



HEAD START HERALD

Community Action Head Start
Washington County, Oregon

September 1998

Septiembre 1998

Policy Council Proclamations

Welcome to what we hope to be an exciting year for Head Start parents and children. Staff have been busy preparing for the new year. One of the ways parents can participate in Head Start is to attend Policy Council meetings. Policy Council is an opportunity for parents to share knowledge and experiences in shaping the Head Start program.

Our first meeting of the year will be on October 22, 1998, 5:30-8:30, at the CAO Building in Hillsboro. Interested parents can call Carol Lopez at 693-3242 and leave your name and address.

Parent Training Fund

Funds are available to parents interested in taking classes to help enhance job skills, parenting skills, take a first aid class or getting a GED. Contact your child's teacher or family advocate and they will tell you how.

Information and Referral

Are you experiencing a problem? Do you need help finding information on resources in your community? You can call Community Action's Information and Referral (I&R) to get information and assistance. A Community Resource Specialist will be available 24 hours / 7 days a week to help you resolve any situation by giving you a referral, advising you, or by providing direct assistance. If what you need is food, financial assistance for an emergency, or information about services to the public, call (503) 648-0829.



Las Proclamaciones del Concilio de Padres

Bienvenido a lo que esperamos será un año excitante para los padres y niños de Head Start. Los empleados están muy ocupados preparándose para el nuevo año. Una de las maneras que los padres pueden participar en Head Start es asistiendo a las juntas del Concilio de Padres. El Concilio de Padre es una oportunidad para que los padres compartan su conocimiento y experiencias de como formar el programa de Head Start.

Nuestra primera junta del año será el 22 de Octubre, 1998 de 5:30-8:30, en la oficina de CAO en Hillsboro. Padres que están interesados pueden llamar a Carol Lopez al 693-3242, deje su nombre y dirección y nosotros le mandaremos una agenda de nuestra junta.

Fondos De Entrenamiento Para Los Padres

Hay fondos disponibles para los padres que están interesados en tomar clases para ayudarle a obtener experiencia de trabajo, aprender métodos para ser buen padre, tomar una clase de Primeros Auxilios o como obtener su GED. Comuníquese con la maestra de sus niño(a) o la persona en cargo de apoyar las familias y ellos le darán la información.

Información y Referencias

Esta teniendo un problema? Necesita información sobre recursos en la comunidad? Puede llamar a Community Action Organization/ Información y Referencias (I&R) para obtener información y asistencia. Un especialista de Recursos en la Comunidad estará disponible 24 horas / 7 días a la semana para ayudarle a resolver cualquier situación por medio de referencias, consejería, o asistencia directa. Si lo que necesita es comida, asistencia monetaria para emergencias, o información sobre servicios públicos, llame al (503) 648-0829.



HEAD START HERALD

Community Action Head Start
Washington County, Oregon

September 1998

Volume V, Number 31

Learning Through Play

Preschool is a learning center. Young children learn important concepts and skills by doing activities. Here's how:



Listening to stories teaches me about words,
I learn real things and imagine the absurd.
I follow events and can make a prediction,
I like poetry, rhyme, facts, and fiction.

When playing with blocks I can build a tower,
I learn sorting, matching, balancing, and power.
Putting together puzzles develops manipulation,
I strengthen my muscles and hand-eye coordination.

Physical play can be lots of fun,
I learn to hop, skip, jump, gallop, and run.
I like to kick balls, to swing, and to slide,
It's very healthy for me to play outside.

When I'm pretending I can be anything,
I can cook, fix a car, fight a fire, dance and sing.
I learn to share, take turns, and play with others,
I'm practicing the roles of fathers, mothers, sisters, and brothers.

When using paint, clay, scissors, and glue,
I'm being creative and learning, too.
I learn about textures, shapes, colors, and size,
I'm using my senses—hands, nose, ears, and eyes.

When I go home and the day is done,
The best thing I learned is

LEARNING IS FUN!

In This Issue:

Learning
Block Basics p. 2

Nutrition
Taming a Snack Attack p. 3

Frequently Asked Questions:
Anxieties, Fears, p. 4

Book Corner:
Fears and Courage p. 4



HEAD START HERALD

Community Action Head Start
Washington County, Oregon

septiembre 1998

Tomo V, Número 31

Aprendiendo a Través del Juego

La escuela preescolar es un centro de aprendizaje. Los niños pequeños aprenden conceptos importantes y destrezas al realizar actividades como en el siguiente poema:



Escuchando historias aprendo del mundo,
Aprendo cosas reales e imagino lo absurdo.
Sigo los eventos y puedo hacer predicciones,
Me gusta la poesía, la rima, y las ficciones.

Acomodando rompecabezas, desarrolla manipulación,
Y refuerzo mis músculos y manejo coordinación.
Cuando juego con bloques aprendo a crear,
Y aprendo sorteando, balanceando, que tengo el poder.

Jugar al aire libre es gran diversión,
Y el ejercicio me da buena condición.
Aprendo a brincar, correr, galopar,
Jugar con pelotas, batear, y deslizar.

Cuando pretendo ser alguien, el mundo está en mis manos,
Practico los roles de padres, madres, y hermanos.
Puedo cocinar, arreglar un coche, combatir un fuego, cantar y bailar,
Aprendo a compartir, tomar turnos, y con otros jugar.

Al usar pintura, barro, tijeras, y pegadura,
Aprendo formas, tamaños, colores, texturas.
Uso mis sentidos - mano, nariz, ojos, oído,
A la vez aprendo y soy creativo.

Y cuando en la noche, al terminar el día,
Cansado me digo -

¡Cuánto he aprendido y qué gran divertida!

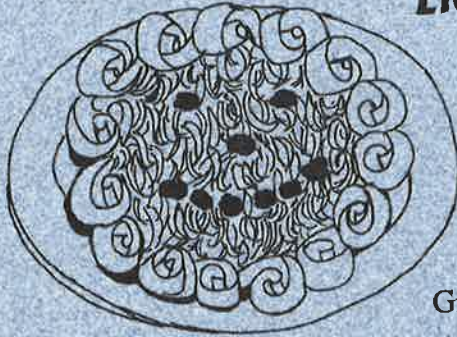
En Esta Edición:

Aprendizaje
Bases para jugar con Bloques p. 2
Nutrición
Apaciguando los antojos... p. 3
Preguntas Frecuentes
Ansiedades, Miedos, Emociones p. 4
Rincón de Libros
Vencer los miedos..... p. 4

TAMING A SNACK ATTACK!

Growing children need nutritious snacks in addition to regular meals. Plan regular snack times for your child a few hours before mealtime. Avoid sugary foods between meals. Your child can help you make these fun snacks.

LION CARROT SALAD



What You Need

- 2 carrots • small can crushed pineapple • 1/2 cup vanilla yogurt
- raisins

What You Do

Using a peeler, slice several long slivers of carrot. Roll them up into tight circles to form carrot curls for the lion's mane.

Grate remaining carrots. (Adults may need to do this.)

Drain the pineapple. Place pineapple, grated carrots, and yogurt in a bowl and mix together.

Spoon onto a plate to make a face. Place the carrot curls around the outside. Use raisins for the eyes, nose, and mouth.

BANANA & PEAR GIRAFFE

What You Need

- banana • pear half • apricot • raisins • slivered almonds • lettuce leaves

What You Do

Arrange lettuce leaves on a plate.

Cut a banana in half the long way, then peel. Place it on the lettuce leaves.

Place the pear half on the banana to form the giraffe's head and neck.

Cut an apricot in half, remove the seed, and use the halves to form ears on each side of the pear.

Use two slivered almonds for horns and raisins for the eyes and nose.



RICE CAKE TIGER

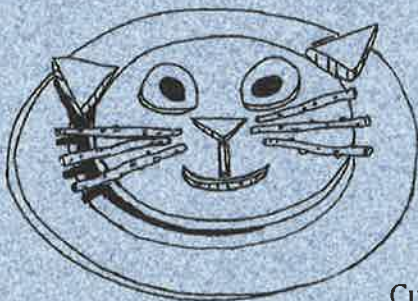
What You Need

- cream cheese • cheddar cheese • pretzel sticks • hard-boiled egg
- celery or green pepper

What You Do

Using a plastic knife, spread cream cheese on the rice cake.

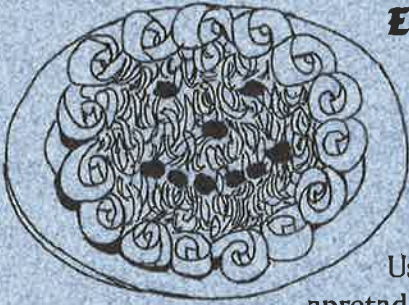
Cut cheddar cheese slices into triangles to use for ears and the nose. Cut two slices from a peeled hard-boiled egg to form eyes. Cut pieces of celery or green pepper to make the mouth. Use pretzels for whiskers.



APACIGUANDO LOS ANTOJOS

Cuando los niños están creciendo necesitan antojitos nutritivos, además de las comidas normales. Provea antojitos regularmente unas horas antes de las comidas. Evite antojitos azucarados.

Su hijo/a puede ayudar a hacer estos antojitos divertidos.



ENSALADA DE ZANAHORIA "LEON"

Lo Que Necesita

2 zanahorias • pedazos pequeños de piña • 1/2 taza de yogurt de vainilla • pasas

Como Hacerla

Usando un peleador, corte varias tiras de zanahorias. Enróllelas en círculos apretados para formar los rizos de la melena del león.

Gratine las zanahorias restantes (los adultos necesitan hacer esto)

Escorra los pedazos de piña. Coloque la piña, la zanahoria gratinada, y el yogurt en un tazón y mézclelos.

Con una cuchara colóquelos en un plato para hacer una cara. Ponga los rizos de zanahoria alrededor. Use pasas para hacer los ojos, la nariz y la boca.

"GIRAFA" DE PLATANO Y PERA

Lo Que Necesita

Plátano • media pera • chabacano • pasas • almendras cortadas • hojas de lechuga

Como Hacerla

Coloque las hojas de lechuga en un plato.

Corte el plátano en dos a lo largo, pélelo. Colóquelo en las hojas de lechuga.

Ponga la mitad de la pera en el plátano para formar la cabeza y el cuello de la girafa.

Corte el chabacano a la mitad, quite la semilla, y use las mitades para formar las orejas a cada lado de la pera.

Use dos pedazos de almendras para formar los cuernos y pasas para los ojos y la nariz.



"TIGRE" DE GALLETA DE ARROZ

Lo Que Necesita

queso crema • queso cheddar • palillos de "pretzel" • un huevo cocido • apio o pimiento morrón verde

Como Hacerlo

Usando un cuchillo de plástico, unte la galleta de arroz con queso crema.

Corte triángulos de queso cheddar para formar las orejas y la nariz. Corte dos rodajas de huevo duro para los ojos. Haga la boca con pedazos de apio o pimiento morrón. Para los bigotes use palillos de pretzels.

Cómo usar este cartel con su hijo/a

1. Coloque este cartel a un nivel donde su hijo/a puede verlo claramente (funciona bien en el refrigerador).
2. Veán la ilustración juntos.
3. Lean las palabras que aparecen abajo de la ilustración.
4. Pida que su hijo/a hable de lo que ve en la ilustración.

Algunas preguntas que Ud. puede hacer:

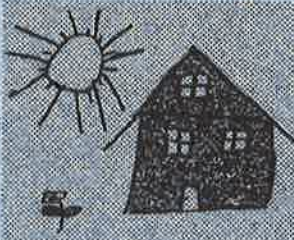
1. ¿Por qué crees que alguien debe acompañarte cuando cruzas la calle?
2. Aunque sepas cómo, ¿está bien cruzar la calle solo/a? ¿Por qué no?

CONSEJOS PARA LA SEGURIDAD

Cuando Ud. cruza la calle con su hijo/a, enséñele cómo mirar y escuchar. Aunque su hijo/a entienda sus instrucciones, los niños pequeños no siempre se acuerdan de seguirlos.

Explíquele a su hijo/a una razón por que Ud. no quiere que salga a la calle solo/a es porque frecuentemente los choferes no pueden ver a un niño en la calle. Los niños pequeños muchas veces creen que como ellos pueden ver el carro, el chofer los puede ver a ellos.

Puede ser instructivo para su hijo/a pedirle que le ayude a Ud. a cruzar la calle. Esto también le da la sensación de ser capaz y responsable.

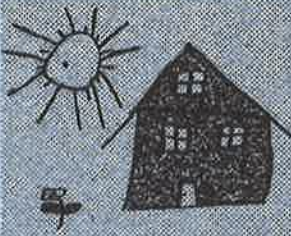


HOMEPAGES

NORMAS PARA LA CALLE



NO CRUCES LA CALLE
SOLO/A



HOMEPAGES

STREET SMARTS



DO NOT CROSS THE
STREET ALONE

How to use this poster with your child

1. Hang this poster at a level where your child can see it clearly (on the refrigerator works well).
2. Look at the illustration together.
3. Read the printed words below the illustration.
4. Ask your child to talk about what s/he sees in the illustration.

Some questions you might ask:

1. Why do you think that someone should go with you when you cross the street?
2. Even if you know how, is it okay to cross the street alone? Why not?

SAFETY TIPS:

When you cross the street with your child teach her/him how to look and listen. Even though your child may understand your instructions, young children do not always remember to do it.

Explain to your child that one reason you don't want her or him to go alone into the street is because many motorists cannot always see a child in the street. Young children often believe that because they can see a car the driver can see them.

Try asking your child to help you cross the street. This helps her or him feel capable and responsible.



Frequently Asked Questions Childhood Anxieties, Fears, & Emotions



It's been a month since he started going to preschool, but my son still cries and clings to me when I leave him. Shouldn't he be over separation anxiety by now?

Separation is a process that takes time. Every child is different and some children take longer to adjust to new situations. Be calm, reassuring, and positive when you say "good-bye." Encourage him to share his experiences at school with you. Discuss any problems with the preschool staff. They

may have ideas and suggestions to help you and your child. Be patient and over time your child will become more self-confident and independent.

What is the best way to help my daughter get over her fear of the dark and imaginary monsters when she goes to bed at night?

It is important to accept your child's fears as real emotions and show that you understand her feelings. Talk to her about the things that she is afraid of. Offer to leave on a night light if she needs it. If it makes her feel more secure, check under the bed and in the closet. Show her that you are confident that there is nothing to fear and reassure her that you will be there to protect her. Read a soothing bedtime story or a story about imagination and overcoming fear.

**What fears are common for four year olds?
How can I help my child overcome them?**

Some common irrational fears for preschool aged children include imaginary monsters, the dark, robbers, kidnappers, and abandonment by parents. Usually a child will learn to control these types of fears with time. Other fears such as fear of dogs or animals, water, fire, or strangers, can be healthy in helping your child avoid danger. Help your child recognize which fears are real and which are imaginary. Teach her what to do in a situation where there is real danger.

Book Corner

Here are some books to read to your child that are about overcoming fears.



Will You Come Back for Me? by Ann Tompert, illustrated by Robin Kramer. A mom reassures her four year old child who is worried about going to a day care center for the first time.

Thundercake by Patricia Polacco. A story about how a child deals with her fear of thunderstorms with the help of her grandmother. A recipe is included.

Papa! by Phillippe Coretin. A humorous twist on nighttime fears of monsters in the bedroom. Who's afraid of whom?

When the Big Dog Barks by Munzee Curtis, illustrated by Susan Avishai. Loving parents help their child face all kinds of common childhood fears.

Go Away Big Green Monster! by Ed Emberley. Even very young children can turn the stiff dye-cut pages of this book to make a monster appear, then disappear.



Preguntas Frecuentes

Ansiedades, Miedos, y Emociones Infantiles

Ha pasado un mes desde que mi hijo empezó a ir al kinder, pero todavía llora y se cuelga de mí cuando lo dejo. ¿No debería haber dejado atrás ya la ansiedad de las separación?



La separación es un proceso que toma tiempo. Algunos niños toman más tiempo para ajustarse a situaciones nuevas, ya que todos son diferentes. Mantenga la calma, y sea segura y positiva cuando Ud. diga "adiós". Aliéntelo a compartir sus experiencias de la escuela con Ud. Hable de los problemas con el personal de la escuela. Ellos pueden darle ideas y sugerencias para ayudarle a Ud. y a su niño. Tenga paciencia y con el tiempo su hijo tendrá más confianza y será más independiente.

¿Cuál es la mejor manera para ayudar a mi hija a vencer su miedo a la oscuridad y a los monstruos imaginarios cuando se va a dormir?

Es importante aceptar los miedos de su hija como verdaderas emociones y demostrarle que Ud. entiende sus sentimientos. Háblele acerca de las cosas de que ella tiene miedo. Ofrezcale dejar una luz encendida en la noche si la necesita. Y si la hace sentir más segura, revise debajo de la cama y en el closet. Muéstrole que Ud. tiene confianza y que no hay nada que temer y reafirmele que Ud. estará allí para protegerla. Léale una historia tranquila o calmante o una historia acerca de la imaginación y como vencer el miedo.

¿Qué miedos son comunes en los niños de cuatro años? ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a vencerlos?

Algunos miedos irracionales comunes para los niños de edad preescolar incluyen monstruos imaginarios, la oscuridad, ladrones, secuestradores, y el abandono de los padres. Usualmente un niño aprenderá a controlar estos tipos de miedos con tiempo. Otros miedos, como miedo de perros o de animales, agua, fuego, o a extraños, pueden ser benéficos para ayudar a su hijo a evitar los peligros. Ayude a que su hijo reconozca cuando los miedos son reales y cuando son imaginarios. Enséñele que hacer en una situación donde haya peligro verdadero.

Rincón de Libros

Aquí tiene algunos libros para leerle a su hijo/a que hablan de como reconocer y vencer los miedos.



Harry y el terrible quiansabeque de Dick Gackenback. Harry conquista a un monstruo imaginario en su sótano y con él a su propio miedo.

La viejecita que no le tenía miedo a nada de Linda Williams. Un buen libro para leer durante Halloween.

El monstruo debajo de mi cama de Suzanne Gruber, ilustrado por Stephanie Britt. Cuando un oso escucha ruidos extraños, él se imagina todo tipo de creaturas.

El primer día de escuela de Kim Jackson, ilustrado por Joan E. Goodman. Hay algunas cosas de las que Cindy está preocupada en su primer día de clases, pero pronto descubre que la escuela es divertida.

Todos tenemos sentimientos de Charles E. Avery. Este libro ayuda a los niños pequeños a reconocer emociones y sentimientos.