

OCTOBER/NOVEMBER 2021 NEWSLETTER

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

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

Important Dates

The Pre-K Counts classroom and the Head Start Central Office will be closed November 24, 25, 26, and 29.

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



Family Fall Fun Activities

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



Reminders

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

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

BOLETÍN DE OCTUBRE/NOVIEMBRE 2021

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

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

Fechas Importantes

El salón de Pre-K y las Oficinas de Head Start estarán cerradas el 24, 25, 26 y 29 de noviembre.

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



Actividades Familiares en el Otoño

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



Recordatorios

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

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

NEWS FROM THE HEAD START DIRECTOR

OCTOBER/NOVEMBER 2021

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

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

RIF, Reading is Fundamental, will be occurring in the Pre-K classroom during the week of November 8th. All children will be participating in exciting activities and will be able to choose their own book to bring home! Please read your child's book with them and strive to make reading a part of your daily routine. A story before bedtime is a perfect time to read and cuddle with your child at the end of a hectic day!

Sincerely,
Jen Showers, Executive Director



NOTICIAS DE LA DIRECTORA DE HEAD START OCTUBRE/NOVIEMBRE 2021

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

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

RIF, Lectura es fundamental, estará ocurriendo en el salón de Pre-K durante la semana del 8 de noviembre. Todos los niños estarán participando en actividades emocionantes y podrán elegir su propio libro para llevar a casa. Por favor lea el libro con su hijo y trate de hacer de la lectura una parte de su rutina diaria. ¡Una historia antes de acostarse es el momento perfecto para leer y abrazar a su hijo al final de un día agotador!

Sinceramente,
Jen Showers, Directora Ejecutiva



Pre-K Counts

October/November Newsletter

Themes and Activities

We will begin our study of pets! We will learn about different kinds of pets, the care they need and what they like to do.

Be sure to spend some time with your pets and animals. If you don't have any at home, take notice of animals you see when you are driving or enjoying nature!



Important Dates

Parent Conferences will be held in
Early November!

NO SCHOOL: November 24-29

Reminders

We continue to go outside every day, so dress your child appropriately!

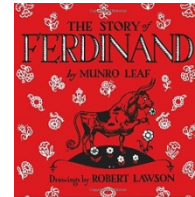
It might be a good time to send in another set of clothes for cooler weather!

Books We Are Reading

Swimmy

The Stray Dog

The Story of Ferdinand



Activities To Do At Home

Do you have pets or animals at home? Take some pictures and/or videos you can share with us at school! Feel free to send pictures and videos to us via class DoJo or email.

If you have a funny story with your pet, please share with the class by writing or drawing a picture.



Miss Lauren and Miss Reagan



Classroom Phone:
(717) 677-5200 x5

Pre-K Counts

Boletín de Octubre/Noviembre

Temas y Actividades

¡Comenzaremos nuestro estudio de las mascotas! Aprenderemos acerca de diferentes tipos de mascotas, el cuidado que necesitan y que les gusta hacer.

Asegúrese de pasar tiempo con sus mascotas y animales. ¡Si usted no tiene mascotas, fíjese en los animales que ve cuando esta manejando o disfrutando la naturaleza!



Fechas Importantes

¡Las Conferencias con los padres se estarán llevando a cabo a comienzos de noviembre!

NO HABRÁ CLASES: 24-29 de nov

Recordatorios

Continuaremos yendo afuera todos los días, ¡vista a su hijo apropiadamente!

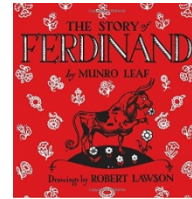
¡Ahora sería un buen tiempo para enviar otro cambio de ropa para el clima más frío!

Los Libros que Estamos Leyendo

Swimmy

The Stray Dog

The Story of Ferdinand



Actividades para Hacer en Casa

¿Tiene mascotas o animales en casa? ¡Tómele fotos y/o videos que pueda compartir con nosotros en clase! Siéntase libre de enviarnos fotos y videos por class DoJo o correo electrónico.

Si tiene una historia cómica con su mascota, por favor compartala con la clase por escrito o un dibujo.



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.

Why are they just playing?



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

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

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

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

¿Porque Solo Están Jugando?



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

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

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

Adams County Head Start Health News

October/November Newsletter

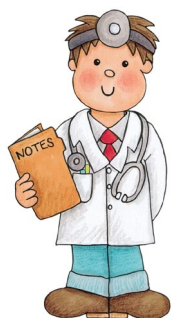
October Health "To Do" List

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

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

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

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



"Healthful" Hints for Home

Make Brushing a Family Affair

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

Be sure to check your child's backpack
the last Friday of the month for a new
toothbrush, toothpaste and helpful dental
care tips.

Important Dates

October 29: Look for health screening
results in your child's backpack.

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

REMINDER

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

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

SCREENING RESULTS

**Results of all screenings can be
found in your child's backpack on
October 29. If our Health Coordinator
has an immediate concern, families
will be contacted by phone.**

Johnnie Shindledecker, LPN

Health & Nutrition Coordinator

717-337-1337, ext. 238

Gale Mummaugh

Dental Assistant, ext. 262

Head Start del Condado de Adams

Noticiero de Octubre/Noviembre

Lista de actividades de salud de octubre

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

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

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

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

Sugerencias "saludables" para el hogar **Haga del cepillado de dientes una cuestión familiar**

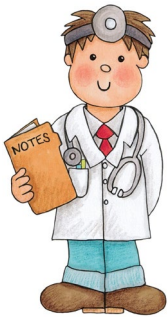
Sus hijos aprenden de usted, así que dé un buen ejemplo. Las familias que se cepillan juntos tiene aún más razones para sonreír.

Asegúrese de revisar la mochila de su hijo el último viernes del mes para obtener un cepillo de dientes nuevo, pasta de

Fechas Importantes

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

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



RECORDATORIOS

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

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

Resultados de los Exámenes

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

Johnnie Shindledecker, LPN

Coordinadora de Salud & Nutrición

717-337-1337, ext. 238

Gale Mummaugh

Asistente Dental, ext. 262

Mental Health

October/November Newsletter

It's October already! The children have made it through their first month of school! Here at Adams County Head Start, we strive to make sure that each and every child's Mental Health needs are being met. Sometimes that can mean working with families on issues such as attachment issues, anxiety in the classroom or being able to positively interact with their peers.

Sometimes, however, children face mental health or developmental issues that can be more involved, needing more intervention. Some of these difficulties may include: severe aggressive behavior, depression or debilitating anxiety. As the Mental Health Specialist, I work with the teachers and sometimes outside agencies to come up with a plan to best meet the child's needs. We make every attempt to get services promptly, as research shows that early intervention is crucial to a child's success in the classroom and at home. We have a solid referral procedure to ensure that each child is getting the services they need to thrive! I have an open-door policy. Please feel free to reach out to me at any time!



Important Dates

November 8 – RIF Week

November 24-29 – Thanksgiving Break

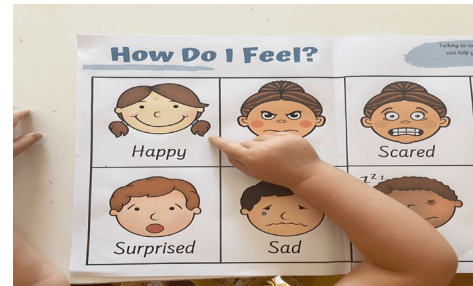
COVID- 19 Reminders

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

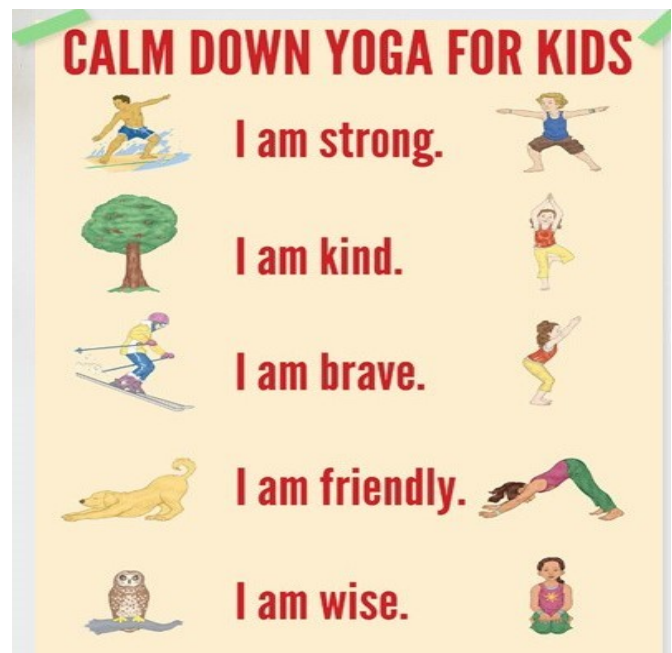


Weekly Themes

The next 12 weeks the classrooms will be working on identifying emotions and practicing self-regulation.



Activities To Do At Home



Start slowly and focus on your child's success. If your child doesn't click with using movement as a calming down strategy, don't push it. Leave it for a while, and then try again. Just like every strategy, nothing is a one-size-fits-all solution, so feel free to adapt and change the yoga method to suit your child's interests and needs. Introducing the idea of using movement and breath to help their brains to re-boot and re-focus is what's important.

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

Salud Mental

Boletín de Octubre/Noviembre

¡Ya es octubre! Los niños lograron terminar el primer mes de clases. Aquí en Head Start, nos esforzamos por asegurarnos que las necesidades de salud mental de cada uno de los niños sean atendidas. Algunas veces esto significa trabajar con las familias en problemas tales como ansiedad en el salón o poder interactuar con sus compañeros positivamente.

Algunas veces, sin embargo, los niños enfrentan salud mental o problemas de desarrollo que pueden necesitar más involucramiento, necesitando más intervención. Algunas de esas dificultades pueden incluir: comportamiento agresivo severo, depresión o ansiedad debilitante. Yo, como especialista en salud mental, trabajo con las maestras y algunas veces con otras agencias para desarrollar un plan que apoye mejor las necesidades del niño. Hacemos todo lo posible para que reciban servicios rápidamente, ya que investigaciones demuestran que la intervención temprana es fundamental para que el niño tenga éxito en el salón y en casa. Tenemos un proceso sólido para referir y asegurarnos que cada niño reciba los servicios que necesitan para prosperar. Tengo una regla de puerta abierta. Por favor comuníquese conmigo a cualquier hora.

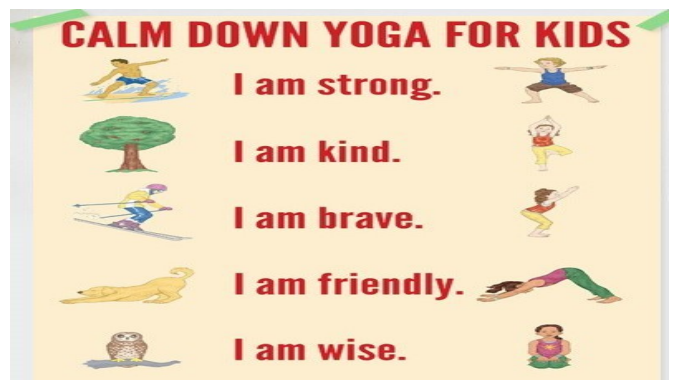


Temas Semanales

Las próximas 12 semanas el salón estará trabajando en identificar sus emociones y practicar como regularlas.



Actividades para Hacer en Casa



Comience despacio y enfóquese en el éxito de su niño. Si hacer movimiento no funciona para calmar a su niño, no lo obligue. Déjelo por un rato y trate de nuevo después. Como todas las estrategias, no todo funciona para solucionar el problema de todos, puede adaptar y cambiar el método de yoga de acuerdo a las necesidades e interés de su niño. Introducir la idea de utilizar movimiento y respirar para ayudar a su cerebro a reiniciar y reenfocarse es lo que es importante.

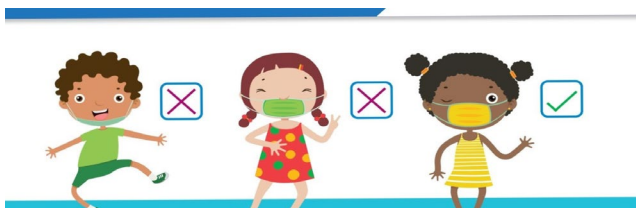
Fechas importantes

8 de noviembre – Semana de RIF

24-29 de noviembre- vacaciones de Acción de Gracias

Recordatorios de COVID- 19

- Lavarse las manos con frecuencia
- Ponerse el cubreboca sobre su nariz y boca.



Shaunaca James, LPC, NCC, BSC

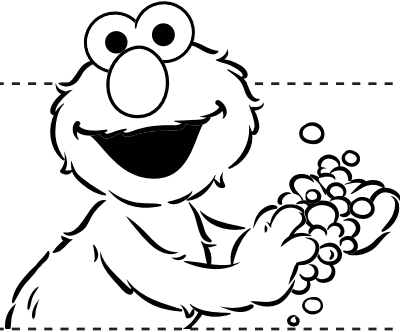
sjames@achsaccess.org

teléfono: 717-337-1337 ext. 236

7 Ways to Stay Healthy



Get vaccinated!

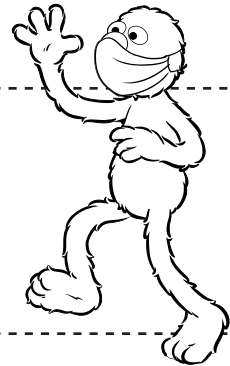


Wash your hands.

Wear a mask.

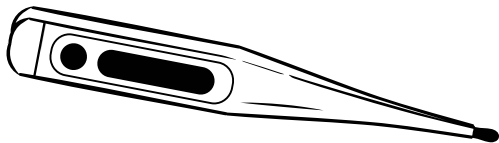


Stay apart.



Let fresh air in.

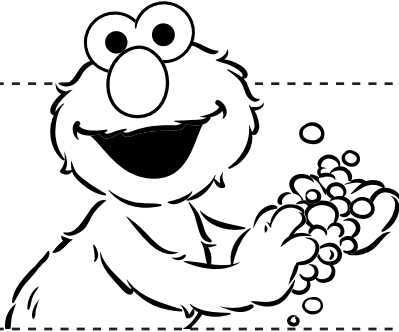
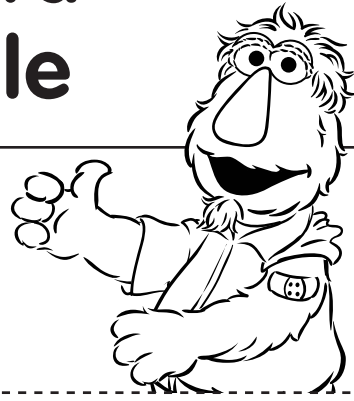
Clean and disinfect.



Stay home if you're sick.

7 maneras para estar saludable

Vacunarse.

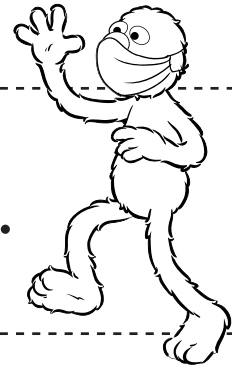


Lavarse las manos.

Usar una máscara.



Guardar la distancia.



Dejar entrar aire fresco.

Limpiar y desinfectar.

Quedarse en casa si está enfermo.



Sesame Street and Autism see amazing in all children

For more, visit
sesamestreet.org/autism
#SeeAmazing

Mask Time

Masks help everyone stay healthy.
Julia's mom says "Mask Time!" Julia
chooses the striped mask. Mom
says, "1, 2, 3—Mask On!"

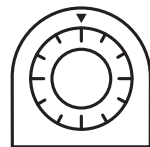


Mom helps Julia put on her mask. It feels a little weird,
but Julia waits until Mom says "1, 2, 3—Mask off!" Mom
helps Julia take it off.



Julia practices "Mask Time" a lot.

They use a timer to help her keep
the mask on for longer each time.



Sometimes Julia and Samuel make funny
sounds and laugh with their masks on.



Now Julia can play outside safely.
She sees her friend Elmo. Elmo
waves and does a little dance. So
does Julia!

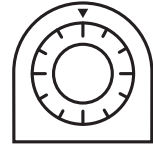
Mascarillas En Acción

Las mascarillas nos ayudan a mantenernos sanos. “¡Mascarillas en acción!” dice la mamá de Julia. Julia elige una mascarilla con rayas. “1, 2, 3, ¡mascarilla en la cara!”



La mamá ayuda a Julia a ponerse la mascarilla. Julia se siente un poco rara, pero espera a que su mamá diga “1, 2, 3, ¡mascarilla fuera!” para quitársela.



Julia practica muchas veces las “Mascarillas en acción”. Usan un  cronómetro para que se acostumbre a usarla cada vez más tiempo. A veces, Julia y Samuel hacen ruidos divertidos cuando usan las mascarillas y se ríen.



Ahora Julia puede jugar afuera y estar protegida. Ve a su amigo Elmo. Elmo la saluda con la mano y baila un poquito. ¡Julia también!

SNAP Fruit & Vegetable Bucks Registration Information



To join the **SNAP Fruit & Vegetable Bucks at Kennie's Market**, you must:

- ✓ sign up starting September 1st, 2021 at Kennie's Market Customer Service Desk in Gettysburg, Biglerville and Littlestown or the SCCAP Food Pantry in Gettysburg.
- ✓ have a Kennie's Shopper's Card. If you do not have a Shopper's Card, you get one free of charge when you sign up for the program.

**1 Register**
for SNAP Fruit and Veggie Bucks with your Kennie's shopper card

2 Shop
at Kennie's in Gettysburg, Biglerville, or Littlestown



**3 Save**
50% on items from the produce section up to \$25 per day

October 2021 - May 2022
Made possible by:
Healthy Adams County
Adams County Food Policy Council
Kennie's Market
WellSpan Health
Gettysburg Hospital Foundation

SNAP Fruit and Vegetable Bucks at Kennie's Market begins October 4th, 2021 at Kennie's Market in Gettysburg, Biglerville, Littlestown. Stop by the customer service desk the first time you use the discount to make sure your Kennie's card is activated. You must use your Kennie's card to get the discount at the register. The program will run through May 31st 2022, or as long as funds last.

During the program period, you will receive a discount of **half off the price of fresh fruits and vegetables**. The discount is limited to \$25 worth of produce per day. If you want to purchase \$25 of produce you would only spend \$12.50. You can spend less than \$25 and get half off of that amount

You will be given the option of **completing a survey** when signing up and again at the end of the discount period. It is important that you participate in the surveys as they help us with improvements to the program.

Questions or concerns? Call 717-334-7634 ext. 131 or visit the Kennie's Customer Service desk.

Billetes para Frutas y Verduras de SNAP:

Información para el comprador



Para inscribirse para **Billetes para Frutas y Verduras de SNAP** en Kennie's Market, usted debe de:

- ✓ Inscribirse entre el 1 de septiembre 2021 en el mercado de Kennie's en Biglerville, Littlestown, o en Gettysburg.
- ✓ Tener una tarjeta de comprador de Kennie's. Si no la tiene, puede solicitar una gratis cuando se inscriba para el programa.

Billetes para Frutas y Verduras de SNAP en el Mercado Kennie's **inicia el 4 de octubre 2021 en los Mercados de Kennie's en Biglerville, Gettysburg Littlestown.** La promoción dura hasta el 31 de mayo 2022, o hasta que alcancen los fondos.

1 Registre
para Billetes de Verduras y Frutas con SNAP con una tarjeta de comprador de Kennie's

2 Haga compras
en Kennie's en Gettysburg, Littlestown o Biglerville, PA

3 Ahorre
en todas verduras y frutas frescas hasta \$25 por día

Durante la temporada del programa, usted recibirá un descuento de mitad de precio de frutas y verduras frescas hasta \$25 al día. Si usted quiere comprar \$25 de verduras y frutas, pagará \$12.50. Usted puede gastar menos de \$25 y recibirá un descuento de mitad de precio.

Se le ofrecerá la **opción de completar una encuesta** cuando se inscribe para el programa y otra vez al final de la temporada del descuento. Es importante que usted complete la encuesta porque nos ayuden mejorar el programa.

octubre 2021 - mayo 2022

Hecho posible por:

Healthy Adams County
Adams County Food Policy Council
Kennie's Market
WellSpan Health
Gettysburg Hospital Foundation

¿Preguntas? Visite la mesa de atención al cliente del Mercado de Kennie's o llame a 717-334-7634 ext. 131

Halloween Safety Tips

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

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

Walk Safely

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



Drive Extra Safely on Halloween

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

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



Trick or Treat With an Adult

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

Keep Costumes Both Creative and Safe

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



Consejos de Seguridad para Halloween

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

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

Caminar con precaución

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



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

Conduzca con extrema precaución en Halloween

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

Pedir caramelos con un adulto

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



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

Los disfraces deben ser tan seguros como creativos

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



BASIC CAR SEAT SAFETY

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

**SAFE
KIDS**
WORLDWIDE™

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

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



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

Babies under 2 use rear-facing car seats

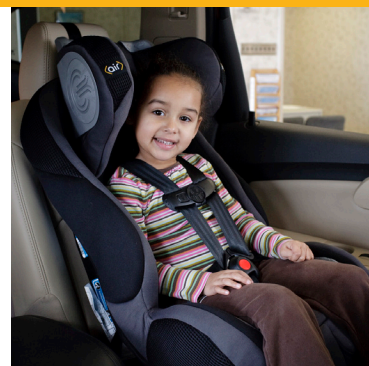
- My child always rides in a back seat and never in front of an air bag.
- My child always rides in a car seat made for his or her size and age.
- My child sits facing the back of the car in his or her car seat.
- The harness straps are snug on my child, and I can't pinch the buckled strap at the shoulder.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



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

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

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



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

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

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



Kids ready for seat belts

If my child has outgrown the booster seat:

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



SEGURIDAD BÁSICA SOBRE EL ASIENTO DE SEGURIDAD

**SAFE
KIDS**
WORLDWIDE™

¡Asegúrese de abrocharse de forma correcta en cada viaje!

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

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



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

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

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

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



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

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

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



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

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

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



Niños preparados para usar el cinturón de seguridad

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

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





We offer a number of customer service programs that can make paying your bill quick and convenient, as well as payment assistance programs to provide help during times of need. For more information about any of the programs in this brochure – or to find out if you qualify for assistance – call the Customer Service number listed on the back page, or visit firstenergycorp.com/billassist.

CUSTOMER ASSISTANCE PROGRAMS

Pennsylvania Customer Assistance Program (PCAP)

This program helps income-eligible residential customers lower their monthly electric bills and/or reduce an existing account balance. The program is administered by the Dollar Energy Fund. To apply, visit dollarenergy.org/myapp or call 1-888-282-6816.

Customer Assistance & Referral Evaluation Services (CARES)

This program provides short-term assistance to customers with special needs. Company CARES representatives refer eligible customers to social agencies and provide information on applicable company assistance programs.

WARM Program

The WARM Program provides home energy conservation improvements and education to help limited-income customers save money by reducing their electric bills. No payment is required from participants for energy-saving measures they receive. Qualified participants must meet income guidelines and a minimum monthly usage requirement. For more information, call 1-888-406-8074 or visit:

- www.firstenergycorp.com/warmmet-ed
- www.firstenergycorp.com/warmpenelec
- www.firstenergycorp.com/warmwestpennpower
- www.firstenergycorp.com/warmpennpower

For a complete list of energy-saving programs, visit www.energysavepa.com and click on your electric company.

Low-Income Home Energy Assistance Program (LIHEAP)

Beginning in November, LIHEAP helps income-eligible customers pay winter heating bills. It is not necessary to be on public assistance or to have an unpaid bill, and customers can rent or own the home. In most cases, payment is sent directly to the utility and credited to a customer's bill. Grants range from \$200 - \$1000. Funds are also available to customers who are in jeopardy of losing their heat or need their service restored. These grants range from \$25 - \$600. Apply online at www.compass.state.pa.us or call the LIHEAP Hotline at 1-866-857-7095 (PA Relay 711 for the hearing impaired).

The Dollar Energy Fund

The Dollar Energy Fund offers financial assistance to help qualified customers in hardship situations maintain utility service after all other assistance has been exhausted. Income guidelines apply. Community-based organizations in our service areas administer the program, and funding is provided by contributions from company stockholders, employees and customers. Visit dollarenergy.org and click on "Agency Finder" to find a location near you.

CUSTOMER SERVICE PROGRAMS

Equal Payment Plan

Our Equal Payment Plan (EPP) offers you the convenience of making consistent monthly electric bill payments, avoiding the seasonal highs and lows when usage fluctuates. The monthly amount is based on your history of electric use. Each quarter, your payment amount is reviewed and, if necessary, adjusted to reflect your usage.

eBill Electronic Billing

Receive your bills electronically and access them anytime online – day or night – using this free and secure online billing option. To sign up, or for more information, visit www.firstenergycorp.com/eBill.

Checkless Payment Plan

This plan is an ideal way to ensure your bill is paid on time without the hassle and expense of checks, stamps or trips to the bank. Each month when your bill is due, your payment is automatically deducted from your checking or savings account.

Extended Due Date Plan

This plan postpones the due date of an electric bill by ten days for customers who are at least 60 years old or receive a monthly check for Social Security, pension or disability. PCAP participants are not eligible for this plan.

Third-Party Notification

Third-Party Notification enables you to designate someone we can contact – a relative, friend, clergy member, etc. – if a final disconnection notice goes unanswered. If they agree, we will check with them before service is terminated. The person you designate does not have to pay your bill.

Payment Arrangement

A Payment Arrangement helps customers catch up on overdue electric bills. You pay each month the Equal Payment Plan amount plus a portion of the overdue balance, which is based on household income level. The PCAP program is an alternative payment plan for low-income residential customers, therefore participants may not be eligible for an additional Payment Arrangement.

Critical Customer Care Program

This program identifies customers who use certain electrically operated life sustaining medical equipment in their home and helps these customers prepare for planned and unplanned power outages.

To speak with a Customer Service Representative, call:

Penelec and Met-Ed: 1-800-545-7741

Penn Power: 1-800-720-3600

West Penn Power: 1-800-686-0021

For electrical emergencies and outages, call **1-888-LIGHTSS (1-888-544-4877)** 24 hours a day.

Our crews respond as quickly as possible using the phone number and address we have on record. If your information has changed recently, please contact us so we may update our records.

Customers with hearing or speech impairments can call the Pennsylvania Relay Service at **711**.

For more information about these programs, visit www.FirstEnergyCorp.com/BillAssist



Follow us on Twitter:

@Met-Ed
@Penn_Power
@Penelec
@W_Penn_Power



Like us on Facebook:

www.facebook.com/MetEdElectric
www.facebook.com/PenelecElectric
www.facebook.com/PennPower
www.facebook.com/WestPennPower



Ofrecemos numerosos programas que pueden hacer que el pago de su cuenta sea rápido y conveniente, así como programas de asistencia en el pago para brindar ayuda durante tiempos de necesidad. Para más información acerca de cualquiera de los programas de este folleto, o para saber si usted califica para recibir ayuda, llame al número de Servicio al Cliente enumerado al reverso, o vaya a FirstEnergyCorp.com/BillAssist.

PROGRAMAS DE ASISTENCIA AL CLIENTE

Programa de Asistencia al Cliente de Pensilvania (PCAP)

Este programa ayuda a aquellos clientes residenciales que califican por sus ingresos, a disminuir el monto mensual de sus cuentas de electricidad y/o a reducir el saldo de una cuenta existente. El programa es administrado por el Dollar Energy Fund. Para solicitarlo, vaya a dollarenergy.org/myapp o llame al 1-888-282-6816.

Asistencia al Cliente & Servicios de Evaluación de Referidos (CARES)

Este programa brinda asistencia de corto plazo a clientes con necesidades especiales. Representantes de la Empresa CARES derivan a aquellos clientes que califican a agencias de servicios sociales y entregan información acerca de programas de asistencia de la empresa aplicables a ellos.

Programa WARM

El Programa WARM entrega mejoramientos y educación para conservación de energía en el hogar con el fin de ayudar a clientes de bajos ingresos a economizar dinero al reducir el monto de sus cuentas. No se requiere pago alguno de la parte de los participantes por las medidas de conservación de energía que ellos reciben. Los participantes que califican deben cumplir con las pautas de ingresos y con un monto mínimo mensual de consumo. Para más información, llame al 1-888-406-8074 o vaya a:

- www.firstenergycorp.com/warmmet-ed
- www.firstenergycorp.com/warmpenelec
- www.firstenergycorp.com/warmwestpennpower
- www.firstenergycorp.com/warmpennpower

Para una lista completa de los programas de conservación de energía, vaya a www.energysavepa.com y haga clic en su compañía de electricidad.

Programa de Asistencia Energética para Hogares de Bajos Ingresos (LIHEAP)

A partir de noviembre, el programa LIHEAP ayuda a aquellos clientes de bajos ingresos que califican, a pagar las cuentas de calefacción del invierno. No es necesario estar beneficiando de ayuda pública o de tener una cuenta impaga y los clientes pueden ser arrendatarios o ser propietarios de la vivienda. En la mayoría de los casos, el pago se envía directamente a la compañía de servicio público y se abona a la cuenta del cliente. Las subvenciones van de \$200 a \$1000. Se encuentran además fondos disponibles para clientes que corren el peligro de que les corten la calefacción o que necesitan que les restablezcan el servicio. Estas subvenciones van de \$25 a \$600. Solicítelo en línea en www.compass.state.pa.us o llamando a la línea gratuita LIHEAP al 1-866-857-7095 (PA Relay 711 para aquellos con impedimentos auditivos).

The Dollar Energy Fund

Dollar Energy Fund ofrece asistencia financiera para ayudar a clientes que califiquen durante situaciones difíciles, manteniendo el servicio eléctrico después de que todas las otras ayudas han sido agotadas. Se aplican condiciones según los ingresos. Las organizaciones comunitarias en nuestras áreas de servicio administran el programa, y el financiamiento es proporcionado mediante contribuciones de accionistas, empleados y clientes.

PROGRAMAS DE SERVICIO AL CLIENTE

Programa de Igualdad de Pagos

Nuestro Plan de Igualdad de Pagos (EPP) le ofrece la conveniencia de realizar pagos estables mensuales de la cuenta de electricidad, evitando las alzas y bajas estacionales cuando el uso fluctúa. El monto mensual se basa en su historial de consumo de electricidad. Cada trimestre, se revisa el monto de su pago, y si es necesario, se ajusta en relación con su consumo.

Facturación Electrónica eBill

Reciba sus cuentas electrónicamente y acceda a ellas en línea en cualquier momento, día o noche, usando esta opción segura de facturación en línea. Para inscribirse, o para más información, vaya a www.firstenergycorp.com/eBill.

Plan de Pagos sin Cheques

Este plan es una forma ideal de asegurarse de que usted paga su cuenta a tiempo sin la molestia y el gasto del uso de cheques, estampillas o viajes al banco. Cada mes, cuando deba pagar su cuenta, su pago se descontará automáticamente de su cuenta corriente o de ahorros.

Plan de Extensión de Fecha de Pago

Este plan postpone la fecha de pago de una cuenta de electricidad por diez días a aquellos clientes que tienen al menos 60 años de edad o que reciben un cheque mensual del Seguro Social, pensión o discapacidad. Los participantes del PCAP, no califican para este plan.

Notificación a Terceros

La Notificación a Terceros le permite a usted designar a alguien que nosotros podamos contactar: un pariente, amigo, miembro del clérigo, etc., si un aviso final de desconexión no es respondido. Si ellos están de acuerdo, nos cercioraremos con ellos antes de que se efectúe el corte del servicio. La persona que usted designe no tiene que pagar su cuenta.

Acuerdo de Pago

Un acuerdo de pago ayuda a los clientes a ponerse al día en cuentas morosas de electricidad. Usted paga cada mes el monto del Plan de Igualdad de Pagos más una cantidad del saldo adeudado, en base al nivel de ingresos del hogar. El programa PCAP es un plan alternativo para clientes residenciales de bajos ingresos, por lo tanto los participantes podrían no calificar para un Acuerdo de Pago adicional.

Programa de Servicio Crítico al Cliente

Este programa identifica a clientes que usan cierto tipo de equipo médico electrónico de soporte vital en sus hogares y ayuda a estos clientes a prepararse para cortes de energía eléctrica planificados o no.

Para hablar con un Representante de Servicio al Cliente, llame a:

Penelec y Met-Ed: 1-800-545-7741

Penn Power: 1-800-720-3600

West Penn Power: 1-800-686-0021

Para emergencias e interrupciones del servicio eléctrico, llame al **1-888-LIGHTSS (1-888-544-4877)** las 24 horas.

Nuestros equipos técnicos responden lo antes posible usando el número de teléfono y dirección que tenemos registrados. Si su información ha cambiado recientemente, por favor comuníquese con nosotros para que podamos actualizar nuestros registros.

Los clientes con impedimentos auditivos o del habla pueden llamar a Pennsylvania Relay Service al **711**.

Para mas información acerca de estos programas, vaya a www.FirstEnergyCorp.com/BillAssist.

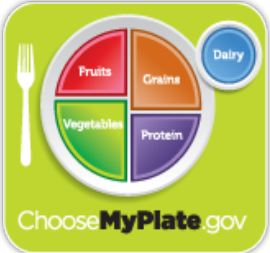


Síganos en Twitter:
[@Met-Ed](https://twitter.com/Met-Ed)
[@Penn_Power](https://twitter.com/Penn_Power)
[@Penelec](https://twitter.com/Penelec)
[@W_Penn_Power](https://twitter.com/W_Penn_Power)



“Me gusta” en Facebook:
www.facebook.com/MetEdElectric
www.facebook.com/PenelecElectric
www.facebook.com/PennPower
www.facebook.com/WestPennPower

**October 2021
Pre-K Counts Menu**

Menu Notes:	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	Breakfast 4 *WG Apple Cinnamon Loaf Apple Slices 1% Milk & Water Lunch *Cheeseburger on WG Bun Carrot Sticks Orange Slices 1% Milk & Water	Breakfast 5 Rice Krispies Mandarin Oranges 1% Milk & Water Lunch *WG Chicken Tenders Corn on the Cob Peaches 1% Milk & Water	Breakfast 6 *WG Granola Strawberry Yogurt Bananas 1% Milk & Water Lunch *WW Lasagna Rolls Green Beans Pears 1% Milk & Water	Breakfast 7 *Cheerios Mangos 1% Milk & Water Lunch Spinach Salad w-Turkey Ham, Eggs *WG Dinner Roll Baked Apple Slices 1% Milk & Water	Breakfast 8 Egg & Cheese Omelet Strawberry Applesauce 1% Milk & Water  Lunch *WG Cheese Pizza Carrot Stick Clementines 1% Milk & Water
	Breakfast 11 Corn Flakes Pineapple Tidbits 1% Milk & Water Lunch *Turkey Dogs on WW Roll Baked French Fries Tropical Fruit Salad 1% Milk & Water	Breakfast 12 *WG Pancakes Wrap Pears 1% Milk & Water Lunch Orange Chicken Tater Tots Oranges Cornbread Loaf 1% Milk & Water	Breakfast 13 Life Cereal Bananas 1% Milk & Water Lunch *Toasted Cheese on Wheat Tomato Soup Carrot Sticks Strawberry Applesauce 1% Milk & Water	Breakfast 14 *WG Warm Biscuits Honey, Jelly or Butter Clementines 1% Milk & Water Lunch Ham, Green Beans & Potatoes *WG Dinner Roll Apple Slices 1% Milk & Water	Breakfast 15 *WG Blueberry Muffins Cinnamon Applesauce 1% Milk & Water Lunch *WG Fish on WW Bun *NO Breaded Chicken Patty on WW Bun Peas Fruit Salad 1% Milk & Water
 All meals are served with Fat Free Milk	Breakfast 18 *WW Toast Peaches 1% Milk & Water Lunch Chicken & Rice Soup WW Crackers Diced Carrots Pineapple 1% Milk & Water	Breakfast 19 *Kix Mandarin Oranges 1% Milk & Water Lunch Turkey w Gravy *WG Waffle Mashed Potatoes Clementines 1% Milk & Water	Breakfast 20 *WG Banana Muffins Bananas 1% Milk & Water Lunch *WG Chicken Tender V Fresh Broccoli Orange Slices 1% Milk & Water	Breakfast 21 Cherry Vanilla Yogurt *WG Granola Apple Slices 1% Milk & Water Lunch *WG Cheese & Bean Burrito Cucumbers Tropical Fruit Salad 1% Milk & Water	Breakfast 22 *WG Pancakes Strawberries 1% Milk & Water Lunch Italian Chicken Patty on WW Biscuit Potatoe Smiles Mangos 1% Milk & Water
 Menus are subject to change.	Breakfast 25 Corn Chex Cinnamon Applesauce 1% Milk & Water Lunch Turkey Meatloaf WG Cornbread Loaf Peas Apple Slices 1% Milk & Water	Breakfast 26 *WG French Toast Sticks Mangos 1% Milk & Water Lunch *WG Chicken Nuggets Green Beans Diced Pears 1% Milk & Water	Breakfast 27 *WG Egg & Cheese Slider Bananas 1% Milk & Water Lunch *Chicken & Cheese in WW Quesadillas Carrot Sticks Clementines 1% Milk & Water	Breakfast 28 Honey Wheat Bagel Cream Cheese or Jelly Strawberry Applesauce 1% Milk & Water Lunch *WW Meatball Patty Slider Cheese Stick Corn Mandarin Oranges 1% Milk & Water	Breakfast 29 *WG Orange Cranberry Muffin Oranges 1% Milk & Water Lunch BBQ Riblet on WW Bun Tater Tots Peaches 1% Milk & Water
 Pre-K Counts serves a menu low in fat, low in salt, low in sugar and high in fiber.	 	 			

WW: Whole Wheat

*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, 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

Octubre 2021
Menú de Pre-K Counts

Notas del Menú:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Desayuno 4 *Panecillo de Manzana y Canela Rebanadas de Manzana Leche 1% y Agua Almuerzo Hamburguesa con Queso en Pan Integral Palitos de Zanahorias Rebanadas de Naranja Leche 1% y Agua	Desayuno 5 Cereal Rice Krispies Mandarinas Leche 1% y Agua Almuerzo *Trocitos de Pollo Elote Duraznos Leche 1% y Agua	Desayuno 6 *Granola Yogur de Fresa Plátanos Leche 1% y Agua Almuerzo Rollitos de Lasagna Ejotes Peras en Cubitos Leche 1% y Agua	Desayuno 7 *Cereal Cheerios Mangos Leche 1% y Agua Almuerzo Ensalada de Espinaca con Jamón de Pavo, *Bolillito Rebanadas de Manzana Horneadas Leche 1% y Agua	Desayuno 8 Omelet de Queso Puré de Manzana y Fresa Leche 1% y Agua  Almuerzo *Pizza de Queso Palitos de Zanahorias Naranjas Leche 1% y Agua
Todas las comidas se sirven con Leche sin Grasa 	Desayuno 11 Cereal Special K Piña Leche 1% y Agua Almuerzo *Hotdogs de Pavo en Pan Integral Papas Fritas al Horno Ensalada de Fruta Tropical Leche 1% y Agua	Desayuno 12 *Rollo de Panqueque Peras Leche 1% y Agua  Almuerzo Pollo a la Naranja Papas Naranjas Panecitos de Elote Leche 1% y Agua	Desayuno 13 Cereal Life Plátanos Leche 1% y Agua Almuerzo *Sándwich de Queso Sopa de Jitomate Palitos de Zanahorias Puré de Manzana y Fresa Leche 1% y Agua	Desayuno 14 *Bisquets Calientito Miel, Mermelada y Mantequilla Naranjas Leche 1% y Agua  Almuerzo Jamón, Ejotes, Papa *Bolillitos Rebanadas de Manzana Leche 1% y Agua	Desayuno 15 *Panecitos de arándanos Puré de Manzana y Canela Leche 1% y Agua Almuerzo Pescado en Pan integral *N.O. Sandwich de Pollo Chicharos Ensalada de Frutas Leche 1% y Agua
El menú esta sujeto a cambios.	Desayuno 18 **Pan Tostado Duraznos Leche 1% y Agua Almuerzo Sopa de Pollo y Arroz **Galletitas Saladas Zanahorias en Cubitos Trocitos de Piña Leche 1% y Agua	Desayuno 19 *Cereal Kix Mandarinas Leche 1% y Agua Almuerzo Pavo y Salsa *Waffles Puré de Papa Naranjas Leche 1% y Agua	Desayuno 20 *Panecitos de Plátano Plátanos Leche 1% y Agua Almuerzo *Rollito de Trozos de Pollo Brocoli Fresco Rebanadas de Naranja Leche 1% y Agua	Desayuno 21 Yogur de Vainilla y Cherry *Granola Rebanadas de Manzana Leche 1% y Agua Almuerzo *Burrito de Queso y Frijoles Rebanadas de Pepino Ensalada de Fruta Tropical Leche 1% y Agua	Desayuno 22 *Panqueques Fresas Leche 1% y Agua Almuerzo *Empanada de Pollo Italiano en Bisquet Sonrisitas de Papa Mangos Leche 1% y Agua
 Pre-K Counts sirve un menú bajo en grasa, sal, azúcar y alto en fibra.	Desayuno 25 Cereal Corn Chex Puré de Manzana y Canela Leche 1% y Agua Almuerzo Pastel de Pavo *Panecillos de Elote Chicharos Rebanadas de Manzana Leche 1% y Agua	Desayuno 26 *Palitos de Pan Frances Mangos Leche 1% y Agua  Almuerzo *Nuggets de Pollo Empanizado Ejotes Peras en Cubitos Leche 1% y Agua	Desayuno 27 *Sandwichitos de Huevo y Queso Plátanos Leche 1% y Agua Almuerzo **Quesadillas de Queso y Pollo Palitos de Zanahorias Naranjas Leche 1% y Agua	Desayuno 28 *Bagel de Trigo y Miel Queso Crema o Mermelada Puré de Manzana y Fresa Leche 1% y Agua Almuerzo *Sandwichito de Albóndigas Palito de Queso Elote Mandarinas Leche 1% y Agua	Desayuno 29 *Panecito de Naranja y Cranberry Naranjas Leche 1% y Agua  Almuerzo Chuletones a la Barbacoa en Pan Integral Papas Duraznos Leche 1% y Agua
	 	 			

**Harina Integral

*Harina de Grano Entero

Se sirven 6 oz de leche en el desayuno

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.