



SEPTEMBER 2026 NEWSLETTER

Welcome to the Pennsylvania Pre-K Counts classroom in the Upper Adams School District! Upper Adams and Adams County Head Start have partnered in this grant opportunity to provide high-quality early childhood education to more children in the community. We are honored and excited that you have chosen our program to help prepare your preschool child for Kindergarten. This is the first of our bi-monthly newsletters for the school year. In it you will find a letter from your child's teachers letting you know what is happening in the classroom, as well as tips and information from the various departments. You will also find the monthly menu of meals served in the classroom. We hope that you will take the time to look through this newsletter each month and ask questions as you have them! We are looking forward to a great school year!

Important Dates

September 7th No School

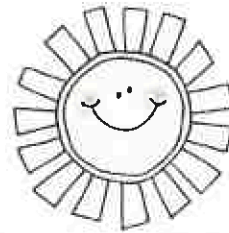
September 30th Volunteer/Substitute Training

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



End of Summer Activities

- Play outdoors or visit the park
- Visit a lake or pool for a swim
- Go hiking
- Enjoy the fresh fruit available in Adams County
- Plan a family game/activity night
- Make an after school snack together
- Read a back to school 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 SEPTIEMBRE 2026

¡Bienvenidos al salón de Pre-K Counts de Pennsylvania en el Distrito Escolar de Upper Adams! Upper Adams y el Adams County Head Start se han asociado en esta beca con la oportunidad de proveer servicios de educación de la primera infancia de alta calidad a más niños en la comunidad. Es un honor y emocionante que usted haya escogido nuestro programa para ayudar a preparar a su niño preescolar para el Kinder. Este es el primer boletín bimensual de éste ciclo escolar. Aquí encontrará una carta de las maestras de su niño con información sobre que está sucediendo en el salón, al igual que ideas e información de varios departamentos. También encontrará el menu mensual de las comidas servidas en el salón. Esperamos que tome tiempo para revisar el Boletín cada mes y si tiene preguntas háganosla saber. ¡Esperamos tener un gran ciclo escolar!

Fechas Importantes

7 de septiembre – No habrá clases

30 de Septiembre – Volunteer/Substitute Training
@ Central Office 11am-1pm

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



Actividades de Fin del Verano

- Juegue al aire libre o visite un parque
- Visite un lago o la alberca para nadar
- Vaya a caminar
- Disfrute de la fruta fresca del Condado de Adams
- Planee un juego familiar/actividad en la noche
- Hagan una merienda juntos después de la escuela
- Lea un libro de regreso a clases



Recordatorios

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

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

PRE-K NEWS FROM THE HEAD START DIRECTOR
SEPTEMBER 2026

Welcome to Pennsylvania Pre-K Counts in the Upper Adams School District (in partnership with Adams County Head Start)! We are excited and honored that you have chosen us for your child's Early Childhood experience. Miss Lauren and Miss Leydi have been very busy getting the room and lessons ready for your children's arrival. The classroom teachers worked to set up a comfortable and inviting classroom for your children and families. It is our goal to make school a safe, fun place for learning, exploring, and investigating.

We invite you to visit your child's classroom to observe, interact, and play with your child. Nothing makes the children happier than having you spend time at school with them; our door is always open. Anyone volunteering over 5 hours **MUST** obtain background clearances. Information on the clearances can be obtained from your classroom teacher, family engagement worker, or classroom supervisor.

The children love to show off their classroom, their new friends, and the new things they are learning. We are inspiring future architects, engineers, doctors, dentists, teachers, fire fighters, police officers, and so on! Come be a part of this wonderful opportunity!

It is our pleasure to get to know all of the children and families in our program. We hope to see you in the classroom, at parent meetings, and at Pre-K events!

Sincerely,
Jen Showers
Executive Director



NOTICIAS DE PRE-K DE LA DIRECTORA DE HEAD START SEPTIEMBRE 2026

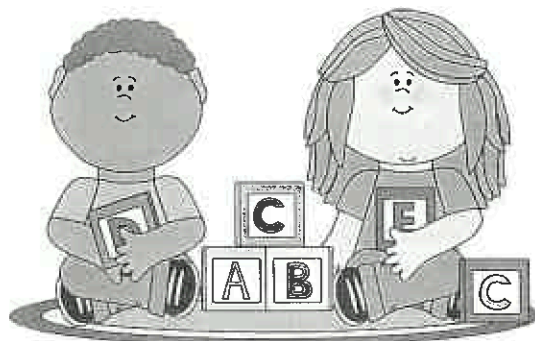
¡Bienvenidos a Pre-K Counts de Pennsylvania, en el Distrito Escolar de Upper Adams (en asociación con el Head Start del Condado de Adams)! Estamos emocionados y es un honor para nosotros el que usted nos haya elegido para la experiencia pre-escolar de su hijo(a). La Sra. Lauren y Leydi ha estado muy ocupada ordenando el salón y el plan educativo para la llegada de sus hijos (as). Las maestras del salón trabajan en arreglar el salón de manera cómoda y atractiva para sus hijos(as) y sus familias. Nuestra meta es hacer de la escuela un lugar seguro, divertido para el aprendizaje, la exploración y la investigación.

Le invitamos a visitar el salón de su hijo(a) para que observe, interactúe y juegue con su hijo(a). Nada hace a sus hijos más felices que pasar tiempo en la escuela con ellos; nuestras puertas están siempre abiertas. Cualquier persona que sea voluntario por más de 5 horas TIENE que obtener sus antecedentes criminales. Esta información puede ser obtenida con las maestras del salón, representante de servicios familiares o la supervisora del salón.

A los niños les encanta enseñar su salón, sus nuevos amigos y las cosas nuevas que están aprendiendo. ¡Estamos inspirando futuros arquitectos, ingenieros, doctores, dentistas, maestros, bomberos, oficiales de policía, y así sucesivamente! ¡Venga y sea parte de ésta maravillosa oportunidad!

Es un placer para nosotros conocer todos los niños y las familias en nuestro programa. ¡Esperamos verlo en el salón, en las juntas de padres, y en las actividades de Pre-K!

Sinceramente,
Jen Showers
Directora Ejecutiva





705 OLD HARRISBURG ROAD • SUITE 5
P.O. BOX 3757 • GETTYSBURG, PA 17325

info@achsaccess.org
PHONE 717-337-1337
877-777-1550
FAX 717-337-1741

A.C.C.E.S.S., INC.

August 2026

Dear Head Start and Pre-K Families,

This letter is to assure you of our concern for the safety and welfare of children attending Adams County Head Start and Pre-K Counts. Our Emergency Preparedness Plan provides for response to all types of emergencies. Depending on the situation, we will use one of the following protective actions:

- **Evacuation-** Children and staff are moved out of the building to a nearby predesignated safe location. If total evacuation of the property is necessary, children and staff will be taken to a relocation site that will be communicated to families via telephone call and Class Dojo.
- **Shelter-in-Place-** Children and staff will remain indoors to avoid a hazardous outdoor event (ie. Severe weather). This involves closing all doors, windows, and vents and taking immediate shelter indoors.
- **Lockdown-** Children and staff will shelter-in-place in situations that involve intruders or emergencies that involve potential violence. Lockdown requires children and staff to shelter in a safe room, lock doors, and remain quiet until the event is over.
- **Modified Operation-** This may include the cancellation or early dismissal. These actions are usually taken in case of winter storms, flooding, and/or heating or electrical issues that make it unsafe for children and staff.

Please listen to **WGAL-TV News 8, CBS21, or FOX43** for announcements. You will also be contacted via a **call from our automated school messaging system and a post to Class Dojo**. It is important that you keep your contact information up to date with the program. We ask that you do not call the classroom or main office during an emergency. This will keep the telephone lines free for staff to make emergency calls and relay information.

The Emergency Contact Form designating approved persons to pick up your child was completed at enrollment. This form will be used **every** time your child is released. Please inform the program of any changes to approved emergency contacts. Your child **will not** be released to anyone not on the Emergency Contact form, or to anyone without proper photo identification.

To ensure the safety of all children and staff, we ask for your understanding and cooperation. Should you have any additional questions regarding our emergency procedures, please contact Jennifer Showers, Executive Director at 717-337-1337 x222 or jshowers@achsaccess.org.



705 OLD HARRISBURG ROAD • SUITE 5
P.O. BOX 3757 • GETTYSBURG, PA 17325

info@achsaccess.org
PHONE 717-337-1337
877-777-1550
FAX 717-337-1741

A.C.C.E.S.S., INC.

Agosto del 2026

Estimadas familias de Head Start y Pre-K,

Esta carta tiene como objetivo asegurarles nuestra preocupación por la seguridad y el bienestar de los niños que asisten a los programas Head Start y Pre-K Counts. Nuestro Plan de Preparación para Emergencias contempla la respuesta ante todo tipo de emergencias. Según la situación, implementaremos una de las siguientes medidas de protección:

- **Evacuación:** Los niños y el personal serán trasladados fuera del edificio a un lugar seguro previamente designado. Si fuera necesaria la evacuación total de la propiedad, los niños y el personal serán llevados a un lugar de reubicación que se comunicará a las familias por teléfono y a través de Class Dojo.
- **Refugio en el lugar:** Los niños y el personal permanecerán en el interior para evitar un evento peligroso al aire libre (por ejemplo, condiciones climáticas severas). Esto implica cerrar todas las puertas, ventanas y rejillas de ventilación y refugiarse inmediatamente en el interior.
- **Confinamiento:** Los niños y el personal deberán permanecer en un lugar seguro en situaciones de intrusos o emergencias que impliquen violencia potencial. El confinamiento requiere que los niños y el personal se refugien en una habitación segura, cierren las puertas con llave y guarden silencio hasta que finalice el evento.
- **Modificación del funcionamiento:** Esto puede incluir la cancelación o la salida anticipada. Estas medidas suelen adoptarse en caso de tormentas invernales, inundaciones o problemas de calefacción o electricidad que pongan en peligro la seguridad de los niños y el personal.

Sintonice **WGAL-TV News 8, CBS21 o FOX43** para escuchar los anuncios. También recibirá una **llamada de nuestro sistema automatizado de mensajería escolar y una publicación en Class Dojo**. Es importante que mantenga su información de contacto actualizada con el programa. Le pedimos que no llame al salón de clases ni a la oficina principal durante una emergencia. Esto permitirá que las líneas telefónicas estén libres para que el personal pueda realizar llamadas de emergencia y transmitir información.

El formulario de contacto de emergencia, donde se designan las personas autorizadas para recoger a su hijo/a, se completó al momento de la inscripción. Este formulario se utilizará cada vez que su hijo/a sea entregado/a. Por favor, informe al programa sobre cualquier cambio en los contactos de emergencia autorizados. Su hijo/a no será entregado/a a ninguna persona que no esté en el formulario de contacto de emergencia ni a ninguna persona sin una identificación con fotografía válida.

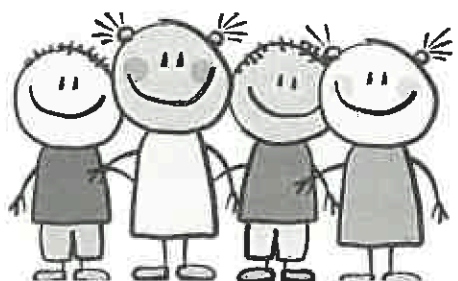
Para garantizar la seguridad de todos los niños y el personal, les pedimos su comprensión y cooperación. Si tienen alguna pregunta adicional sobre nuestros procedimientos de emergencia, comuníquense con Jennifer Showers, Directora Ejecutiva, al 717-337-1337 ext. 222 o a jshowers@achsaccess.org.

PreK Counts

August/September Newsletter

Themes and Activities

We will spend the first several weeks of school getting used to the classroom routines, rules, and making new friends.



We will begin our year learning about our classroom and school environment. We will learn all about our classroom, rules, peers, and teachers.

Books We Are Reading

Wemberly Worried

The Right Place

Can You Find Doug's Dog?

Activities To Do At Home

Work together as a family to fill out your child's "All About Me" poster. Be sure to send it to school once you've finished so we can hang it up for everyone to see and help to decorate our classroom!

Feel free to send in pictures for your child's family picture album as well!



As we learn about items in our classroom, have your child find similarities and differences to what is at home.

Important Dates

NO SCHOOL: September 7th

VOLUNTEER TRAINING: September 30th



Happy Birthday:

Jakari: August 5

Dustin: August 19

Leilani: August 24

Miss Lauren: September 15

Miss Lauren and Miss Leydi

Classroom Phone:

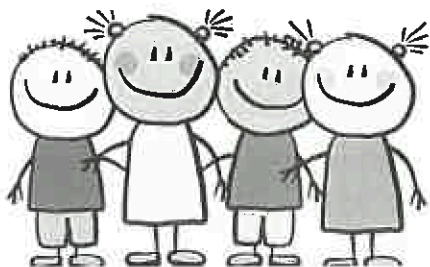
(717) 677-5200 x5

PKC

Noticiero de Agosto/ Septiembre

Tema y Actividades

En el comienzo del año escolar estaremos aprendiendo la rutina del salón, las reglas y comenzaremos hacer nuevas amistades.



También estaremos aprendiendo sobre lo que tenemos en nuestro salón y sobre el edificio de la escuela. Aprenderemos todo acerca de nuestro salón, las reglas, compañeros y maestras.

Fechas Importantes

NO HAY CLASES: 7 de septiembre 

ENTRENAMIENTO PARA VOLUNTARIOS: 30 de septiembre

Feliz Cumpleaños:

Jakari: El 5 de agosto

Dustin: El 19 de agosto

Leilani: El 24 de agosto

Maestra Lauren: El 15 de septiembre

Libros Que Estamos Leyendo

Wemberly Worried

The Right Place

Can You Find Dough's Dog?

Actividades Para Hacer en Casa

Trabajen en familia en llenar el papel de "All About Me" "Todo Sobre Mi". En cuanto lo terminen de llenar no olvide mandarlo a la escuela para que lo pongamos en el salón para que todos los compañeros lo vean y ayude a decorar el salón.

Por favor no olvide mandar fotos familiares para el álbum de su hijo@.



Mientras aprendemos acerca de los artículos del salón, ayude a su hijo a encontrar las similitudes y diferencias a la casa.

Miss Lauren y Miss Leydi

**Teléfono del salón:
(717)677-5200 x5**

Education

September Newsletter

Welcome to the 2026-27 school year!

We are excited to work with your child and family this year! Please be sure to check the Education Newsletter for classroom information, updates and upcoming events. Specific classroom information and happenings are also posted on ClassDojo, so if you haven't signed up yet, please do so!



ClassDojo

Important Dates

- 9/30/26-Volunteer/Substitute Training 11-1pm, central office
- 10/12/26-No School

Reminders

- Please make sure that your child has a complete extra set of clothing in the classroom at all times...accidents happen!

Creating a Classroom Community- Study

During the month of September, your child will continue learning all about their classroom, school staff and each other! This curriculum study focuses on our surroundings, friends and daily routines and schedules.

Questions to ask your child about their school day:

-  Who did you sit beside at lunch? What did you talk about?
-  What color is your toothbrush at school?
-  Who did you play with? What was your favorite part of free choice?
-  What was your favorite toy in the Table Toy area?
-  What was the story about at Story Time?

Heather Hockensmith/Jen Hade
Adams County Head Start
Education Coordinators

Noticiero De Educación de Septiembre

Bienvenidos al ciclo escolar 2026-2027

Estamos emocionados de trabajar con su hijo y su familia este ciclo escolar. Por favor revise el noticiero de educación para información del salón, actualizaciones y eventos. La Información específica del salón y acontecimientos también serán publicadas en ClassDojo, si aún no se ha inscrito, por favor hágalo.



ClassDojo

Fechas Importantes

- 9/30/26-entrenamiento para Voluntarios/Substitutos 11-1pm, en la oficina central
- 10/12/26-No habrá clases

Recordatorios

- Por favor asegúrese que su niño siempre tenga un cambio de ropa extra, completo en el salón. Los accidentes pasan.

Creando una comunidad en el salón-estudio

Durante el mes de septiembre, su niño continuará aprendiendo todo sobre el salón, empleados de la escuela y todo sobre ellos mismos. Este estudio del currículo se enfoca en nuestro alrededor, amigos y rutinas diarias y horarios.

Que preguntas hacerle a su niño sobre su día escolar.

- ¿A lado de quién te sentaste durante el almuerzo? ¿De qué hablaron?
- ¿De qué color es tu cepillo de dientes en la escuela?
- ¿Con quién jugaste? ¿Cuál fue tu parte favorita de juego libre?
- ¿Cuál fue tu juguete favorito en el área de mesa de juguetes?
- ¿De qué se trató la historia durante la hora de cuentos?

Heather Hockensmith/Jen Hade
Coordinadoras de educación
de Adams County Head Start.

Adams County Head Start

Nutrition & Dental News

What does a Breakfast & Lunch Look Like at Head Start?

Breakfast: 1% Unflavored Milk (6 ounces)
Whole Grains (1/2 oz)
Fruit (1/2 cup)

Lunch: 1% Unflavored Milk (6 ounces)
Protein (1.5 ounces)
Whole Grains (1/2 oz)
Vegetable (1/4 c)
Fruit (1/4 c)

We serve fresh fruit daily and introduce the children to a variety of vegetables.

Food is never used for a punishment or a reward.

During Family Style Dining, children will be encouraged to take the serving size suggested for their age. Midway through the meal, children will be offered a second portion.

Oral Health at Head Start

Children in Head Start will be brushing their teeth after breakfast and lunch and rinsing with water after snack.

Modeling good tooth brushing techniques will be demonstrated by your classroom teachers as they brush their teeth along with the children.

Important Dates

Health & Dental Screenings at Head Start

Sept. 3: G3, Biglerville, Littlestown

Sept. 10: G4, New Oxford 1, Franklin Twp

Sept. 17: G2, New Oxford 2

Sept. 24: York Springs



Nutrition & Dental Reminders

If your child has a new food allergy or intolerance, please contact the Health & Nutrition Coordinator at ext. 238

If you need assistance finding a dental home for your child, our Dental Assistant or your Family Engagement Worker are here to help!

Dental Screening Results

Results of dental screenings can be found in your child's backpack the Friday after their classroom screening.

Johnnie Shindledecker, LPN

Health & Nutrition Coordinator, Asst. Director

717-337-1337, ext. 238

Gale Mummaugh, Dental Asst. ext. 262

717-337-1337, ext. 262

Adams County Head Start

Noticiero de Nutrición/Dental

¿Cómo es el desayuno y el almuerzo en Head Start?

Desayuno: 1% Leche (6 onzas)
Granos Integrales (1/2 onza)
Fruta entera (1/2 taza)

Almuerzo: 1% Leche (6 onzas)
Proteína (1.5 onzas)
Verduras (1/4 taza)
Frutas (1/4 taza)

Servimos fruta fresca diariamente y ofrecemos a los niños una variedad de verduras.

La comida nunca se usa como castigo, ni como premio.

Durante las comidas al estilo familiar, los niños se servirán solos. Serán alentados a servirse una porción sugerida de acuerdo a su edad. A la mitad de la comida, se les ofrecerá una segunda porción a los niños.

Salud Bucal en Head Start

Niños en Head Start se van a cepillar los dientes después del desayuno y almuerzo, y se enjuagarán la boca después del bocadillo.

Las maestras demostrarán buenas técnicas para cepillarse los dientes mientras se cepillan los dientes junto con los niños.

Fechas Importantes

Exámenes de salud y dentales en Head Start

3 de sept: G3, Biglerville, Littlestown

10 de sept: G4, New Oxford 1, Franklin

17 de sept: G2, New Oxford 2

24 de sept: York Springs



Recordatorios de Nutrición y Dentales

Si su niño tiene nueva alergia o intolerancia alimenticia, favor de contactar a la coordinadora de salud y nutrición a ext. 238

¡Si necesita ayuda para encontrar un hogar dental para su hijo/a, nuestra asistente dental o su trabajadora de servicios familiares están aquí para ayudar!

Resultados de Exámenes Dentales

Resultados de exámenes dentales estarán disponibles en la mochila de su hijo/a el viernes después del examen.

Johnnie Shindlecker, LPN

Coordinadora de salud y nutrición, y Subgerente

717-337-1337, ext. 238

Gale Mummaugh, Asistente Dental. ext. 262

717-337-1337, ext. 262



How to Protect Your Children from Lead Poisoning



**Lead
poisoning is
preventable!**

What Is Lead Poisoning?

Lead is a metal that is harmful, especially to the nerves, when it builds up in the body. Children and pregnant women are at high risk when exposed.

How Do I Protect My Child from Lead?

- Recognize where lead is found and how it gets into the body.
- Avoid exposure whenever you can.



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety

Where Do You Find Lead?

Lead exposure can be higher near truck routes and certain factories, for example.

Toys and candies made outside the U.S., in places where rules for making things are less strict, may contain lead. Lead can also be found in old paint and certain pottery dishes. Think about what is in your environment and ask questions!



Lead in water



Lead glazed pottery



Lead painted toys



Lead from soil



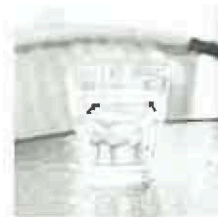
Lead soldered cans



Peeling lead paint



Airborne lead



Lead crystal

Who Is At Greatest Risk?

Children under the age of 6 and pregnant women.

How Does Lead Get into Your Child's Body?

- Children breathe in the lead or get it on their hands or toys and swallow it.
- Their small bodies absorb more lead.
- They crawl on the floor or in soil outside and then put their hands or other objects in their mouths.
- Lead can also be passed from mother to unborn baby during pregnancy.



What Are the Risks of Lead Poisoning?

Small amounts of lead can build up in the body and cause us to get sick.

Build-up of lead in children is especially dangerous because:

- Lead sickness does not always cause symptoms we can see.
- Lead can permanently harm the brain and nervous system of your child.
- Lead can cause learning problems, attention problems, and behavior problems in your child.
- Lead can sometimes cause speech and hearing problems and slow down your child's growth.

How Do You Test for Lead Poisoning?

- Talk with your health care provider about the risk for your child.
- A blood test, through either finger stick or blood draw, is the only way to know for sure.

Protect Your Family from Lead

Remove any lead in your home

- Use wet paper towels to clean up dust with lead.
- Clean often around windows and play areas, and wet mop floors often.
- Wash hands and toys often with soap and water.
- Use duct tape to cover chipping or peeling paint.

Give your child healthy foods

- Feed your child healthy meals with foods like milk, cheese, green leafy vegetables, peanut butter, beans, cereals, oranges, and peppers. Foods with vitamin C, iron, and calcium may help keep lead out of the body.

Get your child tested and contact your health department

- Contact your local health department or doctor if you see chipping or peeling paint or think there may be lead in or around your home.
- You may need an expert to help you remove the lead in your home.

Call the National Lead Information Center at
(800) 424-5323

Visit the EPA website:

<https://www.epa.gov/lead>



Many children who have
lead poisoning do not
look or act sick

REMEMBER: Protect Your Family from Lead

- Lead exposure can harm young children and babies even before they are born!
- Separate children and pregnant women from home repair areas or areas with peeling/chipping paint.
- Even children who seem healthy may have dangerous levels of lead in their bodies.
- Tell your health care provider about your home to check if there is risk.
- Be aware of the risks where you and your child live, work, and play.

The Good News: Lead Poisoning Is 100% Preventable!
You Can Protect Your Family!



Visit the CDC website:

<http://www.cdc.gov/nceh/lead>

National Center on

Health, Behavioral Health, and Safety

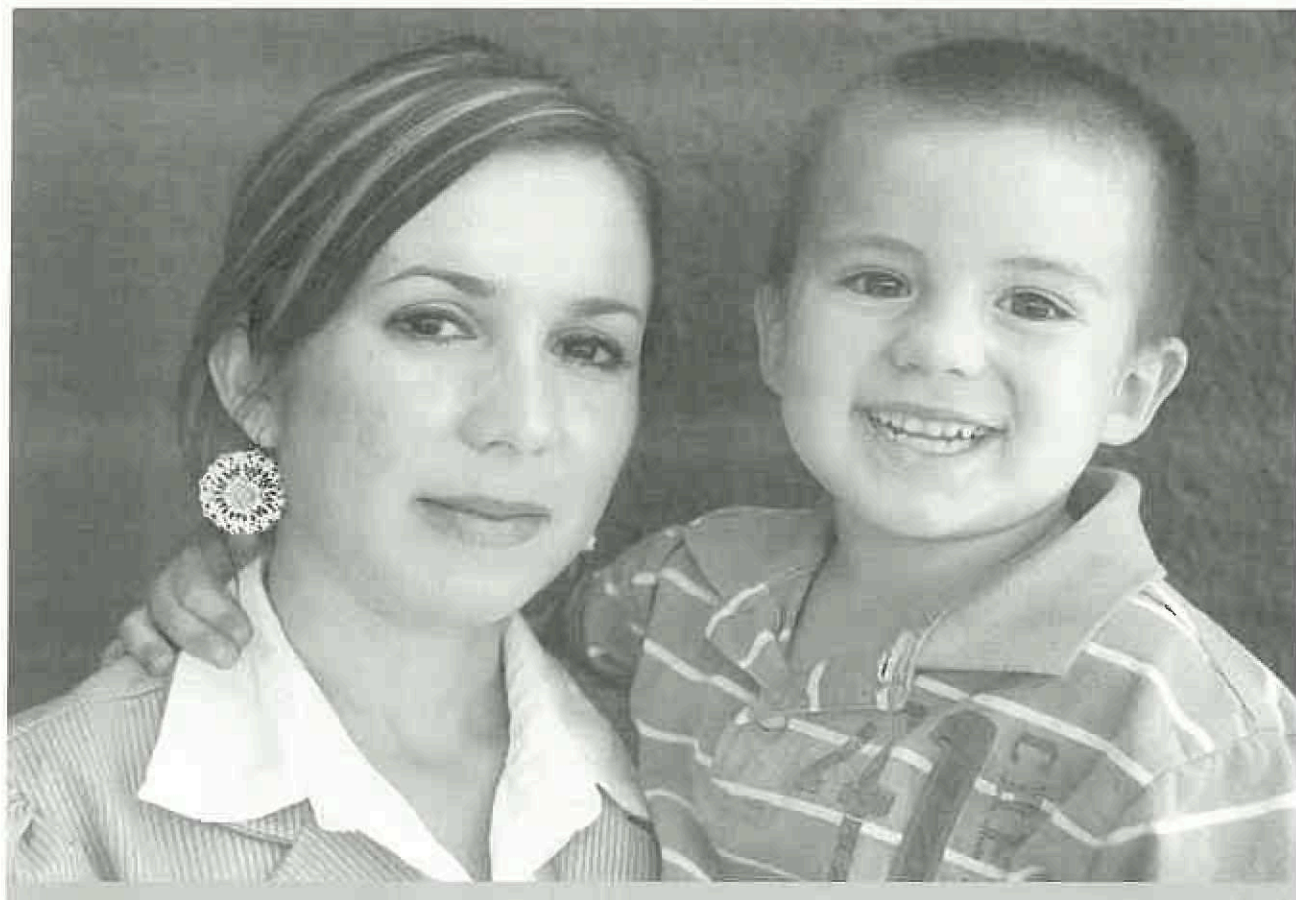
1-888-227-5125 • health@ecetta.info • <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>



October 2022



Cómo proteger a sus hijos de la intoxicación por plomo



**¡La intoxicación
por plomo es
prevenible!**

¿Qué es la intoxicación por plomo?

El plomo es un metal que resulta dañino, especialmente para el sistema nervioso, cuando se acumula en el cuerpo. La exposición al plomo es altamente riesgosa para los niños y las mujeres embarazadas.

¿Cómo protejo a mi hijo del plomo?

- Debe informarse sobre los lugares donde se encuentra el plomo y la manera en que ingresa al cuerpo.
- Evite la exposición al plomo siempre que sea posible.



Centro Nacional de
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

¿Dónde se encuentra el plomo?

La exposición al plomo puede ser mayor cerca de los lugares por donde pasan camiones y cerca de algunas fábricas, por ejemplo. Los juguetes y las golosinas fabricados fuera de Estados Unidos, en lugares con normas de fabricación menos estrictas, podrían contener plomo. También se puede encontrar plomo en la pintura vieja y en algunas vajillas de cerámica. ¡Analice las cosas que se encuentran en su entorno y haga preguntas!



Plomo en el agua



cerámica con vidriado de plomo



juguetes con plomo en su pintura



plomo en el piso



latas soldadas con plomo



pintura con plomo despegada de la pared



plomo en el aire



cristalería con plomo

¿Quiénes corren el mayor riesgo?

Los niños de menos de 6 años y las mujeres embarazadas.

¿Cómo se introduce el plomo en el cuerpo de su hijo?

- Los niños inhalan el plomo o este se adhiere a sus manos o sus juguetes y ellos se lo tragan.
- Sus cuerpos pequeños absorben mayores cantidades de plomo.
- Ellos gatean por el piso o en la tierra fuera de la casa y luego se ponen las manos u otros objetos en la boca.
- El plomo también se puede transmitir de la madre al feto durante el embarazo.



¿Cuáles son los riesgos de la intoxicación por plomo?

Pequeñas cantidades de plomo se pueden acumular poco a poco en el cuerpo y hacer que nos enfermemos.

Esta acumulación es especialmente peligrosa en los niños porque:

- La intoxicación por plomo no siempre provoca síntomas visibles.
- El plomo puede causar daños permanentes en el cerebro y el sistema nervioso de su hijo.
- El plomo puede causar problemas de aprendizaje, de atención y de conducta en su hijo.
- El plomo a veces puede provocar problemas del habla o de la audición y ralentizar el crecimiento de su hijo.

¿Qué exámenes pueden detectar la intoxicación por plomo?

- Hable con su médico acerca del riesgo de que su hijo tenga este problema.
- Un examen de sangre, con extracción por punción en el dedo o por vía venosa, es la única manera de detectarlo con exactitud.

Proteja a su familia del plomo

Retire de su casa todo aquello que contenga plomo

- Use toallas de papel mojadas para retirar el polvo que contenga plomo.
- Limpie el área alrededor de las ventanas y las áreas de juego, y trapee los pisos frecuentemente.
- Lávese las manos y los juguetes con agua y jabón con frecuencia.
- Use cinta adhesiva para cubrir la pintura que se esté pelando o despegando.

Dele a su hijo alimentos saludables

- Dele a su hijo comidas sanas con alimentos como leche, queso, verduras de hoja verde, mantequilla de maní, frijoles, cereales, naranjas y pimientos. Los alimentos que contienen vitamina C, hierro y calcio pueden ayudar a evitar que el cuerpo absorba el plomo.

Hágale un examen a su hijo y comuníquese con su departamento de salud

- Comuníquese con el departamento de salud local o con un médico si ve pintura que se está pelando o despegando o cree que puede haber plomo dentro o alrededor de su casa.
- Es posible que necesite contratar a un especialista para quitar el plomo de su casa.

Llame al National Lead Information Center (Centro Nacional de Información sobre el Plomo) al

(800) 424-5323

Visite el sitio web de la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA):

<https://www.epa.gov/lead> (en inglés)



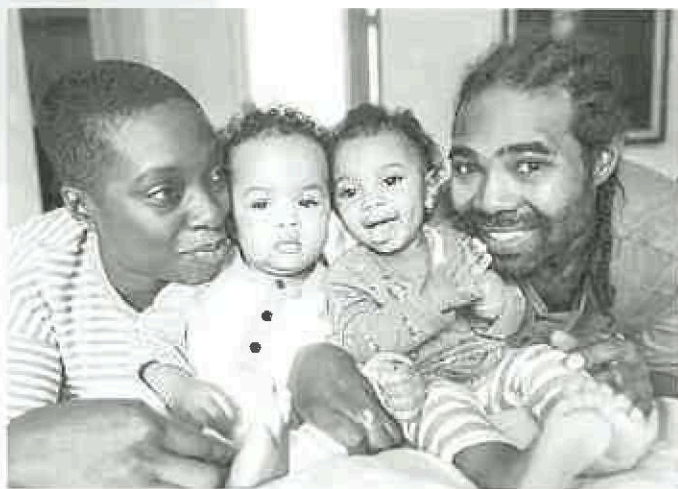
¡Muchos niños que sufren de intoxicación por plomo no presentan ningún síntoma de estar enfermos!

RECUERDE: Proteja a su familia del plomo

- ¡La exposición al plomo puede causar daños a los niños y los bebés desde antes de su nacimiento!
- Mantenga a los niños y las mujeres embarazadas fuera de las partes de la casa que estén en reparación o en donde haya pintura que se esté pelando o despegando.
- Inclusive los niños de aspecto saludable pueden tener niveles peligrosos de plomo en sus cuerpos.
- Describa su casa a su médico para revisar si hay algún riesgo.
- Tenga consciencia de los riesgos existentes en su vivienda, su lugar de trabajo y en los lugares donde juega su hijo.

La buena noticia: ¡La intoxicación por plomo
es 100 por ciento prevenible!

¡Usted puede proteger a su familia!



**Visite el sitio web de los
Centros para el Control y la
Prevención de
Enfermedades (CDC)**

<http://www.cdc.gov/nceh/lead>
(en inglés)



Centro Nacional de
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

1-888-227-5125 • health@ecetta.info • <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/salud>

Octubre 2022

Mental Health

August/September Newsletter

What an exciting time for your child! For many of you, this is your child's first experience in a setting with other children and we thank you for choosing Adams County Head Start. For those of you who have returned to the program, we also thank you for choosing to continue with our services.

You and your child may be having some strong feelings right now whether they be positive or negative. Maybe you are excited and happy, but maybe you are also nervous, worried, and scared. Included with this section are some ways to help name those feelings and how to process them together. Let's validate those feelings and work with them together!



Important Dates

September 30th
Volunteer and Substitute Training
11:00-1:00

Reminders

- Be sure to connect to your child's Class Dojo account for great school/home connections
- When you drop your child off to the bus or at school, be sure you tell them you will see them after school.

Jennifer Hade
Education/Mental Health Coordinator
jhade@achsaccess.org
Phone: 717-337-1337 ext. 230

Social/Emotional Topics

Teachers begin supporting children's emotions from the first day of class through our Second Step curriculum. This curriculum's focus teaches children not only about their emotions but what to do with these emotions. During the first few weeks' teachers will help children feel comfortable in their new setting and help them name and verbalize their feelings.



Activities To Do At Home

It's normal for your child to cry when you drop them off. This is actually healthy. If they do, follow this routine to help them feel loved and understand they will see you at the end of day:

- ❖ Give a hug/kiss and say "I love you"
- ❖ Allow them to get on the bus/into the classroom
- ❖ Allow teachers and bus aides to assist you
- ❖ When returning home remind them "I'm so glad you had fun at school, I was waiting for you to come back"

Take time to ask your child direct questions like:

- ✓ Who did you play with today?
- ✓ Did you draw me a picture?
- ✓ What did you read a story about?

It is also very important to take a few interrupted minutes with your child at the end of the school day. Take time to snuggle, read a book, draw, or play outside. If you have any concerns about your child's day, always keep in contact with the teacher

☺ This will help you and your family have a successful school year!

Salud Mental

Noticiero de Agosto/Septiembre

¡Qué tiempo tan emocionante para su niño! Para muchos de ustedes, esta es la primera experiencia de su niño en un salón con otros niños y les damos las gracias por escoger al Adams County Head Start. Para los que regresan al programa, también les damos las gracias por decidir continuar con nuestros servicios.

Su niño puede estar teniendo algunas emociones fuertes ahorita ya sean positivas o negativas. Quizás este emocionado y feliz, pero quizás también esté nervioso, preocupado y asustado. Incluido en esta sección hay algunas formas para ayudar a nombrar esas emociones y como procesarlas. Validemos esas emociones y trabajemos juntos.



Fechas Importantes

30 de setiembre

Entrenamiento de voluntarios y
substitutos de 11:00 a 1:00

Recordatorios

- Asegúrese de conectarse a la cuenta de ClassDojo de su niño para una gran conexión entre la escuela y casa.
- Cuando deje a su niño en el autobús o en el salón, asegúrese de recordarles que los verán después de clases.

Jennifer Hade
Coordinadora de Educación/Salud Mental
jhade@achsaccess.org
Phone: 717-337-1337 ext. 230

Temas Sociales/Emocionales

Las maestras comienzan a ayudar a los niños con sus emociones desde el primer día de clases por medio de nuestro currículo de Second Step. Este currículo se enfoca en enseñarle a los niños, no solo sobre sus emociones, sino también que hacer con esas emociones. Durante las primeras semanas las maestras ayudarán a los niños a sentirse cómodos en su nuevo salón y ayudarlos a nombrar y verbalizar sus emociones.



Actividades Para Hacer en Casa

Es normal que su niño llore cuando lo deje en la escuela. Esto en realidad es saludable, si lo hacen, siga esta rutina para ayudar a que se sientan amados y comprender que te mirarán al final del día.

- ❖ Dele un abrazo/beso y dígame que lo ama.
- ❖ Permítanles entrar al autobús/salón
- ❖ Permita que la ayudante del autobús/maestras lo asistan
- ❖ Cuando regresen a casa recuérdense "estamos tan felices que te divertiste en la escuela, estaba esperando que regresaras"

Saque tiempo para hacerle preguntas directas a su niño como:

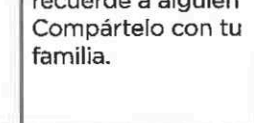
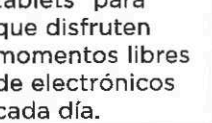
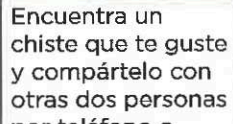
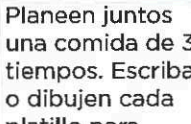
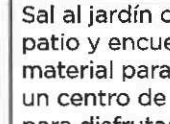
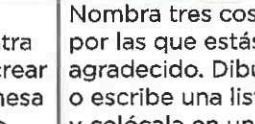
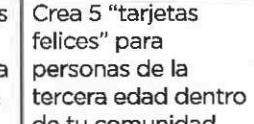
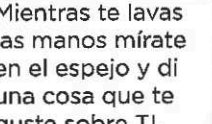
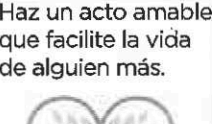
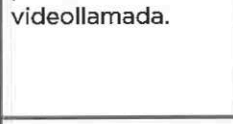
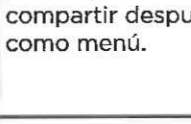
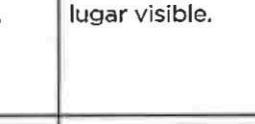
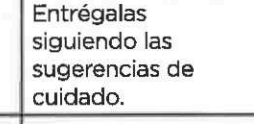
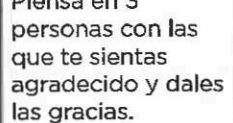
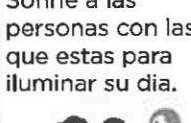
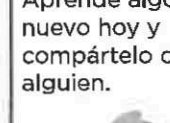
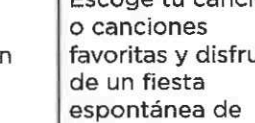
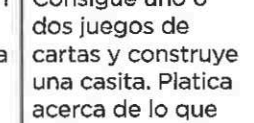
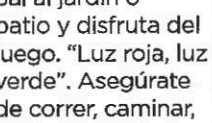
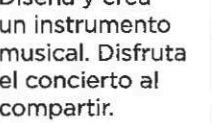
- ✓ ¿Con quién jugaste?
- ✓ ¿Me hiciste un dibujo?
- ✓ ¿De qué se trató la historia que leíste?

También es muy importante tomar unos minutos sin interrupciones con su niño al final del día. Tome tiempo para acurrucarse, leer un libro, dibujar o jugar afuera. Si tiene preocupaciones sobre el día de su niño, manténgase en contacto con las maestras. Esto ayudará a que su familia tenga un ciclo escolar exitoso.

CARING CONNECTIONS: Strengthening Relationships by Practicing Kindness, Being Grateful, and Spending Quality Time With Those We LOVE

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Do something helpful for a family member or friend. 	Connect with a relative to say hello and chat. 	Count your blessings: List the kind things others have done for you. 	Create and then share a card or a piece of art with someone you love. 	Go outside and find one thing that reminds you of someone. Share what you find and your why.	Create a cell phone / device parking lot so you can enjoy device-free moments together each day.	Find a deck of cards and play a game like Crazy Eights, Spoons or Go Fish. 
Find a joke that you love and share it with 2 other people in person, by phone, or virtually.	Work together to plan a 3-course meal. Write down / draw each part of the meal to share as the menu for the evening.	Go outside and find materials to create a centerpiece for others to enjoy! 	Name 3 things you are grateful for. Draw a picture or write a list of these things and then post in a prominent place.	Work to create 5 "happy cards" for seniors that are in a local nursing home. Drop them off for them to enjoy.	While washing your hands look at yourself in the mirror and tell yourself one thing you like about YOU!	Do one act of kindness to make life easier for someone. 
Thank 3 people you are grateful to and tell them why. 	Smile at the people you are with to brighten their day. 	Learn one new thing today and share what you learned with someone. 	Choose a favorite song(s) and enjoy a spontaneous dance party. 	Get a deck or two of cards and build a home. Talk about what makes a home safe and what connects us to others.	Go outside and enjoy a game of "Red Light, Green Light." Be sure to run, walk, slide, jump and enjoy other creative ways to move.	Design and create a musical instrument. Enjoy a sharing concert. 
Ask someone to do what you LOVE to do today. 	Send a message or letter to someone you cannot be with today. 	Find a favorite book and read it or share it with someone. 	Enjoy a scavenger hunt with someone. Both write lists of 5 things the other person will look for, switch lists and then GO!	Notice 5 things that are beautiful within your world. Share your ideas with someone. 	Learn how to play hopscotch and then PLAY! 	Thank someone and tell them how they make a difference for you. 

CONEXIONES CARIÑOSAS: Fortaleciendo relaciones al practicar la amabilidad, gratitud y tiempo de calidad con los que amamos.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Haz algo de ayuda por un familiar o amigo. 	Conéctate con algún familiar para saludarlo y platicar. 	Cuenta tus bendiciones: haz una lista con actos amables que otros han hecho por ti. 	Crea y comparte una tarjeta o dibujo con alguien que amas. 	Sal al jardín o patio y encuentra algún objeto que te recuerde a alguien. Compártelo con tu familia. 	Crea un "estacionamiento para celulares/tablets" para que disfruten momentos libres de electrónicos cada día. 	Encuentra un juego de cartas y juega en familia. 
Encuentra un chiste que te guste y compártelo con otras dos personas por teléfono o videollamada. 	Planeen juntos una comida de 3 tiempos. Escriban o dibujen cada platillo para compartir después como menú. 	Sal al jardín o patio y encuentra material para crear un centro de mesa para disfrutarlo con los demás. 	Nombra tres cosas por las que estás agradecido. Dibuja o escribe una lista y colócala en un lugar visible. 	Crea 5 "tarjetas felices" para personas de la tercera edad dentro de tu comunidad. Entrégales siguiendo las sugerencias de cuidado. 	Mientras te lavas las manos mírate en el espejo y di una cosa que te guste sobre tí. 	Haz un acto amable que facilite la vida de alguien más. 
Piensa en 3 personas con las que te sientas agradecido y dales las gracias. 	Sonríe a las personas con las que estas para iluminar su día. 	Aprende algo nuevo hoy y compártelo con alguien. 	Escoge tu canción o canciones favoritas y disfruta de un fiesta espontánea de baile. 	Consigue uno o dos juegos de cartas y construye una casita. Platica acerca de lo que tu crees que forma un hogar seguro y qué nos conecta con otros. 	Sal al jardín o patio y disfruta del juego. "Luz roja, luz verde". Asegúrate de correr, caminar, deslizarte, brincar y disfruta de otras formas creativas de moverte. 	Diseña y crea un instrumento musical. Disfruta el concierto al compartir. 
Pídele a alguien hacer lo que mas te gusta hacer hoy. 	Manda un mensaje o carta a alguien con quien no hayas podido estar hoy. 	Encuentra tu libro favorito y léelo o compártelo con alguien. 	Disfruta de una búsqueda del tesoro con alguien. Ambos escriban una lista de 5 cosas que la otra persona debe encontrar, cambien listas y ¡empiecen! 	Nota 5 cosas que son hermosas en tu mundo. Comparte tu lista con alguien. 	Aprendan a jugar "avioncito" y jueguen juntos. 	Dale las gracias a alguien y déjale saber cómo hace la diferencia para ti. 

Creado por Kim Hughes. Traducido y adaptado al español por Lizbeth Gómez.

Pedestrian Safety Tips

Everything you need to know to keep your kids safe while walking.

Whether your kids are walking to school, the park or a friend's house, here are a few simple tips to make sure they get there safely.

Teach Kids How to Walk Safely

- Teach kids at an early age to look left, right and left again before crossing the street. Then remind them to continue looking around until safely across.
- It's always best to walk on sidewalks or paths and cross at street corners, using traffic signals and crosswalks. If there are no sidewalks, walk facing traffic as far to the left as possible.
- Teach kids to make eye contact with drivers before crossing the street.
- Children under 10 need to cross the street with an adult. Every child is different, but developmentally, most kids are unable to judge the speed and distance of oncoming cars until age 10.
- Encourage kids to be especially alert for cars that are turning or backing up.
- Teach kids not to run or dart out into the street or cross between parked cars.
- If kids are walking when it's dark out, teach them to be especially alert and make sure they are visible to drivers. Have them wear light- or brightly-colored clothing and reflective gear.



- Put headphones down or turn off the volume before crossing the street.
- Be aware of others who may be distracted and speak up when you see someone who is in danger.
- If kids need to use a cell phone, teach them to stop walking and find a safe area to talk.



44 kids are hit by a car while walking every day in the U.S.

Let Your Actions Speak as Loudly as Your Words

- Be a good role model. Set a good example by putting your phone, headphones and devices down when walking around cars.
- When driving, put cell phones and other distractions in the back seat or out of sight until your final destination.
- Be especially alert and slow down when driving in residential neighborhoods and school zones. Be on the lookout for bikers, walkers or runners who may be distracted or may step into the street unexpectedly.
- Give pedestrians the right of way and look both ways when making a turn to spot any bikers, walkers or runners who may not be immediately visible.

Take Action Against Distraction

- Teach kids to put phones, headphones and devices down when crossing the street. It is particularly important to reinforce the message with teenagers.



Consejos de seguridad para los peatones

Todo lo que necesita saber para mantener seguros a sus niños mientras caminan.

Si sus niños caminan a la escuela, al parque o a la casa de un amigo, aquí tiene unos pocos consejos sencillos para asegurarse de que ellos lleguen seguros allá.

Enseñe a sus niños la forma de caminar con seguridad

- Enseñe a sus niños, desde una edad temprana, a mirar hacia la izquierda, a la derecha y de nuevo hacia la izquierda antes de cruzar la calle. Luego recuérdelos que continúen mirando alrededor hasta que hayan cruzado de manera segura.
- Siempre es mejor caminar por las aceras o senderos, y cruzar la calle en las esquinas usando las señales de tránsito y los cruces peatonales. Si no hay aceras, camine de frente al tráfico y lo más apegado a la izquierda que sea posible.
- Enseñe a los niños a establecer contacto visual con los conductores antes de cruzar la calle.
- Los niños menores de 10 años deben cruzar la calle con un adulto. Todos los niños son diferentes en su desarrollo, pero la mayoría de los niños no pueden juzgar la velocidad y la distancia de los autos que vienen de frente hasta que tienen 10 años.
- Anime a los chicos a que estén atentos especialmente con los autos que están curvando o retrocediendo.
- Enseñe a los niños que no corran ni se lancen repentinamente a la calle, y que tampoco crucen entre autos aparcados.
- Si los niños caminan cuando está oscuro afuera, enséñeles que estén especialmente atentos y se aseguren de que estén visibles para los conductores. Haga que se pongan ropa luminosa o de colores brillantes y equipo reflectante.



Tome medidas contra las distracciones

- Enseñe a los niños a dejar de usar los teléfonos, auriculares y otros aparatos cuando crucen la calle. Es muy importante reforzar este mensaje con los adolescentes.
- Sacarse los auriculares o apagar el volumen antes de cruzar la calle.
- Estar consciente de que otros podrían estar distraídos y hablar alto cuando vea a alguien que está en peligro.
- Si los chicos necesitan usar el teléfono celular, enséñeles a que dejen de caminar y busquen un área segura para hablar.



Que sus acciones sean tan fuertes como sus palabras

- Sea un modelo. Dé un buen ejemplo dejando de usar su teléfono, auriculares y aparatos cuando camine alrededor de los autos.
- Cuando conduzca, coloque los teléfonos celulares y otras distracciones en el asiento de atrás o fuera de la vista hasta su destino final.
- Esté muy atento y disminuya la velocidad cuando conduzca por barrios residenciales y zonas escolares. Permanezca en alerta por los ciclistas, caminantes o corredores que podrían estar distraídos o que se meten repentinamente a la calle.
- Dé a los peatones la preferencia de paso y mire a los dos lados cuando curve, para detectar a los ciclistas, caminantes o corredores que podrían no estar visibles de forma inmediata.



Todos los días, mientras caminan, 44 niños son atropellados por un auto en EE.UU.

School Bus Safety Tips

Everything you need to know to keep your kids safe in and around the school bus.

Taking the bus for the first time is a big step for your child. Help your kids get a gold star in bus safety by following these tips.

- Walk with your kids to the bus stop and wait with them until it arrives. Tell kids to stand at least three giant steps back from the curb as the bus approaches and board the bus one at a time.
- Teach kids to wait for the bus to come to a complete stop before getting off and never to walk behind the bus.
- If your child needs to cross the street after exiting the bus, he or she should take five giant steps in front of the bus, make eye contact with the bus driver and cross when the driver indicates it's safe. Teach kids to look left, right and left again before crossing the street.
- Instruct younger kids to use handrails when boarding or exiting the bus. Be careful of straps or drawstrings that could get caught in the door. If your children drop something, they should tell the bus driver and make sure the bus driver is able to see them before they pick it up.
- Drivers should always follow the speed limit and slow down in school zones and near bus stops. Remember to stay alert and look for kids who may be trying to get to or from the school bus.
- Slow down and stop if you're driving near a school bus that is flashing yellow or red lights. This means the bus is either preparing to stop (yellow) or already stopped (red), and children are getting on or off.



School buses are the safest mode of motorized transportation for getting children to and from school, but injuries can occur if kids are not careful and aware when getting on and off the bus.



Consejos de Seguridad en el Autobús

Todo lo que necesitas saber para mantener a tus hijos seguros dentro y alrededor del autobús.

Ir en el autobús por primera vez es un gran paso para su hijo. Ayude a su hijo a ganarse una Estrella dorada en el autobús siguiendo estos consejos.

- Camine con su hijo hasta la parada del autobús y espere hasta que llegue. Dile a tus hijos que se paren al menos tres pasos gigantes de la acera cuando el autobús se este acercando y que se suban al autobús uno a la vez.

- Enseñe a sus hijos a esperar que el autobús se detenga completamente antes de bajarse y que nunca caminen detrás del autobús.



- Si su hijo necesita cruzar la calle después de bajarse del autobús, él o ella deben caminar cinco pasos gigantes frente al autobús, mirar al conductor y cruzar la calle cuando el conductor le indique que es seguro cruzar. Enseñe a sus hijos a mirar a la izquierda, derecha y nuevamente a la izquierda antes de cruzar la calle.

Indique a los niños más pequeños que usen los pasamanos al subir o bajar del autobús. Tenga cuidado con los cinturones o los cordones que puedan quedar atrapados en la puerta. Si su hijo deja caer algo, ellos deben decirle al conductor y deben asegurarse que el conductor pueda verlos antes de recogerlo.

- Los conductores siempre deben de seguir los límites de velocidad y reducir la velocidad en las zonas escolares y cerca de las paradas del autobús. Recuerde estar alerta y estar pendiente de los niños que están subiendo o bajándose del autobús.
- Disminuya la velocidad y deténgase si está conduciendo cerca de un autobús escolar que tiene luces amarillas o rojas intermitentes. Esto significa que el autobús está preparándose para parar (Amarillo) o ya se detuvo (rojo) y los niños se están subiendo o bajando.

Los autobuses son el modo más seguro de transporte motorizado para llevar y buscar niños de la escuela, pero pueden ocurrir lesiones si los niños no son cuidadosos cuando se suben o se bajan del autobús.



September 2026
Pre-K Counts Menu

Menu Notes:	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	Breakfast 31 WG English Muffin Applesauce 1% Unflavored Milk & Water Lunch Sloppy Joe on WW Roll Smiley Fries Mandarin Oranges 1% Unflavored Milk & Water	Breakfast 1 WG Pancakes Tropical Fruit 1% Unflavored Milk & Water Lunch Ham w Potatoes & Green Beans King's Hawaiian Rolls Apple Slices 1% Unflavored Milk & Water	Breakfast 2 Life Cereal Orange Slices 1% Unflavored Milk & Water Lunch Turkey & Cheese WG Roll Fresh Veggie Cups Pineapple Tidbits 1% Unflavored Milk & Water	Breakfast 3 WG Banana Muffin Banana 1% Unflavored Milk & Water Lunch WG Tuna Casserole Peas Watermelon 1% Unflavored Milk & Water	Breakfast 4 WG Strawberry Stuffed Bagel Strawberries 1% Unflavored Milk & Water Lunch Beef Taco Meat Refried Beans Lettuce & Tomato, Cheese WG Round Tortilla Scoops Cantaloupe 1% Unflavored Milk & Water
	No School 7 	Breakfast 8 WG Blueberry Muffin Blueberries 1% Unflavored Milk & Water Lunch WW Grilled Cheese Mashed Cauliflower Watermelon 1% Unflavored Milk & Water	Breakfast 9 Rice Chex Bananas 1% Unflavored Milk & Water Lunch Hamburger on WG Roll Mixed Veggies Grapes 1% Unflavored Milk & Water	Breakfast 10 WG Mini Waffle Berry Mix 1% Unflavored Milk & Water Lunch WG Chicken Fettucini Caesar Salad Apple Slices 1% Unflavored Milk & Water	Breakfast 11 Mini Wheats Peaches 1% Unflavored Milk & Water Lunch Turkey w Mushroom Gravy WG Waffle Broccoli & Cauliflower Medley Fresh Honeydew 1% Unflavored Milk & Water
All meals are served with 1% Unflavored Milk & Water 	Breakfast 14 WG Kix Peaches 1% Unflavored Milk & Water Lunch WG Fish Shapes Corn on the Cob Mangoes 1% Unflavored Milk & Water	Breakfast 15 Happy Birthday Lauren in PK! Strawberries WG Granola Vanilla Yogurt 1% Unflavored Milk & Water Lunch WG Chicken Tenders Baked Potato w Butter & Cheese Cantaloupe 1% Unflavored Milk & Water	Breakfast 16 WG Mini Bagel Cream Cheese or Jelly Bananas 1% Unflavored Milk & Water Lunch Sweet & Sour Meatballs WG Brown Rice 4 Way Blend Veggies w Black Beans Apples 1% Unflavored Milk & Water	Breakfast 17 Scrambled Eggs WW Toast Clementines 1% Unflavored Milk & Water Lunch Chef Salad w Peppers, Carrots Shredded Cheese, Turkey Ham Cubes WG Bread Stick Pears 1% Unflavored Milk & Water	Breakfast 18 WG Pancakes Blueberries 1% Unflavored Milk & Water Lunch WG Cheese Pizza Steamed Broccoli Watermelon 1% Unflavored Milk & Water
Menus are subject to change.	Breakfast 21 WG Cinnamon Chex Applesauce 1% Unflavored Milk & Water Lunch WG Chicken Nuggets Corn Orange Slices 1% Unflavored Milk & Water	Breakfast 22 WG Scooters Pears 1% Unflavored Milk & Water Lunch Salisbury Steak w Mushroom Gravy Mashed Potatoes WG Biscuit Mixed Fruits 1% Unflavored Milk & Water	Breakfast 23 WG Granola Vanilla Yogurt Bananas 1% Unflavored Milk & Water Lunch WG Beef a Roni California Blend Veggies Strawberries 1% Unflavored Milk & Water	Breakfast 24 Rice Krispies Apple Slices 1% Unflavored Milk & Water Lunch Chicken Patty on WG Bun Cucumber Slices (1/4c) Mandarin Oranges 1% Unflavored Milk & Water	Breakfast 25 Happy Birthday Ashley (9/27)! WG French Toast Sticks Mixed Berries 1% Unflavored Milk & Water Lunch Sweet & Sour Meatballs WG Brown Rice 4 Way Blend Veggies w Black Beans Apples 1% Unflavored Milk & Water
Pre-K Counts serves a menu low in fat, low in salt, low in sugar and high in fiber.	Breakfast 28 WG Kix Orange Slices 1% Unflavored Milk & Water Lunch Turkey Burger on WG Bun Corn on the Cob Fresh Honeydew 1% Unflavored Milk & Water	Breakfast 29 WG Apple Cinn. Muffin Applesauce 1% Unflavored Milk & Water Lunch BBQ Chicken Green Beans WG Cornbread Muffin Pineapple Tidbits 1% Unflavored Milk & Water	Breakfast 30 WG Mini Bagel Cream Cheese or Jelly Bananas 1% Unflavored Milk & Water Lunch WG Breaded Pollock Fish Shapes Peas & Carrots Strawberries 1% Unflavored Milk & Water	Breakfast 1 WG Waffle Blueberries 1% Unflavored Milk & Water Lunch WG Spaghetti w Meat & Mushroom Sauce Spinach Salad w Carrots Apple Slices 1% Unflavored Milk & Water	Breakfast 2 WG Rice Chex Bowl Peaches 1% Unflavored Milk & Water Lunch WG Cheese Quesadilla Black Beans Sliced Grapes 1% Unflavored Milk & Water

WW: Whole Wheat

*WG: Whole Grain

6 oz serving of milk at breakfast

Septiembre 2026
Menú de Pre-K Counts

Notas del Menú:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Desayuno 31 Panecillo Inglés Integral Puré de Manzana Leche 1% sin Sabor y Agua Almuerzo Sandwich Sloppy Joe Sonrisitas de Papa Mandarinas Leche 1% sin Sabor y Agua	Desayuno 1 Panqueques Integrales Ensalada de Fruta Tropical Leche 1% sin Sabor y Agua Almuerzo Jamón de Pavo, Papas y Ejotes Bolillos Hawainos Rebanadas de Manzana Leche 1% sin Sabor y Agua	Desayuno 2 Cereal Life Naranjas Leche 1% sin Sabor y Agua Almuerzo Sandwich Integral de Pavo y Queso Taza de Verduras Frescas Piña en Trozos Leche 1% sin Sabor y Agua	Desayuno 3 *Mufin de plátano Plátano Leche 1% sin Sabor y Agua Almuerzo Cazuela de Macarrones y Atún Guisantes Sandía Leche 1% sin Sabor y Agua	Desayuno 4 Bagel relleno de Fresas Fresas Leche 1% sin Sabor y Agua Almuerzo Carne Molida para Tacos Frijoles Fritos Lechuga, Jitomate, Queso Tortillas Fritas Cantalupo Leche 1% sin Sabor y Agua
	Todas las comidas se sirven con Leche 1% sin Sabor y Agua 	Desayuno 8 *Mufin de Arándanos Arándanos Leche 1% sin Sabor y Agua Almuerzo Sandwich de Queso Fundido Puré de Coliflor Sandía Leche 1% sin Sabor y Agua	Desayuno 9 Cereal Rice Chex Plátanos Leche 1% sin Sabor y Agua Almuerzo Hamburguesa en pan integral Verduras Mixtas Uvas Leche 1% sin Sabor y Agua	Desayuno 10 Mini Waffle Integral Mezcla de Bayas Leche 1% sin Sabor y Agua Almuerzo Pasta Fettucini con Pollo Ensalada Caesar Rebanadas de Manzanas Leche 1% sin Sabor y Agua	Desayuno 11 Cereal de Trigo Azucarado Duraznos Leche 1% sin Sabor y Agua Almuerzo Pavo en Salsa de Champiñones Waffles Integrales Brocoli Y Coliflor Melón Leche 1% sin Sabor y Agua
	El menú esta sujeto a cambios.	Desayuno 15 ¡Feliz Cumpleaños Lauren en PKI! Fresas *Granola Yogur de Vainilla Leche 1% sin Sabor y Agua Almuerzo Filetes de Pollo Papa Asada con Mantequilla y Queso Cantalupo Leche 1% sin Sabor y Agua	Desayuno 16 Bagels Miniatura Queso Crema y Jalea Plátanos Leche 1% sin Sabor y Agua Almuerzo Albóndigas Agrdulces Arroz Moreno 4 Verduras Mixtas con Frijoles Negros Rebanadas de Manzanas Leche 1% sin Sabor y Agua	Desayuno 17 Huevo Revuelto Tostada Integral Clementinas Leche 1% sin Sabor y Agua Almuerzo Ensalada del Chef con Pimientos, Zanahorias Queso Rallado, Pedazos de Jamón de Pavo Palitos de Pan Peras Leche 1% sin Sabor y Agua	Breakfast 18 Panqueques Arándanos Leche 1% sin Sabor y Agua Almuerzo Pizza Integral de Queso Brócoli al Vapor Sandía Leche 1% sin Sabor y Agua
	Pre-K Counts sirve un menú bajo en grasa, sal, azúcar y alto en fibra. 	Desayuno 21 Cereal Cinnamon Chex Puré de Manzana Leche 1% sin Sabor y Agua Almuerzo Frituritas de Pollo Elote Naranjas Leche 1% sin Sabor y Agua	Desayuno 22 Cereal Scooters Peras Leche 1% sin Sabor y Agua Almuerzo Bistec Salisbury en Salsa de Champiñones Puré de Papas Biscuit Integral Frutas Mixtas Leche 1% sin Sabor y Agua	Desayuno 23 *Granola Yogur de Vainilla Plátanos Leche 1% sin Sabor y Agua Almuerzo Pasta con Carne Molida Verduras Mixtas al Estilo California Fresas Leche 1% sin Sabor y Agua	Desayuno 24 Cereal Rice Krispies Rebanadas de Manzanas Leche 1% sin Sabor y Agua Almuerzo Sandwich de Pollo Empanado Rebanadas de Pepino Mandarinas Leche 1% sin Sabor y Agua
		Desayuno 28 Cereal Kix Rebanadas de Naranjas Leche 1% sin Sabor y Agua Almuerzo Hamburguesa de Pavo Elote Melón Leche 1% sin Sabor y Agua	Desayuno 29 Mufin de Manzana y Canela Puré de Manzana Leche 1% sin Sabor y Agua Almuerzo Pollo en Salsa de Barbacoa Ejotes Pan de Elote Piña Fresca Leche 1% sin Sabor y Agua	Desayuno 30 Bagel Miniatura Queso Crema y Jalea Plátanos Leche 1% sin Sabor y Agua Almuerzo Trozos de Abadejo Empanizado Guisantes y Zanahorias Fresas Leche 1% sin Sabor y Agua	Desayuno 1 Waffle Integral Arándanos Leche 1% sin Sabor y Agua Almuerzo Espagettis con Salsa de Carne y Champiñones Ensalada de Espinaca con Zanahorias Rebanadas de Manzanas Leche 1% sin Sabor y Agua
	Desayuno 2 Cereal Rice Chex Duraznos Leche 1% sin Sabor y Agua Almuerzo Quesadilla de Queso Integral Frijoles Negros Uvas Leche 1% sin Sabor y Agua				

*Harina Integral o Grano Entero

Se sirven 6 oz de leche en el desayuno

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

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

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

To file a program discrimination complaint, a Complainant should complete a Form AD-3027, USDA Program Discrimination Complaint Form which can be obtained online at: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, from any USDA office, by calling (866) 632-9992, or by writing a letter addressed to USDA. The letter must contain the complainant's name, address, telephone number, and a written description of the alleged discriminatory action in sufficient detail to inform the Assistant Secretary for Civil Rights (ASCR) about the nature and date of an alleged civil rights violation. The completed AD-3027 form or letter must be submitted to USDA by:

1. mail:

U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; or

2. fax:

(833) 256-1665 or (202) 690-7442; or

3. email:

Program.Intake@usda.gov

This institution is an equal opportunity provider.

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

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

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

(1) correo:

U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; or

(2) fax:

(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico:

program.intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.