

FEBRUARY/MARCH 2022 NEWSLETTER

In this month's newsletter you will find important information regarding **Kindergarten Registration** for Adams County School Districts. You will find dates and/or contact information for each of the 6 districts. There is also a list of items that you should have ready to take with you to your child's registration. In many cases, you are asked to bring your child along as they will have activities or screenings for the children, while you complete paperwork.

Again, please do not hesitate to contact your child's teacher or family engagement worker with questions or for assistance in completing paperwork

Important Dates

The Pre-K Counts classroom will be closed February 18th and 21st

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



Family Spring Fun Activities

Hopefully March will bring us some warmer sunnier weather to be able to get outdoors:

- Take a hike
- Visit a playground
- Blow bubbles
- Plant seeds
- Draw with sidewalk chalk



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 FEBRERO/MARZO 2022

En el noticiero de éste mes encontrarás información importante acerca de **Inscripción para el Kínder** para los Distritos Escolares de Adams County. Encontrará las fechas y/o la información de contactos para cada uno de los 6 distritos. También hay una lista de los documentos que usted debe tener listos para la inscripción del kínder. En muchas de las ocasiones, se le pide que traiga al niño ya que tienen actividades o evaluaciones mientras usted completa el papeleo.

De nuevo, no dude en comunicarse con las maestras de su niño o su Representante de Servicios Familiares por preguntas o si necesita ayuda completando el papeleo.

Fechas Importantes

El salón de Pre-K Counts estará cerrado el 18 y 21 de febrero

Dele Me gusta y síganos en Facebook y Twitter: Adams County Head Start Pennsylvania



Actividades Divertidas para la Familia en la Primavera

Con suerte marzo nos traerá un clima cálido para poder salir al aire libre:

- Vaya a caminar
- Visite un Parque de Juegos
- Haga Burbújas
- Siembre semillas
- Dibuje con tiza en la acera



Recordatorios

***Es muy importante que las maestras del salón y la oficina principal tengan la información más actualizada de los contactos de emergencia.** Si su número de teléfono o dirección cambian durante el ciclo escolar, por favor asegúrese que nosotros tengamos la nueva información. Necesitamos poder contactarlos en caso de emergencias.

***Pre-K Counts no dejarán ir al niño con ninguna persona que no esté en la lista de emergencia.** Si necesita añadir personas adicionales por favor avísenos lo más pronto posible. **Nuestra prioridad es la seguridad de cada uno de los niños.**

KINDERGARTEN REGISTRATION NEWS FOR 2022-2023

Kindergarten registration for the 2022-2023 school year is right around the corner. Hopefully you have been working with your child's teacher on developing goals and activities for your child. Please contact your child's teacher with any questions/concerns. **Is my child ready for Kindergarten?**

What should they know before they go? Children entering Kindergarten should be able to follow simple instructions, feel comfortable in a group, recognize authority, and ask for help when needed. They should also be able to retell simple stories, speak in complete sentences, write and recognize the letters in their name, and count to ten. Children should also be able to care for their own self-help needs (toileting, handwashing, putting on own coat, etc).

When do I register my child for Kindergarten? Children who will be 5 years old before September 1, 2022 are eligible to register for Kindergarten for the 2022-2023 school year. On the next page are the registration dates for school districts in Adams County. Many districts are now using online registration. Please contact your child's teacher or your family engagement worker for assistance.

What do I need to bring to registration? Each district requires slightly different paperwork, but in general, bring the following with you to registration:

- Proof of residency
- Photo ID
- Child's birth certificate
- Proof of child's immunization
- IEP (if applicable)
- Court documents (if applicable)



KINDERGARTEN REGISTRATION NEWS FOR 2022-2023

District	Dates/Times
Bermudian Springs	*Complete online registration forms: https://bermudiansprings-sapphire.k12system.com/CommunityWebPortal/Registration/login.cfm *Once the online registration is completed, please go to www.myconferencetime.com/bse/ and sign-up for a registration appointment time for March 9th from 9am-7:30pm at the elementary school *7335 Carlisle Pike, York Springs PA 17372; 717-528-4113, ext 4701 www.bermudian.org
Conewago Valley	*Create a skyward account: https://skyward.iscorp.com/scripts/wsisa.dll/WService=wseduconewagopa/skyenroll.w *If you have a skyward account: Login to your account and start the application *After registration, school will contact you to set up a screening appointment at the elementary building your child will be attending. • Conewago Township Elementary-1189 W. Elm Ave, Hanover PA 17331 • New Oxford Elementary-116 Berlin Rd, New Oxford PA 17350 717-624-2157 www.conewago.k12.pa.us
Fairfield	The Fairfield Area School District is excited to invite you to our Kindergarten Round-up! This event is the first step to help our incoming kindergarten students and their parents make a smooth transition from home to school. Kindergarten Round Up will be held Thursday, February 17, 2022 at 6:00 PM at Fairfield Elementary School. *If you are unable to attend, please call the elementary office at 717-642-2016 to pick up your registration packet and schedule a registration appointment. *4840 Fairfield Rd, Fairfield PA 17320; 717-642-2016 www.fairfieldpaschools.org
Gettysburg	Gettysburg Area School District invites parents of children who will be 5-years-old before September 1, 2022, to register their child for kindergarten. Kindergarten registration begins online in March 2022. https://secure.gettysburg.k12.pa.us/scripts/wsisa.dll/WService=wsEAplus/skyenroll.w *For more information, call Angie Brasse @ 717-334-6254, option 6, ext 3262 or email: abrasee@gasd-pa.org www.gettysburg.k12.pa.us
Littlestown	*Begin registration online: https://littlestownasdpa.sites.thrillshare.com/o/aces/page/kindergarten-enrollment *162 Newark St, Littlestown, PA 17340; 717-359-4146 www.lasd.k12.pa.us/aces
Upper Adams	*Registration- March 17th & 18th – call 717-677-5200 for appointment and for registration packet. *3270 Biglerville Rd, Biglerville PA 17307 www.upperadams.org

NOTICIAS DE INSCRIPCIÓN AL KÍNDER PARA EL 2022-2023

La registraci3n para el kínder para el ciclo escolar 2022-2023 est1 a la vuelta de la esquina. Esperamos que haya estado trabajando con las maestras de su ni1o desarrollando metas y actividades para su ni1o. Por favor contacte a la maestra de su ni1o con cualquier pregunta/preocupaci3n. **¿est1 mi ni1o listo para el kínder? ¿Qu1 debe saber antes de empezar?** Los ni1os que van a entrar al kínder deben ser capaces de seguir instrucciones simples, sentirse c3modos en un grupo, de reconocer la autoridad, y de pedir ayuda cuando sea necesaria. Tambi1n deben ser capaces de redactar historias simples, de hablar en frases completas, de escribir y reconocer las letras de su nombre, y de contar hasta el 10. Los ni1os tambi1n deben de ser capaces de cuidar sus propias necesidades (ir al ba1o, lavarse las manos, ponerse su chamarra, etc.).

¿Cu1ndo debo inscribir mi a ni1o al kínder? Los ni1os que cumplir1n 5 a1os antes del 1 de septiembre del 2022 son elegibles para ser inscritos en el kínder para el ciclo escolar 2022-2023. En la siguiente p1gina est1n las fechas de inscripciones para los distritos del Condado de Adams. Muchos de los distritos est1n utilizando inscripci3n en l1nea. Por favor contacte a las maestras o a su representante de servicios familiares para recibir m1s ayuda.

¿Que necesito llevar a la inscripci3n? Cada distrito requiere papeles un poco diferentes, pero por lo general, traiga lo siguiente con usted a la inscripci3n:

- Comprobante de direcci3n
- Identificaci3n con foto (ID)
- Acta de nacimiento del Ni1o
- Cartilla de vacunaci3n
- IEP (si es aplicable)
- Documentos de la corte (si aplica)



NOTICIAS DE INSCRIPCIÓN AL KÍNDER PARA EL 2022-2023

Distrito	Fechas/Horas
Bermudian Springs	*Complete las formas de inscripción en internet: https://bermudiansprings-sapphire.k12system.com/CommunityWebPortal/Registration/login.cfm *ya que haya llenado las formas de inscripción, vaya a www.myconferencetime.com/bse/ e inscribábase para una cita para el 9 de marzo de 9am a 7:30pm en la escuela elementaría. *7335 Carlisle Pike, York Springs PA 17372; 717-528-4113, ext 4701 www.bermudian.org
Conewago Valley	Crear una cuenta de skyward: https://skyward.iscorp.com/scripts/wsisa.dll/WService=wseduconewagopa/skyenroll.w *Si ya tiene una cuenta de skyward: entre a su cuenta y llene la aplicación. *Después de la de inscripción, la escuela a la que su niño acudirá los contactará para hacer una cita para la evaluación en la escuela donde el asistirá. <u>Fecha de evaluaciones:</u> Conewago Township- 1189 W. Elm Ave, Hanover PA 17331 New Oxford Elementary- 116 Berlin Rd, New Oxford PA 17350 717-624-2157 www.conewago.k12.pa.us
Fairfield	El Distrito Escolar de Fiarfield esta emocionado de invitarles a un evento de kínder. Este evento es el primer paso para ayudar a nuestros a nuestros futuros estudiantes de kínder y sus padres para hacer una transición suave de casa a la escuela. Este evento de kínder será el jueves,17 de febrero, del 2022 a las 6pm en la escuela elementaría de Fairfield. *Si no puede asistir, favor de llamar a la oficina de la escuela 717-642-2016 para recoger un paquete de inscripción y agendar una cita de inscripción’ *4840 Fairfield Rd, Fairfield PA 17320 www.fairfieldpaschools.org
Gettysburg	El Distrito Escolar de Gettysburg invita a los padres de niños que cumplirán 5 años antes del 1 de septiembre del 2022, a inscribir a sus niños en el kínder. Las inscripciones para el kínder comienzan en línea en marzo del 2022. https://secure.gettysburg.k12.pa.us/scripts/wsisa.dll/WService=wsEApplus/skyenroll.w *Para más información, llame a Angie Brasse @ 717-334-6251, opción 6, ext 3262 o por correo en abrass@gasd-pa.org www.gettysburg.k12.pa.us
Littlestown	*A complete la inscripción en línea: https://littlestown-sapphire.k12system.com/CommunityWebPortal/Welcome.cfm *162 Newark St, Littlestown, PA 17340; 717-359-4146 www.lasd.k12.pa.us/aces
Upper Adams	*Inscripciones – 17 y 18 de marzo- llame al 717-677-5200 para hacer una cita y para el paquete de inscripción. *3270 Biglerville Rd, Biglerville PA 17307 www.upperadams.org

February/March Newsletter

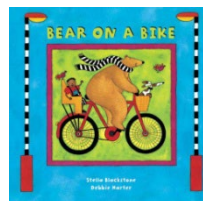
Themes and Activities

Get up and exercise! To celebrate Healthy Heart Month in February, we are going to be learning about exercise and how to keep our bodies healthy.

If there is an activity or sport you enjoy doing, feel free to share your enthusiasm with us through pictures and/or videos.



Books We Are Reading



Activities To Do At Home

EXERCISE! Share some pictures and videos on dojo of you engaging in some exercise with your families! Share some pictures of what you see on family walks.

Post a recipe on dojo of a healthy snack/meal your family enjoys making together.



Important Dates

February 14-Valentine's Day card exchange

February 18 & 21-NO SCHOOL

March 17-Wear green for St. Patrick's Day



Reminders

Continue to dress your child in layers because we will be going outside even when it's cold!



Miss Lauren and Miss Reagan

Classroom Phone:
(717) 677-5200 X5



Boletín de Febrero/Marzo

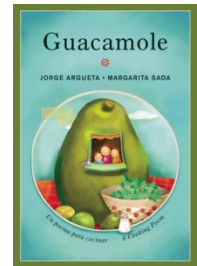
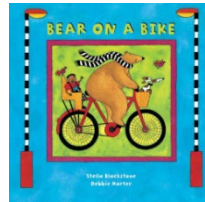
Temas y Actividades

¡Levántese y ejercítese! Para celebrar el mes del Corazón saludable en febrero, vamos a estar aprendiendo acerca del ejercicio y como mantener nuestros cuerpos saludables.

Si hay alguna actividad o deporte que usted disfruta hacer, siéntase libre de compartir su entusiasmo con nosotros a través de fotos y/o videos.



Los Libros que Estamos Leyendo



Actividades para Hacer en Casa

¡Ejercítese! ¡Comparta algunas fotos o videos en dojo de usted participando de ejercicios con su familia! Comparta algunas fotos de lo que usted ve en su caminata en familia.

Ponga una receta en dojo de una merienda/comida saludable que su familia disfruta hacer juntos.



Fechas Importantes

14 de febrero-Intercambio de Tarjetas de San Valentín



18 & 21 de febrero-NO HABRÁ CLASES

17 de marzo-Vista de Verde para el día de San Patricio

Recordatorios

¡Continúe vistiendo a su hijo con ropa adecuada al clima porque seguiremos yendo afuera aún cuando esta frío!



Miss Lauren y Miss Reagan

Número de Teléfono del salón:

(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 or CBS 21.

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. In addition, closing notices will also be communicated through Class Dojo and will be posted to our Facebook page: Adams County Head Start Pennsylvania.

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

¿LAS CLASES ESTÁN CANCELADAS O RETRASADAS?



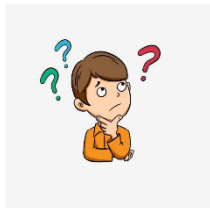
Mientras el clima se vuelve más frío y existe la posibilidad de nieve y hielo, por favor recuerde que en caso de que las escuelas cierren de emergencia vea los canales de televisión local, WGAL-TV, News 8 o CBS 21.

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. Además, se le comunicará por medio de Class Dojo y se publicará en nuestra página de Facebook: Adams County Head Start Pennsylvania.

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

EDUCATION NEWSLETTER

VIRTUAL EDUCATION-WHAT IS THAT?



By now you may have experienced Virtual Education in your child's classroom. This can be an overwhelming time for not only your preschooler, but also your whole family. Here at Adams County Head Start we want to make sure to offer everything possible to the children and families in the event that a classroom must close to in person services in case of a COVID-19 exposure OR your individual child needs to quarantine due to an exposure or positive test.

WHAT CAN YOU EXPECT?

Here are some helpful tips and what to expect if your child's classroom needs to close:

- **Are you connected to Class DoJo?** Your child's classroom participates in this free app in order to communicate with you regularly, post photos about activities the children are working on in the classroom, and to also post lessons in the even the classroom closes. If you are not connected-please contact your child's teacher. They can print a code, text you a code, or email you a code to sign up!
- **When do you have to complete the lessons posted?** ANYTIME that works for you. We understand there are many things to juggle if your child cannot attend school. Please feel free to complete any of the activities with your child any day and any time that works best for you. Get the family involved too! It's fun for everyone!
- **Do you have to complete every activity?** NO! Please do the best you can as they are fun ways to learn and keep in contact with the teachers. When you share answers, videos, or photos back to your child's teacher-they can use this to help assess their skills. This is helpful when Parent Conferences and Home Visits come around. When your child's classroom has been closed or your child has been out this will give teachers more information to share with you about their developmental level!



Any questions you have can always be directed to your classroom's teachers, your Family Engagement Worker, or Classroom Supervisors. Have fun with it as we navigate these difficult times together!

NOTICIERO DE EDUCACIÓN

Educación Virtual – ¿Qué es eso?



Quizás ya tuvo la experiencia de la Educación virtual en el salón de su niño. Esto puede ser frustrante en ocasiones, no solo para su preschool, pero también para toda la familia. Aquí en el programa de Head Start queremos asegurarnos de ofrecer todo lo posible a los niños y familias en caso de que el salón tuviera que cerrar los servicios presenciales a causa de ser expuestos o que su niño tenga que hacer cuarentena individualmente a causa de haber sido expuesto o por prueba positiva.

¿Qué debe suponer?

Aquí tiene algunos consejos y que esperar si el salón de su niño necesita cerrar:

- **¿Están conectados a Class DoJo?** El salón de su niño participa en esta aplicación gratuita para comunicarnos con usted regularmente, poner fotos de actividades en las que los niños han trabajado en el salón, y también poner las lecciones en caso de que el salón cierre. Si aún no está conectado favor de contactar a las maestras. Ellas pueden imprimir un código, enviarlo por texto o correo electrónico para que se inscriba utilizando ese código.
- **¿Cuándo tiene que completar las lecciones?** CUANDO LE SEA POSIBLE. Comprendemos que hay muchas cosas que hacer si su niño no asiste a la escuela. Por favor haga cualquiera de las actividades con su niño cualquier día y a cualquier hora que sea conveniente para usted. Involucre a la familia también. Es divertido para todos.
- **¿Tiene que completar todas las actividades?** NO, favor de hacer lo mejor que pueda ya que son formas divertidas de aprender y mantenerse en contacto con las maestras. Cuando usted comparte respuestas, videos o fotos con las maestras de su niño, ellas pueden utilizar esta información para evaluar las habilidades de su niño. Esto les ayuda para las conferencias de padres y visitas al hogar. Cuando el salón de su niño está cerrado o su niño ha estado fuera del salón, esto les dará a las maestras más información para compartir con usted sobre su nivel de desarrollo.



Cualquier pregunta que tenga puede ser dirigida a las Maestras del salón, su Trabajadora de Servicios Familiares, o Supervisora del salón. Diviértase con esto mientras navegamos estos tiempos difíciles juntos.

Adams County Head Start Health News

February/March Newsletter

Health “To Do” List

Eat at least ONE family meal together per week!

Family meals have many benefits:

- Higher self-esteem
- Increased vocabulary
- Lower obesity rate
- More fruits & veggies

NO: TV, video games, cell phones or homework. This takes away the need for conversation.

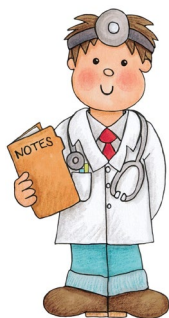
YES: Relax, recharge, laugh, tell stories, catch up on what happens at school and at work!

“Healthful” Hints for Home

Letting your child drink anything but water from a bottle can cause.....

Baby Bottle Tooth Decay!

If your child drinks milk, juice or any other soft drink, please brush their teeth before bed and never allow your child to take a bottle to bed with them, unless it is water.



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

Did your child fail their vision screening?

Have you scheduled an appointment with an eye doctor yet?

Do you need assistance?

Call your Family Engagement Worker, they can help!

Johnnie Shindledecker, LPN

Health & Nutrition Coordinator

717-337-1337, ext. 238

Noticias de Salud de Head Start

Boletín de Febrero y Marzo

Lista de pendientes

¡Coman en familia al menos UNA comida juntos por semana!

Comer en familia tienen muchos beneficios:

Mayor autoestima
Incrementa el vocabulario
Reduce la tasa de obesidad
Mas frutas y verduras

NO: TV, videojuegos, teléfonos celulares o tareas escolares. Esto elimina la necesidad de conversación.

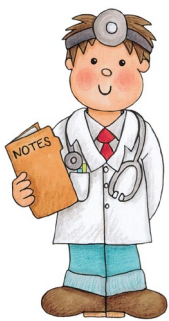
SI: ¡Relájate, recarga, ríe, cuenta historias, ponte al día con lo que sucede en la escuela y en el trabajo!

Consejos "saludables" para el hogar

Dejar que su hijo tome cualquier cosa menos agua de un biberón puede causar

¡Caries de biberón!

Si su hijo toma leche, jugo o cualquier otra bebida, lávele los dientes antes de acostarse y nunca permita que su hijo tome un biberon con él a menos que sea agua.



RECORDATORIOS

Su hijo **DEBE** tener su físico y vacunas al día en nuestros archivos de Head Start. 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 EXAMENES

¿Su hijo no pasó su examen de visión?
¿Ya programó una cita con un oculista?
¿Necesitas ayuda con eso?

Llame a su Representante de Servicios Familiares, ¡ellos lo pueden ayudar!

Johnnie Shindledecker, LPN

Coordinadora de Salud & Nutrición

717-337-1337, ext. 238

Healthy Habits Start Early



Good eating habits begin early in your child's life. As early as infancy, you can help your child grow lifelong healthy eating habits. You are your child's best role model so while you help her to eat healthy, try to do the same too!

Healthy Feeding and Eating

For Your Infant

- It is important to breastfeed for at least 6 months. She will be more likely to have a healthy weight as she gets older.
- Put breast milk or formula, not cereal, in your baby's bottle. Cereal adds extra calories that she doesn't need.
- Try to wait until your baby is around 6 months to start healthy solid foods like pureed vegetables, jarred baby foods, and infant cereals. Starting solid foods too early can lead to problems with overweight and obesity later.
- Around 8 or 9 months try offering your baby small amounts of healthy finger foods like grilled chicken, cooked carrots, and cut up strawberries. This will help your baby learn to eat healthy.
- Breast milk, formula, and water are the best drink choices for your baby. Soda pop, 100% fruit juice, and sport drinks add extra calories to her diet and can harm her new teeth.



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

For Your Toddler

- Offer your toddler healthy snacks like small cubes of cheese, sliced banana, or whole grain crackers two to three times per day. This will help him stay full in between meals and reduce hunger-related temper tantrums.
- Try to be patient with picky eaters. He may need to try a food 10 to 15 times over several months before he will eat it.
- Try giving your toddler a choice between two healthy options. He will be more likely to eat healthy food if he picks it out.
- Milk and water are the healthiest drink choices for your toddler. Soda pop, 100% fruit juice, and sport drinks add extra calories to his diet and can harm his teeth.

For Your Preschooler

- Let your child help you in making healthy meals and snacks. She will be more likely to try healthy foods if she helps out.
- Try to keep your kitchen stocked with simple, healthy snacks like carrots, sliced apples and peanut butter, or string cheese. This will help you and your preschooler eat healthy, even on busy days.
- Milk and water are the healthiest drink choices for your preschooler. Soda pop, 100% fruit juice, and sport drinks add extra calories to her diet and can harm her teeth.

For Yourself and Family

- Your child is learning healthy habits by watching you. Try to eat healthy too.
- Set playtime, mealtime, and bedtime routines to make day-to-day life less stressful.
- Talk with your child's doctor, Head Start staff, and other parents to get healthy eating tips.



Los buenos hábitos para la salud empiezan temprano

Los hábitos para una buena alimentación empiezan temprano en la vida de su hijo. Desde que su hijo es bebé usted puede ayudarlo a desarrollar hábitos alimenticios saludables. Usted es el mejor ejemplo para su hija, y por eso, al tiempo que le ayuda a ella a comer de manera saludable, ¡trate de hacerlo usted también!

Cómo alimentar a su hijo para que este coma de forma saludable

Para su bebé

- Es importante dar pecho a su bebé por lo menos durante seis meses. Su hija tendrá la tendencia a tener un peso saludable a medida que vaya creciendo.
- Ponga leche materna o maternizada en la botella de su bebé, y no cereal. El cereal agrega calorías adicionales que su bebé no necesita.
- Trate de esperar a que su bebé haya cumplido seis meses de edad antes de que comience a darle alimentos saludables sólidos, tales como puré de verduras, comida para bebé enfrascada y cereales para bebé. Comenzar a darle alimentos sólidos demasiado pronto a su hijo pudiera dar lugar a problemas de sobrepeso y de obesidad más adelante.
- Alrededor de los ocho o nueve meses de edad trate de ofrecerle a su bebé cantidades pequeñas de alimentos saludables que puedan comerse con las manos, como pollo a la parrilla, zanahorias cocidas y fresas picadas. Eso ayudará a que su bebé aprenda a comer saludablemente.
- Las mejores opciones de bebidas para su bebé son la leche materna, maternizada y el agua pura. Las gaseosas, las bebidas que contienen 100% de jugo y las bebidas deportivas agregan calorías adicionales a la dieta alimenticia y pueden dañarle los dientes de leche.

Para su niño pequeño

- Dos o tres veces al día, ofrezca a su niño pequeño refrigerios saludables, como por ejemplo, cubitos de queso, rebanadas de plátano o galletas de granos integrales. Esto le ayudará a permanecer satisfecho entre las comidas y reducirá las pataletas que le den por tener hambre.
- Trate de ser paciente con los niños quisquillosos para la comida. Es posible que tengan que probar cierto alimento de 10 a 15 veces antes de que lo coman.



- Trate de darle a su niño pequeño la opción entre dos alimentos saludables. Será más probable que coma alimentos saludables si él los selecciona.
- La leche y el agua pura son las opciones de bebidas más saludables para su niño pequeño. Las gaseosas, las bebidas que contienen 100% de jugo y las bebidas deportivas agregan calorías adicionales a la dieta alimenticia y pueden dañarle los dientes de leche.

Para su niño en edad preescolar

- Permita que su hija le ayude a preparar comidas y refrigerios saludables. Será más probable que ella pruebe alimentos saludables si usted permite que ella le ayude.
- Trate de mantener abastecida su cocina con refrigerios sencillos y saludables como zanahorias, rebanadas de manzana con mantequilla de maní o queso de hebra. Eso ayudará para que, aun en los días más ocupados, usted y su hijo pequeño coman saludablemente.
- La leche y el agua pura son las opciones de bebidas más saludables para su niño en edad preescolar. Las gaseosas, las bebidas que contienen 100% de jugo y las bebidas deportivas agregan calorías adicionales a la dieta alimenticia y pueden dañarle los dientes de leche.

Para usted y su familia

- Su hijo aprende hábitos saludables al observarla a usted. Trate de comer alimentos saludables también.
- Establezca rutinas para las horas de juego, las horas para la comida y la hora de acostarse para que la vida diaria sea menos estresante.
- Hable con el médico de su hijo, el personal de Head Start y con otros padres para obtener sugerencias para comer saludablemente.

Mental Health

February/March Newsletter

Ways to Help a Grieving Child

1. **Take care of you** -- Exercise, eat well-balanced meals, stick to regular routines and reach out to others for support.
2. **Be honest with your child** -- Discuss the tragic event with your child in a simple, direct and age appropriate manner.
3. **Listen** -- Listen to your child share his or her story about what happened.
4. **Acknowledge your child's grief** -- recognize that your child is grieving. Be careful not to impose your grief on your child, but allow him or her to grieve in his or her own way.
5. **Share** -- Tell your child stories about your own life. Times you were afraid, sad or angry.
6. **Be creative** -- Give your child a creative outlet to express feelings.
7. **Maintain clear expectations** -- Keep rules and boundaries consistent.
8. **Reassure your child** -- Remind your child that he or she is loved and that you are there for him or her.
9. **Create rituals and new family traditions** -- Rituals can give your family tangible ways to acknowledge your grief and honor the memory of those who have died.
10. **Be patient** -- You and your child are grieving and the most intense parts of grief often take longer than we might want.

Important Dates

- o February 14 – RIF Week
- o February 18 & 21 – No school

COVID- 19 Reminders

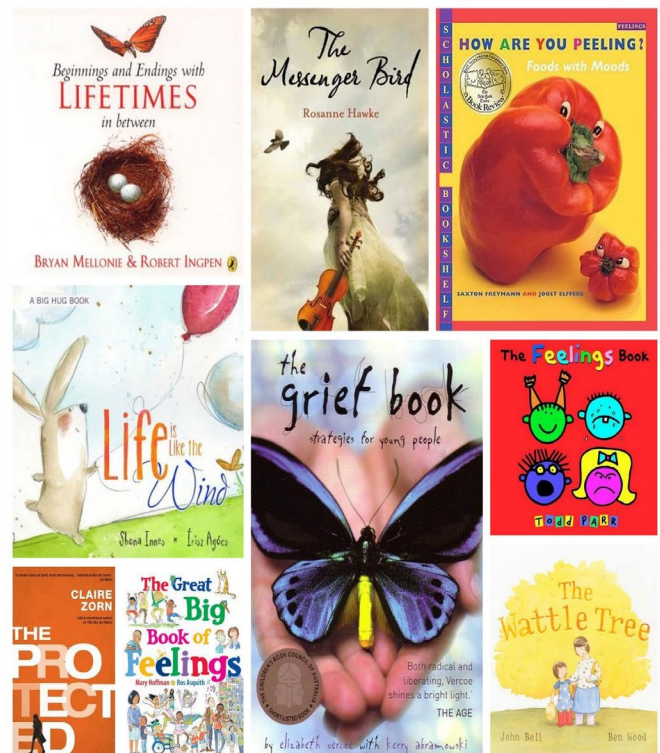
- o Wash hands frequently
- o Wear your mask over your nose and mouth

Weekly Themes

The next 12 weeks the classrooms will be working on friendship skills & Problem Solving.



Books About Grief & Feelings



BOOKS ABOUT GRIEF AND FEELINGS

Because books can give us the words when we have none...

www.childrensbooksdaily.com

Shaunaca James, LPC, NCC, BSC
sjames@achsaccess.org
Phone: 717-337-1337 ext. 236

Salud Mental

Boletín de Febrero/Marzo

Formas de ayudar a un niño en duelo

1. **Cuídate** – hacer ejercicio, comer comidas balanceadas, mantener tu rutina regular y buscar apoyo.
2. **Se honesto con tu niño** – hable sobre el trágico evento con su niño con palabras simples, directas y de manera apropiada para su edad.
3. **Escuche** – escuche a su niño compartir su historia sobre lo que sucedió.
4. **Reconozca el duelo de su niño** – reconozca que su niño está en duelo. Tenga cuidado de no imponer su duelo a su niño, pero permítale pasar su duelo en su propia forma.
5. **Comparta** – díglele a su niño historias sobre su vida. Ocasiones en las que tuvo miedo, tristeza o enojo.
6. **Sea creativo** – dele a su niño formas creativas para expresar sus sentimientos.
7. **Mantengan expectativas claras** – mantenga las reglas y límites consistentes.
8. **Reafírmele a su niño** – recuérdale a sus niños que son amados y que usted está aquí para apoyarlos.
9. **Crear rituales y nuevas tradiciones familiares** – los rituales pueden darle a su familia formas concretas para reconocer su duelo y honrar el recuerdo de los seres amados que han muerto.
10. **Sea paciente** – usted y su niño están pasando por un duelo y la parte más intensa del duelo usualmente se llevan más tiempo del que queremos.

Fechas Importantes

14 de febrero – Semana de RIF

18 y 21 de febrero – No habrá clases

Recordatorios de COVID-19

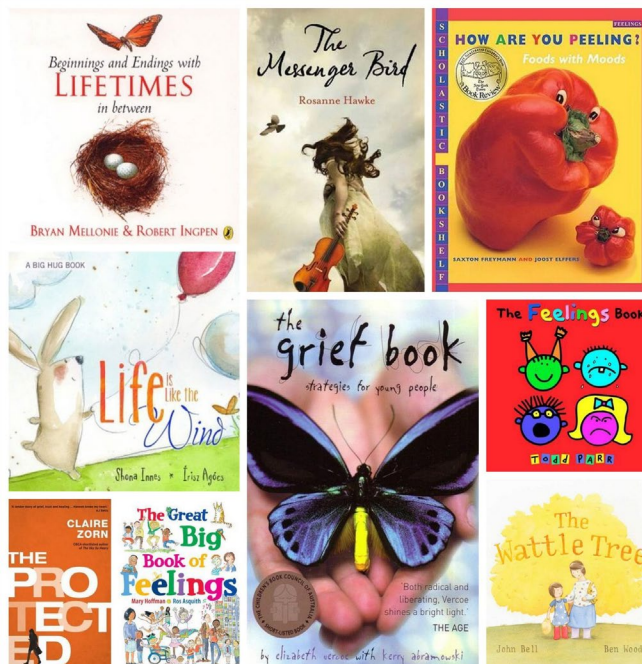
- Lávese las manos con frecuencia
- Use su cubre bocas sobre su nariz y boca

Temas Semanales

Las próximas 12 semanas el salón estará trabajando en las habilidades de amistad y resolver problemas.



Libros Sobre Duelo y Sentimientos



BOOKS ABOUT GRIEF AND FEELINGS

Because books can give us the words when we have none...

www.childrensbooksdaily.com

Shaunaca James, LPC, NCC, BSC
sjames@achsaccess.org
Teléfono: 717-337-1337 ext. 236

Going to Kindergarten?

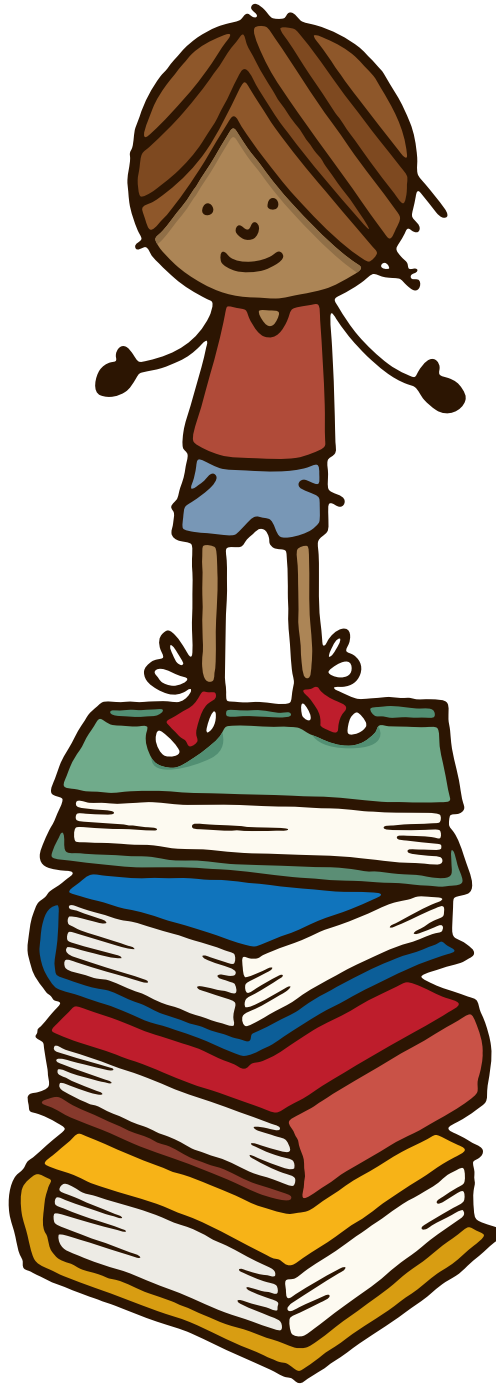
Getting required health checks, practicing key skills, and visiting your new school can help your child make a smooth transition.

Time for a checkup

- Children entering kindergarten must have a physical exam, dental exam, and eye exam.
- Immunizations are required for kindergarten entry. Talk to your health care provider or call the Illinois Public Health Department at (217) 782-4977 if you aren't sure which immunizations are required.

Visit your new school

- Call the school office if you have questions about what to expect.
- Attend special visiting days your school may offer for parents and children, including kindergarten screenings.



Practice kindergarten skills

- Explore pencils, crayons, and child-size scissors.
- Practice saying full name and how you get to and from school.
- Hang up a coat, go to the toilet, and wash hands without help.
- Follow simple rules and take turns.

What if my child needs special help?

Some children need extra support. Call your local school district office to find out about developmental screenings and other services.

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>

Illinois State
Board of Education

¿Vas al kínder?

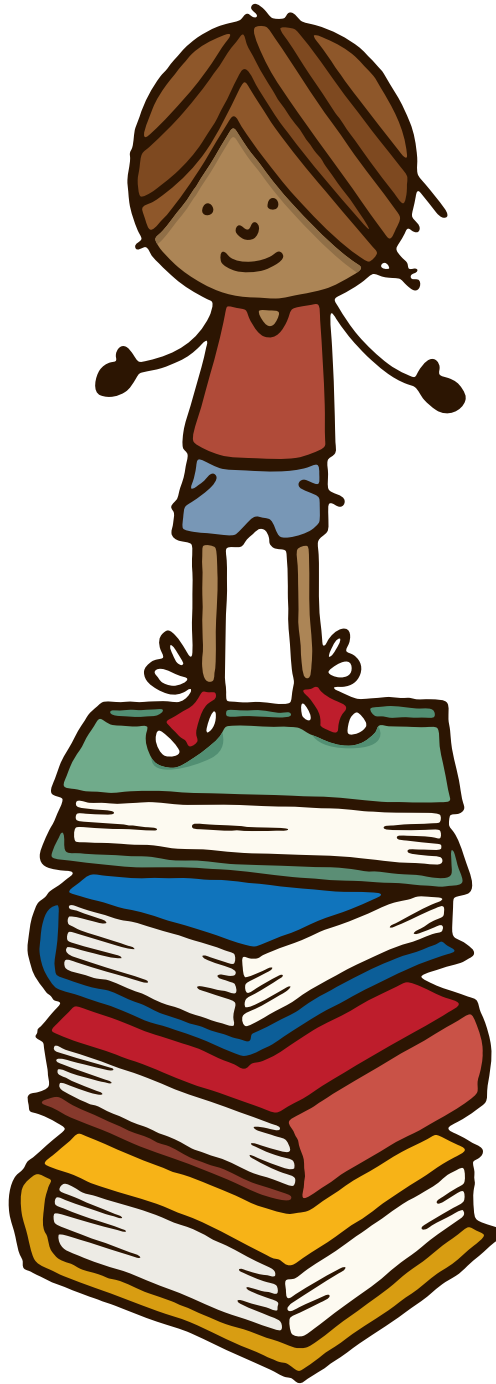
Para facilitar la entrada de tu niño al kindergarten, es buena idea ir al doctor para las revisiones indicadas, practicar habilidades clave y visitar la nueva escuela.

En el consultorio del médico

- A los niños que están por entrar al kindergarten, hay que hacerles una revisión física, dental y de los ojos.
- Se requieren vacunas para la entrada al kínder. Habla con tu proveedor de atención médica o llama al Departamento de Salud Pública de Illinois en (217) 782-4977 si no estás seguro de las vacunas requeridas.

Visita la nueva escuela

- Llama a la oficina si tienes preguntas sobre qué esperar
- Asiste a días de visitas especiales que tu escuela pueda ofrecerles a padres y niños, inclusive los días de *screening* (clasificación) para el kínder.



Practica las habilidades del kínder

- Explorar los lápices, crayones y tijeras de tamaño niño
- Practicar el nombre y el apellido del niño y cómo llega a la escuela y vuelve a casa
- Colgar un abrigo, usar el excusado y lavarse las manos sin ayuda
- Seguir reglas sencillas y turnarse

¿Y si mi niño necesita una ayuda especial?

Algunos niños necesitan un apoyo extra. Llama a la oficina de tu distrito escolar local para enterarse sobre las clasificaciones del desarrollo (*developmental screenings* en inglés) y otros servicios.

English Title: Going to Kindergarten?



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>

Illinois State
Board of Education

Gun Safety Tips

Everything you need to know about keeping kids safe around guns.

We need to take extra precautions when kids are in an environment where guns are present.

Store Guns and Ammunition Safely

- Store guns in a locked location, unloaded, out of the reach and sight of children.
- Store ammunition in a separate locked location, out of the reach and sight of children.
- Keep the keys and combinations hidden.
- When a gun is not in its lock box, keep it in your line of sight.
- Make sure all guns are equipped with effective, child-resistant gun locks.
- If a visitor has a gun in a backpack, briefcase, handbag or an unlocked car, provide them with a locked place to hold it while they are in your home.
- Leaving guns on a nightstand, table or other place where a child can gain access may lead to injuries and fatalities.

Talk to Your Kids and Their Caregivers

- Explain how a gun your kids might see on television or a video game is different from a gun in real life.
- Teach kids never to touch a gun and to immediately tell an adult if they see one.
- Talk to grandparents and the parents of friends your children visit about safe gun storage practices.

Dispose of Guns You Don't Need

- If you decide that you no longer need to have a gun in your home, dispose of it in a safe way. Consult with law enforcement in your community on how to do so.

It is estimated that about one third of households with children ages 17 and under have a gun in the home.



Ideas de Seguridad de Armas

Todo lo que necesita saber sobre mantener a niños seguros alrededor de armas

Debemos tener extra precaucion cuando hay niños en el ambiente donde hay armas presentes.

Guarde las armas y amunicion con seguridad

- Guarde las armas en un lugar con seguro, descargadas, fuera del alcance y vista de los niños.
- Guarde la municion en un lugar separado y con seguro, fuera del alcance y vista de los niños.
- Mantenga las llaves y conbinacion escondida.
- Cuando una pistola no esta en su caja de seguridad, mantengala en su vista.
- Asegurese que todas las pistolas esten equipadas con seguros efectivos y resistentes contra niños.
- Si un visitante tiene una pistola en una mochila, maleta, bolsa o en su carra sin seguro, ofescale un lugar con seguro para tenerla mientras esta en su casa.
- Dejar una pistola en el tocador, mesa u otros lugares donde el niño la pueda agarrar puede crear una herida o fatalidad.

Hable con sus niños y niñas

- Explíqueles que las pistolas que miran en television o video juegos son diferente a una pistola real.
- Enseñeles a nunca tocar una pistola e inmediatamente avisarle a un adulto si miran una
- Hable con los abuelos y los padres de amigos que su niño visita sobre la practica de guardar las armas en un lugar seguro.

Desaserse de las armas que no necesita

- Si decide que ya no necesita tener una arma en casa, desagase de ella de una forma segura. consulte con las autoridades de su comunidad como hacerlo.

Se estimula que como un tercio de los hogares con niños menores de 17 tienen una pistola en casa.



WHAT TO KNOW ABOUT STORING MEDICINE

JUST ONE MINUTE

In ER visits for medicine poisonings, parents often say that they only turned their back for a minute.



CURIOUS CLIMBERS

Research indicates in about half of over-the-counter poisoning cases, the child climbed on a chair, toy or other object to reach medicine.



CHILD-RESISTANT ≠ CHILDPROOF

Research suggests about half of accidental poisonings involved child-resistant packaging.



EVERY 9 MINUTES,

a young child (under age 6) goes to the ER because he/she got into medicine, and



EVERY HOUR,

a young child is hospitalized, and



EVERY 12 DAYS

a young child dies.



THE RISK IS REAL: HOW FAMILIES CAN HELP PROTECT KIDS

- Put all medicine up and away, out of children's reach and sight. Remember to keep visitors' purses, bags and coats out of reach, as they may contain medicine.
- Remember child-resistant packaging is not childproof. So put medicine away immediately after every use, even if you need to give another dose in a few hours.
- Save the Poison Help number – 1-800-222-1222 – in your phone and post it visibly at home so other caregivers can find it in an emergency.

SAFE
KIDS
WORLDWIDE™

Support provided by Johnson & Johnson Consumer Inc.

QUÉ SABER SOBRE EL ALMACENAMIENTO DE MEDICAMENTOS

SOLO UN MINUTO

En las visitas a urgencias por intoxicación por medicamentos, los padres a menudo indican que solo perdieron de vista al niño durante un minuto.



ESCALADORES CURIOSOS

La investigación indica que en aproximadamente la mitad de los casos de intoxicación por medicamentos de venta libre, el niño se subió a una silla, juguete u otro objeto para alcanzar la medicina.



RESISTENTE A NIÑOS ≠ A PRUEBA DE NIÑOS

La investigación sugiere que aproximadamente la mitad de las intoxicaciones involuntarias ocurrieron a pesar de los envases resistentes a niños.



GUARDE

TODOS

LOS MEDICAMENTOS

EN UN LUGAR ALTO

DONDE LOS NIÑOS

NO PUEDAN VERLOS

CADA 9 MINUTOS,

un niño pequeño (menor de 6 años) va a urgencias porque consiguió un medicamento, y



CADA HORA,

un niño pequeño es hospitalizado, y



CADA 12 DÍAS

muere un niño pequeño.



EL RIESGO ES REAL: CÓMO LAS FAMILIAS PUEDEN AYUDAR A PROTEGER A LOS NIÑOS

- Coloque los medicamentos en un lugar alejado del alcance y de la vista de los niños. Recuerde mantener las carteras, las bolsas y los abrigos de las visitas fuera del alcance de los niños, ya que pueden contener medicamentos.
- Recuerde que los envases resistentes a niños no son a prueba de niños. Así que guarde la medicina inmediatamente después de cada uso, incluso si hace falta administrar otra dosis dentro de unas pocas horas.
- Guarde el número de Poison Help – 1-800-222-1222 – en su teléfono y cuélguelo en un lugar visible de su casa para que otros cuidadores puedan encontrarlo en una emergencia.

**SAFE
KIDS**
WORLDWIDE™

Con el apoyo de Johnson & Johnson Consumer Inc.

February 2022
Pre-K Counts Menu

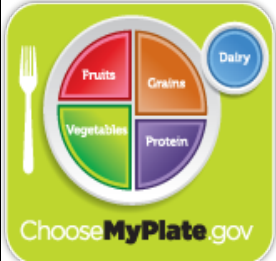
Menu Notes:	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	Breakfast 31 *Granola Strawberry Yogurt Apple Slices 1% Milk & Water Lunch Salisbury Steak Mashed Potatoes *WG Dinner Roll Tropical Fruit 1% Milk & Water	Breakfast 1 *Cheerios Clementine 1% Milk & Water Lunch Beef Nuggets Hashbrown *WG Cornbread Loaf Mangos 1% Milk & Water	Breakfast 2 *WG Pancake Wrap Banana 1% Milk & Water Lunch  *Chicken Tenders Cheddar Mashed Potatoes Peaches 1% Milk & Water	Breakfast 3 *WG Apple Cinnamon Loaf Applesauce 1% Milk & Water Lunch *WW Grilled Cheese Sandwich Tomato Soup Fresh Broccoli Fresh Fruit Salad 1% Milk & Water	Breakfast 4 *Scrambler Pocket Orange Slices 1% Milk & Water Lunch Turkeyham *WG Macaroni & Cheese Cucumbers Pears 1% Milk & Water
	Breakfast 7 Chef's Choice Cereal Apple Slices 1% Milk & Water Lunch * Meatball Slider Potato Wedges Pineapple Tidbits 1% Milk & Water	Breakfast 8 *WG Waffles Tropical Fruit 1% Milk & Water Lunch Baked Chicken Casserole Carrot Sticks Clementine 1% Milk & Water	Breakfast 9 *Banana Muffin Bananas 1% Milk & Water Lunch *Sloppy Joe On WW Bun Au Gratin Potatoes Mangos 1% Milk & Water	Breakfast 10 * Corn Flakes Oranges 1% Milk & Water Lunch *WG Pancakes Turkey Sausage Tater Tots Fruit Cocktail 1% Milk & Water	Breakfast 11 *WW Bagel Cream Cheese, Jelly or Butter Strawberry Applesauce 1% Milk & Water Lunch *Chicken Giggles Corn on the Cob Cantaloupe 1% Milk & Water
All meals are served with 1% Milk 	Breakfast 14 Strawberry Yogurt *Granola Strawberries 1% Milk & Water Lunch Turkey w Gravy Mashed Potatoes *WG Dinner Roll Apple Slices 1% Milk & Water	Breakfast 15 *WG Blueberry Muffin Pears 1% Milk & Water Lunch *Mini Steak Burger on WW Bun Cheese Stick Carrot Sticks Strawberry Applesauce 1% Milk & Water	Breakfast 16 *WG English Muffin Banana 1% Milk & Water Lunch Turkey Meatloaf *Ranch Pasta Salad Cucumber Slices Orange Slices 1% Milk & Water	Breakfast 17 Rice Krispies Clementine 1% Milk & Water Lunch *WW Spaghetti w Meatballs Spinach Salad Honeydew 1% Milk & Water	PROFESSIONAL DAY NO SCHOOL FOR KIDS!
Menus are subject to change.	Breakfast 21 Strawberry Yogurt *Granola Strawberries 1% Milk & Water Lunch Turkey w Gravy Mashed Potatoes *WG Dinner Roll Apple Slices 1% Milk & Water	Breakfast 22 *Kix Diced Peaches 1% Milk & Water Lunch *WG Chicken Nuggets Diced Carrots Tropical Fruit 1% Milk & Water	Breakfast 23 Scrambled Egg Patty Orange 1% Milk & Water Lunch Taco Salad Tortilla Chips, Lettuce, Tomatoes, Beef *Mexican Rice Cinnamon Applesauce 1% Milk & Water	Breakfast 24 Vanilla Yogurt *Granola Banana 1% Milk & Water Lunch *Pizza Quesadilla Fresh Veggie Cup Baked Apple Slices 1% Milk & Water	Breakfast 25 *WG French Toast Sticks Strawberry Applesauce 1% Milk & Water Lunch Beef Vegetable Soup *WG Cornbread Loaf Fresh Pineapple 1% Milk & Water
Pre-K Counts serves a menu low in fat, low in salt, low in sugar and high in fiber.	No School  Holiday	Breakfast 28 *Orange Cranberry Muffin Cinnamon Applesauce 1% Milk & Water Lunch *Turkey Hot Dog on WW Bun Potato Smiles Clementine 1% Milk & Water			

WW: Whole Wheat

*WG: Whole Grain

6 oz serving of milk at breakfast

Febrero 2022
Menú de Pre-K Counts

Notas del Menú:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Desayuno 31 *Granola Yogur de Fresa Manzanas Leche 1% y Agua Almuerzo Filete Salisbury Puré de Papas **Bolillitos Frutas Tropicales Leche 1% y Agua	Desayuno 1 *Cereal Cheerios Naranja Leche 1% y Agua  Almuerzo Pedacitos de Carne de Ternera Hashbrown *Panecitos de Elotes Mangos Leche 1% y Agua	Desayuno 2 *Envoltura de Hot Cakes Plátanos Leche 1% y Agua Almuerzo *Tiras de Pollo Puré de Papas Y Queso Cheddar Duraznos en Cubitos Leche 1% y Agua	Desayuno 3 Panecitos de Manzana y Canela Puré de Manzana Leche 1% y Agua Almuerzo Sandwich Tostado de Queso Sopa de Jitomate Brócoli Fresco Ensalada de Fruta Fresca Leche 1% y Agua	Desayuno 4 Empanada de Huevos Revueltos Rebanadas de Naranja Leche 1% y Agua Almuerzo Jamón de Pavo Macarones con Queso Rebanadas de Pepino Peras en Cubitos Leche 1% y Agua
	Desayuno 7 Cereal Selección del Chef Manzanas Leche 1% y Agua Almuerzo *Bolillitos con Albóndigas Trozos de Papa Trocitos de Piña Leche 1% y Agua	Desayuno 8 *Waffles Integrales Frutas Tropicales Leche 1% y Agua Almuerzo Cazuela de Pollo Horneado Palitos de Zanahorias Naranja Leche 1% y Agua	Desayuno 9 Panecitos de Plátano Plátanos Leche 1% y Agua Almuerzo Sandwich de Carne Molida Papas Mangos Leche 1% y Agua	Desayuno 10 *Cereal Corn Flakes Naranja Leche 1% y Agua Almuerzo * Hot Cakes Salchicha de Pavo Pedacitos de Papa Cóctel de Frutas Leche 1% y Agua	Desayuno 11 *Rosquilla Queso Crema, Mermelada y Mantequilla Puré de Manzana y Fresa Leche 1% y Agua Almuerzo *Sonrisitas de Pollo Elote Melón Leche 1% y Agua
Todas las comidas se sirven con Leche 1% 	Desayuno 14 Yogur de Fresa *Granola Fresas Leche 1% y Agua Almuerzo Pavo en Salsa Puré de Papas **Bolillitos Rebanadas de Manzanas Leche 1% y Agua	Desayuno 15 Panecitos de Arándanos Peras en Cubitos Leche 1% y Agua Almuerzo Mini Hamburguesa en Pan Integral Palitos de Queso Palitos de Zanahorias Puré de Manzana y Fresa Leche 1% y Agua	Desayuno 16 *Panecillo Inglés Plátanos Leche 1% y Agua Almuerzo Pastel de Carne Pavo Ensalada de Pasta en Salsa Ranch Rebanadas de Pepino Naranja Leche 1% y Agua	Desayuno 17 Cereal Rice Krispies Clementinas Leche 1% y Agua Almuerzo *Espaguetti con Albóndigas Ensalada de Espinaca Melón Leche 1% y Agua	PROFESSIONAL DAY NO SCHOOL FOR KIDS!  No hay Clases
El menú esta sujeto a cambios.	No Hav Clases  Día Feriado	Desayuno 22 Cereal Kix Duraznos en Cubitos Leche 1% y Agua Almuerzo *Nuggets de Pollo Zanahorias en Trocitos Frutas Tropicales Leche 1% y Agua	Desayuno 23 Empanada de Huevos Revueltos Naranja Leche 1% y Agua Almuerzo Ensalada de Taco Tortilla Chips, Lechuga, Jitomates, Carne Molida *Arroz Mexicano Puré de Manzana y Canela Leche 1% y Agua	Desayuno 24 Yogur de Vainilla *Granola Plátanos Leche 1% y Agua Almuerzo *Quesadilla de Pizza Taza de Verduras Frescas Manzanas al Horno Leche 1% y Agua	Desayuno 25 *Palitos de Pan Frances Puré de Manzana y Fresa Leche 1% y Agua Almuerzo Sopa de Carne de Res y Verduras *Panecitos de Elotes Piña Fresca Leche 1% y Agua
Pre-K Counts sirve un menú bajo en grasa, sal, azúcar y alto en fibra. 	Desayuno 28 Panecitos de Naranja y Cranberries Puré de Manzana y Canela Leche 1% y Agua Almuerzo *Hot dogs de Pavo en Pan Integral Sonrisitas de Papas Clementinas Leche 1% y Agua				

**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, 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, 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, (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.

This institution is an equal opportunity provider

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	
Componentes del Alimento	Edades 3-5	Componentes del Alimento	Edades 3-5	Componentes del Alimento	Edades 3-5
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.

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizada o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf. y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al 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;

(2) fax: (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.