This is the way we wash our clothes...

Tuesday This is the way we chop the wood...

Wednesday This is the way stir the soup...

Thursday This is the way we sweep the floor...

Friday This is the way we dust the table...

Saturday This is the way we knead our bread...

Sunday This is the way we jump in the yard...

Damos vueltas al álamo

(Here We Go 'Round the Mulberry Bush)

Damos vueltas al álamo,

Al álamo, al álamo,

Damos vueltas al álamo,

Por la mañanita.

Lunes	Mira cómo lavamos la ropa...
Martes	Mira cómo planchamos la ropa...
Miércoles	Mira cómo remendamos la ropa...
Jueves	Mira cómo barremos el piso...
Viernes	Mira cómo fregamos el piso...
Sábado	Mira cómo lavamos los platos...
Domingo	Mira cómo jugamos en el patio...