

DECEMBER/JANUARY 2022 NEWSLETTER

With winter weather upon us, please make sure that we have your most up to date contact information. On mornings where there will be a delay or cancellation, we will send a School Messenger automated call to the most recent number we have on file. You may also look to local TV and radio stations for cancellation information. See the flyer in this newsletter for specifics. Adams County Head Start would like to wish all of our families a wonderful holiday season. We hope that you will make some time for family activities and memories; build a gingerbread house, take a drive to look at all the lights, have a family movie night or story time...the possibilities are endless. We look forward to continued partnerships in 2022!

Important Dates

The Pre-K Counts classroom and the Head Start Central Office will be closed December 23-31; as well as January 17th.

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



Family Winter Fun Activities

- Build a snowman
- Have an indoor picnic
- Play a board game
- Have a family movie night
- Make cookies
- Build a blanket fort
- Have a family dance party
- Make hot chocolate
- 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 DICIEMBRE/ENERO 2022

Con la llegada del invierno, por favor asegúrese que tenga la información de contacto al día. En las mañanas donde habrá atrasos o cierre, enviaremos una llamada automática de School Messenger al número de teléfono más reciente en nuestro archivo. Usted también puede sintonizar el canal local y la estación de radio local por información acerca de cierres. Vea el volante en éste boletín para especificaciones. El Adams County Head Start les desea a todas nuestras familias una maravillosa temporada festiva. Esperamos que pueda sacar tiempo para actividades con la familia y hacer memorias; haga una casa de jengibre, de una vuelta para ver las luces, tenga una noche de película de cuentos...las posibilidades son infinitas. ¡Estamos muy ansiosos de continuar nuestra alianza en el 2022!

Fechas Importantes

El saló de Pre-K Counts y la Oficina Central de Head Start estará cerrada desde el 23 de diciembre al 31 de diciembre; también el 17 de enero.

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



Actividades Divertidas Familiares de Invierno

- Hagan un hombre de nieve
- Tengan un picnic adentro
- Jueguen un juego de mesa
- Tengan una Noche de Película
- Horneen galletas
- Hagan una muralla de cobijas
- Tengan un baile en familia
- Hagan Chocolate caliente
- Lean 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 DECEMBER 2021

It is very hard to believe that we are in the last month of 2021. At this point the children have been coming to school for over 3 months now and have learned so much! They are recognizing and beginning to write their names, having fun with letters and numbers, and have many opportunities to pretend for their future. Many books and stories are being read throughout the day in our classrooms.

During the first week of November, the children participated in our first RIF (Reading is Fundamental) activity of the school year. Each classroom planned activities and each child was able to choose their own book to take home. We hope that you have had a moment to sit down and look at the book with your child. Reading every day with your child greatly improves their ability to read and learn.

Below are some tips for reading with your child:

- ❖ Read and reread a book often, talking about the pictures and the story
- ❖ Point out pictures and words in the book; find words that start with a certain letter, find words that repeat throughout the story, etc
- ❖ Read slowly and with expression; run your finger under the words as you read
- ❖ Name objects, shapes, colors, letters, and numbers
- ❖ Ask who, what, where, why, and how questions about the story
- ❖ Have your children "read" you the story
- ❖ Pay attention to rhyming words and new vocabulary

Give your child a head start on pre-reading skills needed to become fluent readers by reading to them each day. Spending this quality time with your children will create lifelong memories and a love for books.

Happy Reading!

Jen Showers, Executive Director



NOTICIAS DE LA DIRECTORA DE HEAD START DICIEMBRE 2021

Es difícil de creer que estemos en el último mes del 2021. ¡Hasta este momento, los niños han venido a la escuela por más de 3 meses y han aprendido mucho! Comienzan a reconocer y a escribir sus nombres, se divierten con las letras y números, y tienen muchas oportunidades de pretender para su futuro. Se leen muchos libros e historias durante el día en el salón.

Durante la primera semana de noviembre, los niños participaron en nuestra primera distribución de libros del ciclo escolar RIF (Leer es Fundamental). Cada salón planeó actividades y cada niño pudo escoger un libro para llevárselo a casa. Esperamos que haya tenido tiempo para sentarse y ver el libro con su niño. Leer diariamente con su niño mejora la habilidad para leer y escribir.

Abajo hay algunas sugerencias para leer con su niño:

- ❖ Lea y relea un libro constantemente, hablando sobre las ilustraciones e historias
- ❖ Muestre los dibujos y palabras en el libro; busque palabras que comienzan con alguna letra, busque palabras que se repitan en la historia, etc.
- ❖ Lea lentamente y con expresión; corra su dedo debajo de las palabras a como vaya leyendo
- ❖ Nombre objetos, formas, colores, letras y números
- ❖ Haga preguntas quién, qué, dónde, por qué y cómo sobre la historia
- ❖ Ponga a su niño a que le lea la historia a usted
- ❖ Ponga atención a las palabras que riman y el vocabulario nuevo

Dele a su niño un buen comienzo a sus habilidades necesarias para pre-leer y convertirse en un lector fluido leyéndole diariamente. El compartir tiempo de calidad con su niño creará recuerdos de por vida y el amor a los libros.

¡Feliz lectura!

Jen Showers, Directora Ejecutiva



Classroom

December/January Newsletter

Themes and Activities

We will be learning about trees and their parts. We will be observing and comparing trees, what lives in them, what they're made from, and who cares for them.



We will take many "tree walks" around the school to look for tree parts as well as observing what is happening around us. Feel free to do the same and send us some pictures or videos of your findings!

Important Dates

NO SCHOOL: December 23-January 2

NO SCHOOL: January 17

Reminders

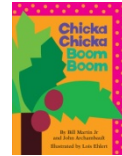
Be sure to send your child in warm coats and gloves because we will be going outside every day!



Books We Are Reading

Chicka Chicka Boom Boom

Henny Penny



The Grouchy Ladybug



Activities To Do At Home

Have your child collect tree parts (leaves, branches, acorns, pinecones, etc) by going on walks and looking around your house. Be sure they are completely dry and send them to school for us to investigate.



Have conversations with your child about trees. Share with them your favorite childhood memories involving trees and games you might have played in or around them.

Miss Lauren and Miss Reagan



Classroom Phone:
(717)677-5200 X5

Pre-K Counts

Boletín de Diciembre/Enero

Temas y Actividades

Aprenderemos sobre los árboles y sus partes. Estaremos observando y comparando árboles, que vive en ellos, de que están hechos y quien los cuida.



Tomaremos muchas caminatas para ver los arboles alrededor de la escuela y mirar las partes de los árboles y observar lo que está pasando a nuestro alrededor. Haga lo mismo y envíenos fotos o videos de lo que encontraron.

Fechas Importantes

NO HABRÁ CLASES: del 23 de diciembre al 2 de enero.

NO HABRÁ CLASES: el 17 de enero

Recordatorios

Asegúrese de vestir a su niño en ropa calentita chamarra y guantes porque saldremos afuera todos los días.



Los Libros que Estamos Leyendo

Chicka Chicka Boom Boom



Henny Penny



The Grouchy Ladybug

Actividades para Hacer en Casa

Deje a su niño recoger partes de árboles (hojas, ramas, bellotas, piñones, etc.) saliendo a caminar y buscando alrededor de la casa. Asegúrese que estén bien secos y envíelos a la escuela para investigarlos.



Tenga conversaciones con su niño sobre árboles. Comparta con ellos sus recuerdos favoritos de su niñez, que tengan que ver con árboles y juegos que jugo en ellos o alrededor de ellos

Miss Lauren y Miss Reagan



Número de Teléfono del salón:

(717) 677-5200 x5026

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 News

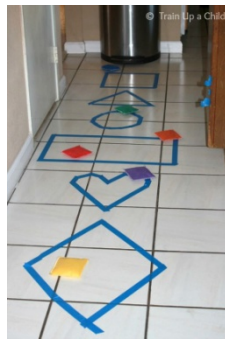
As the weather gets colder it gets harder to play outside. How can you keep your child busy inside while still getting that energy out? Here are some fun ideas that will keep you on the move and staying active:

Balloon Ping Pong



Tape large craft sticks to paper plates and use them to hit a balloon back and forth-count out loud with your child as you hit it back and forth for some great Math concepts!

Tape Shape Hop



Use painters tape to tape shapes to the floor. Call out a shape for the child to jump into. Make a pattern with the shapes and have your child tell you which shape should come next.

Paper Plate Toss



Tape an empty paper towel roll to the bottom of a paper plate. Cut the center out of some paper plates. Allow your child to color the rings. Add some letters to the rings and have your child identify the letters-especially the letters in their name! Toss the rings onto the paper towel roll.

Hope you enjoy these fun activities with your children, if it's too cold to go outside 😊

Noticias de Educación

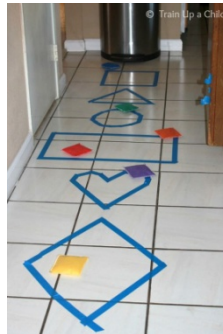
A medida que la temperatura va enfriándose, se hace más difícil jugar afuera. ¿Cómo puede mantener a su niño ocupado adentro mientras continúa descargando su energía? Aquí tiene algunas ideas que lo mantendrán moviéndose y activo:

Ping Pong con Globos



Pegue un palo de paleta a un plato desechable y utilícelo para pegarle a un globo de un lado a otro.

Haga Formas Geométricas con Cinta



Utilice cinta para pegar formas geométricas en el piso. Diga el nombre de la forma para que el niño brinque en ella.

Tiro de platos Desechables



Pegue un rollo vacío de servilletas a un plato desechable. Corte el centro de algunos platos. Permita que su niño pinte los anillos. Aviente los anillos al rollo.

Espero que disfruten de estas actividades divertidas con sus niños, si está muy frío para salir afuera ☺

Adams County Head Start Health News

December Newsletter

Safety Tips for Home

- Keep all medicine, cleaning and harmful products out of reach of children.
- Use cabinet locks and outlet covers.
- Put babies on their backs to sleep with NO soft blankets, pillows or bumpers.
- Keep children away from heaters and fires.
- Make a family fire escape plan, practice it and talk to your children about a place outside to meet like a mailbox or tree away from the house.
- Test all of your smoke detectors TODAY!



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!

Healthy Eating Habits for Preschoolers

- *Let your child help you make healthy meals.
- *Keep your kitchen stocked with simple, healthy snacks like carrots, sliced apples and peanut butter or string cheese.
- *Milk and water are the best drink choices. Soda, juice and sports drinks have a lot of added sugar.

Spotting Eye Problems

Signs that a child may have vision problems include:

- constant eye rubbing
- extreme light sensitivity
- poor focusing
- poor visual tracking (following an object)
- abnormal alignment or movement of the eyes (after 6 months of age)
- chronic redness of the eyes
- chronic tearing of the eyes
- a white pupil instead of black

Johnnie Shindledecker, LPN

Health & Nutrition Coordinator

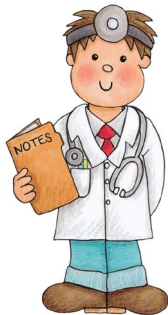
717-337-1337, ext. 238

Head Start del Condado de Adams

Noticiero de diciembre

Consejos de Seguridad para el Hogar

- Mantenga todos los medicamentos, productos de limpieza y productos nocivos fuera del alcance de los niños.
- Utilice cerraduras de gabinetes y cubiertas para enchufes
- Ponga a los bebés boca arriba para dormir SIN cobijas suaves, almohadas o protectores.
- Mantenga a los niños alejados de los calentones y los incendios
- Haga un plan familiar de escape en caso de incendio, practíquelo y hable con sus hijos sobre un lugar afuera para reunirse, como un buzón o un árbol lejos de la casa.
- ¡Pruebe todos sus detectores de humo HOY!



RECORDATORIOS

Su hijo DEBE tener 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!

Hábitos alimenticios saludables para niños en edad preescolar

- * Deje que su hijo le ayude a preparar comidas saludables.
- * Mantenga su cocina equipada con aperitivos simples y saludables como zanahorias, manzanas en rodajas y mantequilla de maní o queso en tiras.
- * La leche y el agua son las mejores opciones de bebida. Los refrescos, los jugos y las bebidas deportivas tienen mucha azúcar agregada.

Detectar Problemas de la Vista

Señales de que un hijo puede tener problemas de visión incluyen:

- frotarse los ojos constantemente
- sensibilidad a la luz extrema
- Problemas enfocándose
- Problemas de seguimiento visual (siguiendo un objeto)
- alineación o movimiento anormal de los ojos (después de los 6 meses de edad)
- enrojecimiento crónico de los ojos
- lagrimeo crónico de los ojos
- una pupila blanca en lugar de negra

Johnnie Shindledecker, LPN

Coordinadora de Salud & Nutrición

717-337-1337, ext. 238

Mental Health

December/January Newsletter

The diversity in the world today is such a wonderful thing! In our classroom's, your child will experience and learn about social acceptance, including: different races, cultures and abilities. Teaching social acceptance requires having important conversations, using literature to encourage empathy, exposing students to the perspectives of others, celebrating differences, and promoting respect. We feel very fortunate to be dealing with such a young population of learners. Our philosophy is that the earlier we teach children that our differences should be celebrated and appreciated, the more comfortable and appreciative they will become of those differences. After all, we have so much to learn and appreciate about those that we spend our day with! We invite you to join us in helping to teach our children about each other in a positive way!



Important Dates

December 23 to Jan 2 – Holiday Break

COVID- 19 Reminders

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



Weekly Themes

The next 12 weeks the classrooms will be working on managing big emotions.



Activities To Do At Home

The following are great ways to introduce and reinforce how wonderful diversity can be:

- 1.) Expose your child to books and educational shows about different cultures
- 2.) Expose your child to maps and globes of different regions of the world
- 3.) Answer questions your child may have about people different than themselves.
- 4.) Encourage questions about those with disabilities
- 5.) Celebrate a tradition that's new to your family



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

Salud Mental

Boletín de Diciembre/Enero

¡La diversidad en el mundo de hoy es algo maravilloso! En nuestros salones su hijo experimentará y aprenderá acerca de la aceptación social incluyendo: diferentes razas, culturas y habilidades. Enseñar acerca de la aceptación social requiere tener conversaciones importantes, usar literatura para promover la empatía, exponer a los estudiantes a las perspectivas de otros, celebrar las diferencias y promover el respeto. Nos sentimos muy afortunados de lidiar con una población tan joven de aprendices. Nuestra filosofía es que desde lo más temprano que le enseñemos a los niños que nuestras diferencias deban ser celebradas y apreciadas, se van a sentir más cómodos y apreciarán mejor esas diferencias. ¡Después de todo, tenemos tanto que aprender y apreciar acerca de quiénes compartimos en el día! Le invitamos a que nos ayude a enseñar a nuestros niños acerca de cada uno de una manera positiva.



Fechas Importantes

23 de diciembre al 2 de enero – Descanso Vacacional

Recordatorios de COVID-19

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



Temas Semanales

Por las próximas 12 semanas los salones estarán trabajando en manejando emociones grandes.



Actividades para Hacer en Casa

Los siguientes son maneras excelentes para introducir y reforzar lo maravilloso que la diversidad puede ser:

- 1.) Exponga a su hijo a libros y programas educativos acerca de diferentes culturas
- 2.) Exponga a su hijo a mapas de diferentes regiones del mundo
- 3.) Conteste preguntas que su hijo pueda tener acerca de las personas diferente a ellos.
- 4.) Exhorte preguntas acerca de personas con impedimentos
- 5.) Celebre una tradición nueva en su familia



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



Need Help Staying Warm this Heating Season?

There is help available!

If you or someone you know is without utility service,
or has received a utility shut-off notice,
first call your local utility company for help!

**Most utility companies have Home Energy Assistance
Programs available to assist customers in need.**

Your utility company will work with you and explain programs
that may help you depending on your income or hardship
situation.

For More Information.... CALL US !!!
The Pennsylvania Public Utility Commission
1-800-692-7380

Don't forget about LIHEAP (Low-Income Home Energy Assistance Program)

To find out if you qualify, low-income customers should contact their county
assistance office for information about how and where to apply.

Please visit the following website for a list of county assistance phone numbers.

www.dhs.pa.gov



Pennsylvania Public Utility Commission
Office of Communications
www.puc.pa.gov



The Public Utility Commission requires utilities to have programs and protections that help low-income customers keep their utility service. These programs may help you to pay utility bills or lower the amount of electricity or natural gas you use.

The local electric or natural gas company may call them by different names, but each company has the following programs listed below. Here are some tips to help you stay warm, lower your heating bills, and tell you who to call when you need help.

 **Budget Billing:** All residential customers may contact their electric or natural gas company to request budget billing at any time. This form of billing is based on the customer's past 12 months of energy usage to arrive at a fixed "average" amount to bill each month. The utility company can adjust this average four times a year higher or lower depending on the customers usage.

 **Customer Assistance Programs (CAP):** This program is set up between the utility company and a low-income, payment troubled customer to pay utility bills that are based on household size and gross household income. CAP customers agree to make regular monthly payments, which are usually less than the current bill, in exchange for continued utility service.

 **Customer Assistance Referral and Evaluation Service (CARES):** The CARES program will help customers with special needs. Special needs customers are consumers who are experiencing family emergencies, divorce, unemployment, or medical emergencies. The program's goal is to provide support and direction to help customers pay their utility bill.

 **Low-Income Usage Reduction Program (LIURP):** LIURP helps low-income residential customers lower the amount of electricity or natural gas used each month. The utility company may provide free home weatherization. A utility company representative may come to your home to install energy saving features to help reduce your monthly bill.

 **Low-Income Home Energy Assistance Program (LIHEAP):** LIHEAP provides financial assistance to low-income households to pay energy bills. LIHEAP is a federal program administered by the Pennsylvania Department of Human Services (DHS) and consists of (3) components:

- **Cash Benefits:** Helps low-income customers pay their home energy bill.
- **Crisis:** Helps low-income customers meet home emergency situations and restore services if their service has been shut off.
- **Weatherization:** Helps qualified low-income customers reduce their energy consumption through home improvements.

NOTE: Low-income customers who qualify for Cash and Crisis can receive both.

For more information please contact your local county assistance office or DHS at: 1-866-857-7095

 **Hardship Funds:** Utility company hardship funds provide cash assistance to utility customers to help them pay their utility bills. Hardship funds provide assistance grants to customers who "fall through the cracks" of other financial assistance programs, or to those who still have a critical need for assistance after the other resources have been exhausted. The fund makes payments directly to companies on behalf of eligible customers. For further information, contact your local utility company.

NOTE: You must meet certain income limits and be payment troubled to qualify for CAP, CARES, LIURP, LIHEAP and the hardship fund. Call your local utility company for more details to see if you qualify.



**¿Necesita ayuda para
mantenerse caliente
durante esta época
de calefacción?**

¡Tenemos ayuda disponible!

Si usted o alguien que conoce no tiene servicios de utilidades públicas, o ha recibido una notificación de desactivación, ¡llame primero a su compañía de servicios local para pedir ayuda!

La mayoría de compañías de servicios tienen Programas de Asistencia de Energía del Hogar disponibles para ayudar a los clientes necesitados.

La compañía de servicios trabajará con usted y le explicará los programas que pueden ayudarlo dependiendo de su ingreso o situación de dificultad financiera.

Para obtener más información ... ¡LLÁMENOS!

**La Comisión de Utilidades Públicas de Pennsylvania
1-800-692-7380**

No olvide el LIHEAP (Programa de Asistencia de Energía del Hogar para bajos ingresos)

Para ver si califican, los clientes de bajos ingresos deben comunicarse con su Oficina de Asistencia del Condado para obtener información sobre cómo y dónde solicitar el programa.

Por favor visite el siguiente sitio Web para obtener una lista de números de teléfono de asistencia del condado.

www.dhs.pa.gov



Comisión de Utilidades Públicas de Pennsylvania
Office of Communications
www.puc.pa.gov



La Comisión de Utilidades Públicas requiere que las compañías de servicios tengan programas y protecciones que ayuden a que los clientes de bajos ingresos mantengan sus servicios públicos. Estos programas pueden ayudarlo a pagar sus cuentas de utilidades públicas o reducir la cantidad de electricidad o gas natural que usa.

La compañía local de electricidad o gas natural puede referirse a ellos por diferentes nombres, pero cada compañía tiene los programas indicados abajo. Estos son algunos consejos para ayudarlo a mantenerse caliente, reducir sus cuentas de calefacción y sobre a quién llamar si necesita ayuda.

 **Facturación por presupuesto:** Todos los clientes residenciales pueden comunicarse con sus compañías de electricidad o gas natural para solicitar facturación por presupuesto en cualquier momento. Este tipo de facturación se basa en el uso de energía del cliente durante los últimos 12 meses para llegar a un “promedio” fijo de facturación mensual. La compañía de servicios puede ajustar este promedio cuatro veces al año de forma que el monto sea más alto o bajo dependiendo del uso de los clientes.

 **Programas de Asistencia del Cliente (CAP):** Este programa se establece entre la compañía de servicios y el cliente de bajos ingresos con problemas para pagar las cuentas de servicios de acuerdo con el tamaño de su hogar y el ingreso bruto del hogar. Los clientes de CAP acuerdan hacer pagos mensuales regulares que normalmente son menores a la cuenta actual a cambio de un servicio público continuado.

 **Programa de referencia y evaluación de asistencia al cliente (CARES):** El programa CARES ayuda a los clientes con necesidades especiales. Los clientes con necesidades especiales son aquellos que tienen emergencias familiares, un divorcio, desempleo o emergencias médicas. El objetivo del programa es brindar apoyo y dirección para ayudar a los clientes a pagar sus cuentas de servicios.

 **Programa de reducción de uso por bajos ingresos (LIURP):** LIURP ayuda a los clientes residenciales de bajos ingresos a reducir la cantidad de electricidad o gas natural que se usa todos los meses. La compañía de servicios puede proporcionar la climatización del hogar gratuita. Un representante de la compañía de servicios puede ir a su casa a instalar funciones de ahorro de energía para ayudarlo a reducir su factura mensual.

 **Programa de Asistencia de Energía del Hogar por bajos ingresos (LIHEAP):** LIHEAP ofrece ayuda financiera a los hogares de bajos ingresos para el pago de las cuentas de energía. LIHEAP es un programa federal administrado por el Departamento de Servicios Humanos (DHS) de Pennsylvania y consiste en 3 componentes:

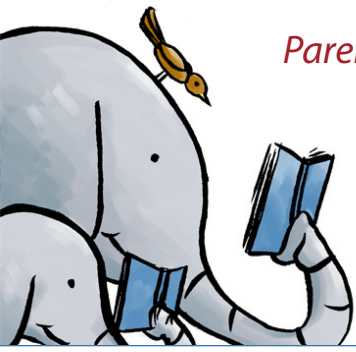
- **Beneficios de efectivo:** Ayuda a los clientes de bajos ingresos a pagar la cuenta de energía del hogar.
- **Crisis:** Ayuda a los clientes de bajos ingresos a reunir las situaciones de emergencia del hogar y restaurar los servicios si han sido desactivados.
- **Climatización:** Ayuda a los clientes elegibles de bajos ingresos a reducir su consumo de energía a través de mejoras en el hogar.

NOTA: Los clientes de bajos ingresos que califican para los programas de efectivo y crisis pueden recibir ambos.

Para obtener más información, por favor comuníquese con la oficina de asistencia local del condado o con DHS al: 1-866-857-7095.

 **Fondos por dificultades financieras:** Los fondos por dificultades financieras de las compañías de servicios proporcionan asistencia en forma de efectivo a los clientes de servicios públicos para ayudarlos a pagar sus cuentas de servicios. Los fondos por dificultades financieras ofrecen subsidios de asistencia a los clientes que no califican para otros programas de asistencia financiera o para aquellos que aún tienen una necesidad crítica de asistencia después de haber agotado los demás recursos. El fondo hace los pagos directamente a las compañías en nombre de los clientes elegibles. Para obtener más información, comuníquese con su compañía de servicios local.

NOTA: Usted debe reunir ciertos límites de ingresos y tener problemas de pago para participar en el CAP, CARES, LIURP, LIHEAP y el fondo por dificultades financieras. Llame a su compañía de servicios local para obtener más detalles y para ver si tiene derecho de participar.



Parent tips for raising strong readers and writers

Growing readers!

Brought to you by Reading Rockets, Colorín Colorado and LD OnLine

Creating Holiday Learning Traditions

This holiday season consider adding some new traditions for your family that will make meaningful memories and strengthen foundations for reading and learning success.

Listen, laugh, learn

- Listen to audio books while you're traveling to visit family, wrapping gifts or cooking for the holidays.
- Lyrics to holiday songs are fun to read and sing together. It is also good fun and good collaborative writing practice to make up your own lyrics to familiar tunes.
- Start a story-telling tradition by revisiting holidays of the past. Old family photographs at holiday gatherings will help prompt stories about your own life and family traditions.

Read, relax, respond

- Put reading and writing skills to practical use. Plan holiday meals by reading cookbooks together, writing the shopping lists and finding the needed items at the store by reading signs and labels. Read the recipe and cook together. During the simmering and baking, kids can write and decorate menus or place cards for special holiday meals.
- Set aside time just for reading. Curl up on the couch together and read aloud an old favorite or check out books about another culture's winter celebrations.
- Work on those letters. Improve writing skills with notes or letters to relatives and friends, thanking them for their holiday gifts.

Need some ideas for books to give as gifts this season? Browse our 2018 Gift Guide:

<http://www.readingrockets.org/books/buyingguide>

Reading Rockets, Colorín Colorado, and LD OnLine are national education services of WETA, the flagship public broadcasting station in Washington, D.C.





Consejos para padres para educar a lectores y escritores fuertes

Growing readers!

Cortesía de Reading Rockets, Colorín Colorado y LD Online

Comencemos tradiciones de aprendizaje

Durante estas festividades, piensen en comenzar nuevas tradiciones familiares que crearán recuerdos significativos y fortalecerán la base para lograr el éxito en la lectura y el aprendizaje.

Escuchen, ríanse y aprendan

- Escuchen libros en audio mientras viajan a visitar a la familia, mientras envuelven los regalos o cocinan para las fiestas.
- Leer y cantar todos juntos las letras de las canciones navideñas es divertido. También puede resultar divertido y una buena práctica de escritura conjunta inventar sus propias letras para canciones conocidas.
- Comiencen una tradición de contar historias repasando las fiestas de otros años. Viejas fotos familiares de reuniones navideñas los ayudarán a crear historias acerca de su propia vida y tradiciones familiares.

Read, relax, respond

- Denle un uso práctico a las destrezas de lectura y escritura. Planifiquen las comidas navideñas leyendo juntos libros de cocina, escribiendo las listas de las compras, y leyendo los carteles y etiquetas en la tienda para encontrar las provisiones necesarias. Lean la receta y cocinen juntos. Mientras cocinan y hornean, los niños pueden escribir y decorar menús o colocar tarjetas para los platos navideños especiales.
- Reserven algún tiempo exclusivamente para leer. Acurrúquense juntos en el sofá y lean en voz alta uno de sus cuentos preferidos o miren libros sobre las celebraciones invernales de otras culturas.
- Trabajen con las cartas. Mejoren las destrezas de escritura escribiendo cartas a Papá Noel y notas de agradecimiento a parientes y amigos por los presentes navideños.

Para consultar más lecturas navideñas, visite: <http://www.readingrockets.org/books/buyingguide>

Reading Rockets, Colorín Colorado, y LD OnLine son servicios educativos de WETA, la principal emisora pública de la capital del país, Washington, DC.



Winter Holiday Safety

Winter holidays are a time for families and friends to get together. But that also means a greater risk for fire. Following a few simple tips will ensure a happy and fire-safe holiday season.



HOLIDAY DECORATING

- Be careful with holiday decorations. Choose decorations that are flame resistant or flame retardant.
- Keep lit candles away from decorations and other things that can burn.
- Some lights are only for indoor or outdoor use, but not both.
- Replace any string of lights with worn or broken cords or loose bulb connections. Read manufacturer's instructions for number of light strands to connect.
- Use clips, not nails, to hang lights so the cords do not get damaged.
- Keep decorations away from windows and doors.



HOLIDAY ENTERTAINING

- Test your smoke alarms and tell guests about your home fire escape plan.
- Keep children and pets away from lit candles.
- Keep matches and lighters up high in a locked cabinet.
- Stay in the kitchen when cooking on the stovetop.
- Ask smokers to smoke outside. Remind smokers to keep their smoking materials with them so young children do not touch them.
- Provide large, deep ashtrays for smokers. Wet cigarette butts with water before discarding.



Before Heading Out or to Bed

Blow out lit candles when you leave the room or go to bed. **Turn off** all light strings and decorations before leaving home or going to bed.

FACTS

- ! **More than a third** of home decoration fires are started by candles.
- ! **Forty-two percent** of decoration fires happen because decorations are placed too close to a heat source.



**NATIONAL FIRE
PROTECTION ASSOCIATION**

The leading information and knowledge resource
on fire, electrical and related hazards

Seguridad en las fiestas de invierno

Las fiestas de invierno son un momento para reunirse con familia y amigos. Aunque eso también significa un mayor riesgo de incendio. Seguir unos simples consejos le permitirá disfrutar de unas fiestas felices y sin riesgo de incendios.



DECORACIÓN NAVIDEÑA

- » Tenga cuidado con las decoraciones navideñas. Escoja decoraciones retardantes o resistentes a las llamas.
- » Mantenga las velas encendidas alejadas de las decoraciones y de otros objetos inflamables.
- » Algunas luces son solo para uso interior y otras para uso exterior, pero no para ambos.
- » Reemplace las guirnaldas luminosas que tengan cables deteriorados o rotos, o conexiones flojas en las bombillas. Lea las instrucciones del fabricante para saber el número de guirnaldas a colocar.
- » Use sujetadores en lugar de ganchos para colgar las luces, así no se dañan los cables.
- » Mantenga las decoraciones alejadas de puertas y ventanas.



VISITAS EN LAS FIESTAS

- » Revise los detectores de humo e infórmeles a los invitados sobre el plan de evacuación en caso de incendio.
- » Mantenga alejados a los niños y a las mascotas de las velas encendidas.
- » Guarde los fósforos y encendedores en lo alto de un armario, bajo llave.
- » No se aleje de la cocina mientras cocine en los hornillos.
- » No permita que fumen dentro del hogar. Recuérdeles a los fumadores que guarden los materiales para fumar para que los niños pequeños no puedan tocarlos.
- » Proporcione ceniceros grandes y profundos para los fumadores. Moje las colillas de los cigarrillos antes de desecharlas.



Antes de salir o al irse a dormir

Apague las velas encendidas cuando salga de la habitación o se vaya a dormir. **Apague** todas las guirnaldas luminosas y las decoraciones antes de salir de su hogar o al irse a dormir.

DATOS

- ! **Dos de cada cinco** incendios de la decoración en el hogar son provocados por velas.
- ! **Casi la mitad** de los incendios de la decoración suceden debido a que los adornos están muy cerca de una fuente de calor.



Su fuente de información de SEGURIDAD

División de Educación Pública (Public Education Division) de NFPA. • 1 Batterymarch Park, Quincy, MA 02169

10 Tips

Get Ahead of the Winter Freeze

It's not too early to begin preparing for the heating season. Check these 10 tips off your list and get ahead of the winter freeze.

- ☐ Our **furnace has been inspected and serviced** by a qualified professional during the last 12 months. *(A furnace should be serviced at least once a year.)*
- ☐ Our **chimneys and vents have been cleaned and inspected** by a qualified professional. I have checked for creosote built-up. *(Not cleaning your chimney is the leading cause of chimney fires from built up creosote. This service needs to be done at least once a year.)*
- ☐ Our wood for our fireplace or wood stove is **dry, seasoned wood**.
- ☐ Our **fireplace screen is metal or heat-tempered glass**, in good condition and secure in its position in front of the fireplace.
- ☐ We have a **covered metal container** ready to use to dispose cooled ashes. *(The ash container should be kept at least 10 feet from the home and any nearby buildings.)*
- ☐ Our children know to stay at least **3 feet away** from the fireplace, wood/pellet stove, oil stove or other space heaters.
- ☐ Our portable space heaters have an **automatic shut-off**.
- ☐ Our portable space heaters will be **plugged directly into an outlet** *(not an extension cord)* and placed at least three feet from anything that can burn; like bedding, paper, walls, and even people. *(Place notes throughout your home to remind you to turn off portable heaters when you leave a room or go to bed.)*
- ☐ We have **tested our smoke alarms** and made sure they are working. *(You need smoke alarms on every level of the home, inside each sleeping room and outside each separate sleeping area. For the best protection, the smoke alarms should be interconnected so when one sounds, they all sound.)*
- ☐ We have **tested our carbon monoxide alarms** and made sure they are working. *(Carbon monoxide alarms should be located outside each sleeping area and on every level of the home.)*



Your Source for SAFETY Information

NFPA Public Education Division • 1 Batterymarch Park, Quincy, MA 02169



Anticípese a las heladas de invierno

Nunca es demasiado pronto para comenzar los preparativos de la temporada de calefacción.

Tache de la lista estos 10 consejos y anticipéese a las heladas de invierno.

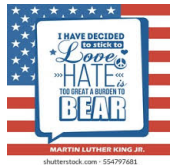
- ☐ Un profesional calificado realizó la inspección y el mantenimiento del horno en los últimos 12 meses. *(Se debe realizar un mantenimiento del horno al menos una vez al año.)*
- ☐ Un profesional calificado limpió y realizó una inspección de las chimeneas y los conductos. He revisado la acumulación de creosota. *(La causa principal de que los incendios de chimenea por acumulación de creosota ocurran se debe al hecho de no limpiar la chimenea. Este mantenimiento se debe realizar al menos una vez al año.)*
- ☐ En la chimenea o en la estufa utilizamos madera seca, estacionada.
- ☐ La pantalla para chimenea es de metal o de vidrio templado, se encuentra en buenas condiciones y está firmemente colocada frente a la chimenea.
- ☐ Tenemos un recipiente de metal cubierto listo para el uso para desechar las cenizas enfriadas. *(El recipiente para cenizas debe estar alejado, al menos 10 pies (3 metros), de su hogar y de edificios cercanos).*
- ☐ Nuestros hijos saben que deben mantenerse a una distancia de al menos 3 pies (1 metro) de la chimenea, de la estufa a pellet/leña, de la estufa de aceite o de otros calentadores de ambiente.
- ☐ Los calentadores de ambiente portátiles tienen un interruptor automático.
- ☐ Los calentadores de ambiente portátiles se enchufan directamente a un tomacorriente *(no a un prolongado)* y se colocan al menos a tres pies *(un metro)* de cualquier otro objeto inflamable; como ropa de cama, papel, paredes e incluso persona. *(Coloque notas por todo su hogar para recordarle apagar los calentadores portátiles cuando salga de una habitación o se vaya a dormir.)*
- ☐ Probamos los detectores de humo y se encuentran en funcionamiento. *(Necesita detectores de humo en cada piso de su hogar, dentro y fuera de cada dormitorio. Para una mejor protección, los detectores de humo deben estar interconectados para que todos se activen cuando suene uno.)*
- ☐ Probamos los detectores de monóxido de carbono y se encuentran en funcionamiento. *(Debe haber un detector de monóxido de carbono en cada piso de su hogar y fuera de cada dormitorio.)*



Su fuente de información de SEGURIDAD

División de Educación Pública (Public Education Division) de NFPA. • 1 Batterymarch Park, Quincy, MA 02169

January 2022
Pre-K Counts Menu

Menu Notes:	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
 	Breakfast 3 Use Emergency #2 Rice Krispies Bowl 100% Juice Box 1% Milk & Water Lunch Use Emergency #2 Chicken Tender Wrap Green Beans Peaches 1% Milk & Water	Breakfast 4 *WG Muffin Diced Pears 1% Milk & Water Lunch *WG Chicken Drumsticks Corn on the Cob Orange Slices 1% Milk & Water	Breakfast 5 *Cheerios Bowl Bananas 1% Milk & Water Lunch *Turkey Sausage Cheese Stick Cucumber Slices *WG Dinner Roll 1% Milk & Water	Breakfast 6 *WG French Toast Sticks Str. Applesauce 1% Milk & Water Lunch Chicken Noodle Soup *WW Crackers Carrot Sticks Fresh Pineapple 1% Milk & Water	Breakfast 7 *Apple Cinnamon Loaf Apple Slices 1% Milk & Water Lunch  *Hamburger on WW Bun Pickles Baked French Fries Cinnamon Applesauce 1% Milk & Water
	Breakfast 10 *Honey Wheat Bagel Orange Slices 1% Milk & Water Lunch *Chicken Giggles Cheesy Roasted Potatoes Mangos 1% Milk & Water 	Breakfast 11 *WG Pancakes Strawberries 1% Milk & Water Lunch *WG Pierogies w Pasta Sauce Diced Carrots Clementine 1% Milk & Water	Breakfast 12 *Granola Cherry Vanilla Yogurt Bananas 1% Milk & Water Lunch Meatballs w Gravy Mashed Potatoes *WG Dinner Roll Fruit Cocktail 1% Milk & Water	Breakfast 13 *Chef's Choice Muffin Apple Slices 1% Milk & Water Lunch  *Chicken Quesadilla Fresh Veggie Cup w Ranch Fresh Fruit Salad 1% Milk & Water	Breakfast 14 *Kix Cereal Bowl Pineapple Tidbits 1% Milk & Water Lunch *WG Taco Shell Crumbled Beef Tex Mex Corn Cinnamon Applesauce 1% Milk & Water
Menu Notes: All meals are served with 1% Milk 	No School 17  Staff In-Service	Breakfast 18 Corn Flakes Oranges 1% Milk & Water Lunch *WG Cheese Pizza Caesar Salad Peaches 1% Milk & Water	Breakfast 19 *WG Muffin Bananas 1% Milk & Water  Lunch *WG Waffle Chicken w Gravy Peas & Carrots Apple Slices 1% Milk & Water	Breakfast 20 *WG Pancake Wrap Pears 1% Milk & Water Lunch Beef-A-Roni Green Beans Fresh Cantaloupe 1% Milk & Water	Breakfast 21 Chef's Choice Cereal Clementine 1% Milk & Water Lunch Ham & Bean Soup *WG Cornbread Loaf Strawberry Applesauce 1% Milk & Water
Pre-K Counts serves a menu low in fat, low in salt, low in sugar and high in fiber.	Breakfast 24 *WG English Muffin Peaches 1% Milk & Water  Lunch *Chicken Patty on WW Bun Cheesy Roasted Potatoes Mangos 1% Milk & Water	Breakfast 25 Raisin Toast Cinnamon Applesauce 1% Milk & Water Lunch *Carnitas on WW Tortilla Tater Tots Mangos 1% Milk & Water	Breakfast 26 Egg Patty Bananas 1% Milk & Water Lunch *WG Turkey Sausage Pancake Wrap Hashbrown Strawberry Applesauce 1% Milk & Water	Breakfast 27 *Muffin Orange Slices 1% Milk & Water  Lunch *Turkey Hot Dog on WW Bun Baked French Fries Honeydew 1% Milk & Water	Breakfast 28 *Corn Chex Bowl Pears 1% Milk & Water Lunch Chicken Corn Soup *WW Crackers Clementine 1% Milk & Water
	Breakfast 31 *Granola Strawberry Yogurt Apple Slices 1% Milk & Water Lunch Salisbury Steak Mashed Potatoes & Gravy *WG Dinner Roll Tropical Fruit 1% Milk & Water WW: Whole Wheat	Breakfast 1 	Breakfast 2 	Breakfast 3 	Breakfast 4 

*WG: Whole Grain

6 oz serving of milk at breakfast

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, audiotope, 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

Enero 2022
Menú de Pre-K Counts

Notas del Menú:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 	Desayuno 3 Use Desayuno de Emergencia #2 Cereal Rice Krispies 100% Jugo de Fruta Leche 1% y Agua Almuerzo Use almuerzo de Emergencia #2 Envoltura de Pollo Ejotes Duraznos en Cubitos Leche 1% y Agua	Desayuno 4 Panecitos Peras en Cubitos Leche 1% y Agua Almuerzo *Muslitos de Pollo Elote Naranjas Leche 1% y Agua	Desayuno 5 *Cheerios Plátanos Leche 1% y Agua Almuerzo Salchicha de Pavo Palitos de Queso Pepinos Bolillos de Pan Integral Leche 1% y Agua	Desayuno 6 Palitos de Pan Francés Puré de Manzana y Fresa Leche 1% y Agua Almuerzo Sopas de Pollo y Fideos **Galletas Saladas Palitos de Zanahorias Piña en Trocitos Leche 1% y Agua	Desayuno 7 Panecitos de Manzana y Canela Rebanadas de Manzana Leche 1% y Agua Almuerzo Hamburguesa en Pan Integral Pepinillos Papas Fritas Horneadas Puré de Manzana y Canela Leche 1% y Agua
	Todas las comidas se sirven con Leche 1% 	Desayuno 10 Rosquillas de Miel y Trigo Naranjas Leche 1% y Agua Almuerzo *Trocitos de Pollo Papas Rostizadas con Queso Mango Leche 1% y Agua	Desayuno 11 *Hot Cakes Fresas Leche 1% y Agua Almuerzo * Pierogies con Salsa para Pasta Zanahorias Cocidas Naranjas Leche 1% y Agua	Desayuno 12 *Granola Yogur de Cereza y Vainilla Plátanos Leche 1% y Agua Almuerzo Albóndigas en Salsa Puré de Papas Bolillos de Pan Integral Cóctel de Frutas Leche 1% y Agua	Desayuno 13 Panecitos a la Elección del Chef Rebanadas de Manzana Leche 1% y Agua Almuerzo Quesadilla de Pollo Taza de Verduras Frescas con Ranch Ensalada de Fruta Tropicales Leche 1% y Agua
El menú esta sujeto a cambios. 	No Hay Clases 17  Personal en Servicio	Desayuno 18 Cereal Corn Flakes Naranjas Leche 1% y Agua Almuerzo Pizza de Queso Ensalada Ceasar Duraznos Leche 1% y Agua	Desayuno 19 Panecitos Plátanos Leche 1% y Agua Almuerzo *Waffle Carne de Pollo y Salsa Chícharos y Zanahorias Manzanas Leche 1% y Agua	Desayuno 20 *Envuelto de Hot Cakes Peras en Cubitos Leche 1% y Agua Almuerzo *Pasta Roni con Carne de Res Ejotes Melón Fresco Leche 1% y Agua	Desayuno 21 Cereal Elección del Chef Rebanadas de Naranja Leche 1% y Agua Almuerzo Sopa de Jamón y Frijoles Pan de Elote Puré de Manzana y Fresa Leche 1% y Agua
Pre-K Counts sirve un menú bajo en grasa, sal, azúcar y alto en fibra.	Desayuno 24 *Panecito Inglés Duraznos Leche 1% y Agua Almuerzo Hamburguesa de Pollo Empanado Papas Rostizadas con Queso Mangos Leche 1% y Agua	Desayuno 25 Pan Tostado con Pasas Puré de Manzana y Canela Leche 1% y Agua Almuerzo Carnitas con Tortillas Papitas en Pedacitos Mangos Leche 1% y Agua	Desayuno 26 Empanada de Huevo Plátanos Leche 1% y Agua Almuerzo Salchicha de Pavo en Envoltura de Hot Cake Hashbrown Puré de Manzana y Fresa Leche 1% y Agua	Desayuno 27 Panecito Rebanadas de Naranja Leche 1% y Agua Almuerzo Hot Dog de Pavo en Pan Integral Papas Fritas Horneadas Melón Dulce Leche 1% y Agua	Desayuno 28 Cereal Corn Chex Peras en Cubitos Leche 1% y Agua Almuerzo Sopa de Elote y Pollo **Galletas Saladas Rebanadas de Naranja Leche 1% y Agua
	Desayuno 31 *Granola Yogur de Fresa Rebanadas de Manzana Leche 1% y Agua Almuerzo Filete Salisbury Puré de Papas y Salsa Bolillos de Pan Integral Ensalada de Fruta Tropicales Leche 1% y Agua **Harina Integral	1  *Harina de Grano Entero	2  Se sirven 6 oz de leche en el desayuno	3  	4 

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.

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 necesitan 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.