



"Off To A Good Start"

A Newsletter for You and Your Kids

University of California Cooperative Extension 858 514-4976 <http://cesandiego.ucdavis.edu>

Kindergarten Expectations

Summer is right around the corner. This is the perfect time for parents to help with their preschoolers learning experiences. Children learn mainly by doing and hands-on experience. They use their senses to explore, touch, feel, taste, smell and see their surroundings. The more a child is exposed to a variety of experiences, the greater a child's success in school.

To help your preschooler learn, on outings point out the letters on the "stop" sign, their favorite restaurant or toy store, or the "exit" sign over the door. Include the names of the colors whenever possible, such as "green grass" or "red shirt" or "blue sky". To learn different positions, ask your child to put the dishes "on" the table, their



June 2004

Program Staff

Sue Manglallan
4-H Youth and Family
Development Advisor

Lori Renstrom
Program Director

Mary Cartin-Lobo
Program Representative

Linda Corrales
Program Representative

Suggested Book List

- **A Tree is Nice** by Janice May Udry
- **Clifford Takes a Trip** by Norman Bridwell
- **A Fishy Shape Story** by David Wylie
- **Wake Up, Grizzly!** by Wolfgang Bittner
- **In the Diner** by Christine Loomis
- **Miranda's Day to Dance** by Jackie Jasina Schaefer
- **Calico Cat's Exercise Book** by Donald Charles
- **Music, Music for Everyone** by Vera B. Williams
- **The Kite** by Alma Flor Ada
- **Jump, Frog, Jump!** by Robert Kalan
- **Growing Vegetable Soup** by Lois Ehlert



Reading
is FUN!

Inside this issue:

Expectations	1
Suggested Book List	1
Fingerplay Activity	1
Activities to do with your Child	3
Keeping Food Safe	3

Fingerplay Activity

Five Fat Peas

Five fat peas in a pea pod pressed
(hold hand in a fist) (raise hands in the air very slowly)

And did not stop
Until one day,
The pod went POP!
(clap hands together)

One grew, two grew, so did all the rest.
(put thumb and fingers up one by one)

They grew and grew



One Kids Page Insert



"Off To A Good Start"

Un Boletín para Usted y sus Niños

Extensión Cooperativa de la Universidad de California 858 514-4976 <http://cesandiego.ucdavis.edu>

Expectativas del kindergarten

El verano está cerca . Este es el momento perfecto para que los padres ayuden a sus hijos de edad preescolar a experimentar con situaciones de aprendizaje. Los niños aprenden principalmente al hacer las cosas por ellos mismos. Usan sus sentidos para explorar, tocar, sentir, degustar, oler y observar sus alrededores. Cuando los niños están expuestos a una variedad de experiencias, les irá mejor en la escuela.

Ayude a su niño de edad preescolar a aprender. Cuando salgan fuera de casa, muéstrelle las letras en la señal de tráfico "stop", el letrero del nombre de su restaurante o tienda de juguetes favorita o el letrero de salida ("exit") que hay sobre algunas puertas. Diga los nombres de los colores siempre que pueda, como "césped verde", "camisa roja" o "cielo azul". Para ayudarlo a que aprenda las diferentes posiciones, pida a **(Continúa en la pag. 4)**

Julio 2004

Program Staff

Sue Manglallan
4-H Youth and Family
Development Advisor

Lori Renstrom
Program Director

Mary Cartin-Lobo
Program Representative

Linda Corrales
Program Representative

Libros Sugeridos

- **Un arbol es hermoso** by Janice May Udry
- **Clifford va de viaje** by Norman Bridwell
- **Un cuento de peces y sus formas** by David Wylie
- **iDespierta, Oso Gris!** by Wolfgang Bittner
- **En el restaurante** by Christine Loomis
- **El día de Miranda para bailar** by Jackie Jasina Schaefer
- **El libro del ejercicios del gato glano** by

Donald Charles

- **El papalote** by Alma Flor Ada
- **iMúsica para todo el mundo!** by Vera B. Williams
- **iSalta, ranita, salta!** by Robert Kalan
- **A sembrar sopa de verduras** by Lois Ehlert



Leer es
Divertido!



Dentro del Boletín:

Expectativas	2
Libros Sugeridos	2
Juguemos con las Manos	2
Actividades para Hacer con su Niños	4
Mantenga la salubridad de los alimentos	4

Juguemos con las Manos

Cinco Chicharos Gordos

Tengo cinco chícharos, bien apretaditos en la vaina.

(cierra la mano para que te quede en un puño)

Primero creció uno, luego el otro, y así, todos los demás.

(levanta el pulgar y los demás dedos, de uno en uno)

Crecieron y crecieron

(levanta las manos lentamente sobre tu cabeza)

y nunca se paró.

Hasta que un buen día,

la vaina ise reventó!

(junta las manos y aplaude)



Una Página para Niños

Expectations (cont. from page 1)

bed, the trash "in" the wastebasket, or the sponge "under" the sink. Recognizing shapes can be learned by pointing out the "round" tortilla, the "triangle" pizza slice, "rectangle" box, or "square" carton.

Many things play a role in a child's success in school. An important way in which children learn is through play. Play is natural for children and necessary for many reasons. Play can help preschoolers learn how to create, explore, and solve problems. Play helps a child improve:

◇ Emotional development - Play is a way children overcome fears and worries. It is stressful growing up. Pretending to be someone different while

playing helps a child work through fears and conflicts.

◇ Self-esteem - Play is fun. When having fun, children feel good about themselves. Play presents a positive view of the world around them.

◇ Motor abilities - Jumping, running, and hopping help children build large muscles. Coloring, cutting, pasting and doing puzzles help develop small muscles. These play activities also help with a child's coordination.

◇ Intellectual development - When children play, they are allowed to make mistakes without stress, learn from their mistakes and try again. This process helps a child's problem-solving ability and intellectual development.

◇ Communication and social skills - During play, children are required to speak, listen and talk. These skills build on a child's ability to interact with other children and adults.

The move to kindergarten may be difficult for some preschoolers. Parents can help with this change by making their preschoolers feel loved, self-confident, successful and important. Children need the help of caring adults who can encourage their learning, respond to their needs, share their enjoyment, sympathize with their frustrations, and applaud their successes. Parents are a child's first and most important teacher.



Activities to Do with your Child

Can Do Cans



Materials:

4 or 5 different size cans that will stack inside each other

Scissors

Contact, construction, or plain paper, cut to fit around cans

Crayons or markers to decorate the paper

Glue or tape to hold paper in place

Directions:

Wash and dry empty cans making sure there are no sharp edges where the lid was removed

Have your child decorate and color the paper

Wrap paper around the cans and secure with the glue or tape

How to Play:

- Set the cans on a table in random order
- Ask your child to line up the cans left to right from smallest to largest. Next, ask your child to stack the cans inside each other, then on top of each other
- Place the cans in random order and have the child pick up the largest; the smallest; the one in between
- Add water to the cans. Ask your child which has the most water and least water

Keeping Food Safe

Young children are at-risk for food related illnesses which can cause serious health problems or even death. Bacteria, which are everywhere, are the major cause of food poisoning. Some bacteria are useful and some are very harmful. Bacteria cannot always be seen, smelt or tasted. This means a person cannot tell if food is bad by looking at it, smelling it, or tasting it. However, parents and caregivers can prevent bacterial growth that cause poisoning by careful food storage, handling and preparation.



Clean - Be sure counter tops and utensils are clean before using them to prepare food. After preparing food, wash your hands, counter tops, utensils and anything else that may have gotten dirty. Use hot and soapy water and wash thoroughly.



Separate - Keep raw meat and fish separate from other foods so that meat juices do not contaminate

other foods.



Cook - Poultry and ground beef until you see clear juices without the pink color and cook eggs until the yolks and whites are firm.

Chill - Keep cold foods refrigerated and defrost frozen foods in the refrigerator, not on the counter. Food should never be left out at room temperature for more than 2 hours.

Always Remember:

WHEN IN DOUBT, THROW IT OUT!

CORN CAKES

1 1/2 cups raw corn kernels

1 cup finely crushed saltine crackers

1/2 cup skim milk

2 eggs

Salt and pepper to taste

Mix corn, crushed crackers, milk, eggs, salt and pepper together in a bowl. Heat 1 tablespoon oil in a large skillet. Drop 5 heaping teaspoons on hot skillet. Cook for 2 minutes. Turn with spatula and cook for 2 more minutes. remove from skillet. Repeat with remaining batter to cook 5 more cakes.



Expectativas (Continúa de la pag. 2)

su hijo que ponga los platos "sobre" la mesa, sus zapatos "junto a" la cama, la basura "dentro" del basurero o la esponja "debajo" del fregadero. Puede aprender a reconocer formas geométricas si usted le indica que la tortilla es "redonda", la tajada de pizza es "triangular", la caja es "rectangular" y otra el carton "cuadrada".

Son muchos los factores que entran en juego en el éxito escolar de los niños. Otra manera en que aprenden los niños es a través del juego. Jugar es algo natural para los niños y necesario por muchas razones. El jugar ayuda a los preescolares a aprender cómo resolver problemas, crear y explorar. El juego ayuda a los niños a mejorar en:

◇ Su Desarrollo Emocional-El juego es una manera en que los niños se sobreponen al miedo y a las preocupaciones. A medida que crecen, los niños sienten tensiones y ansie-

dad. Cuando al jugar pretenden que son otra persona, los niños aprenden a lidiar con conflictos o temores.

◇ Su Autoestima-Jugar es divertido. Al divertirse, los niños se sienten bien consigo mismos. El juego les brinda una manera positiva de ver el mundo que los rodea.

◇ Sus Habilidades Motoras-El brincar, correr y saltar ayuda al desarrollo de los músculos grandes en los niños. Colorear, recortar, pegar y armar rompecabezas ayuda al desarrollo de músculos pequeños. Estas actividades también ayudan a desarrollar la coordinación.

◇ Su Desarrollo Intelectual-Cuando los niños juegan, pueden cometer errores sin preocuparse, aprender de ellos y hacer un nuevo intento. Esto ayuda a desarrollar la capacidad de resolver problemas y fomenta el desarrollo intelectual de los niños.

◇ Su Habilidad de Comunicarse y Relacionarse con Otros-Al jugar, es necesario que los niños escuchen y hablen. Estas son habilidades que les ayudan a interactuar con otros niños y adultos.

Adaptarse al Jardín de Niños puede ser difícil para algunos preescolares. Los padres pueden ayudarles con este cambio haciendo que sus hijos de edad preescolar se sientan amados e importantes y a que sientan confianza en sí mismos y capaces de tener éxito. Los niños necesitan la ayuda de adultos que los quieran y los animen a aprender, tengan en cuenta sus necesidades, compartan sus gozos, comprendan sus frustraciones y aplaudan sus logros. Los padres son los primeros y más importantes maestros de los niños.



Actividades para Hacer con su Niño

Latas mil usos

Materiales:

4 o 5 latas de tamaños diferentes que quepan una dentro de la otra

tijeras

papel de construcción, blanco o papel de contacto recortado en tiras para cubrir las latas

crayones o marcadores para decorar el papel
pegamento o cinta adhesiva para pegar el papel

Instrucciones:

Lave y seque las latas vacías. Asegúrese que no tengan orillas filosas donde se quitó la tapa.

Pida a su niño que decore el papel.

Envuelva las latas con el papel y péguelo con la cinta adhesiva o con el pegamento.

Como jugar:

• Ponga las latas sobre una mesa en cualquier orden.

• Pida a su niño que las ordene de izquierda a derecha, de la más pequeña a la más grande.

• Luego pida a su hijo que las meta una dentro de la otra, luego una sobre la otra.

• Ponga las latas en cualquier orden y pida a su niño que levante la más grande, la más pequeña y la de tamaño mediano.

• Eche agua en las latas y pregúntele a su niño

que le indique cuál lata tiene más agua y cuál tiene menos agua.



Mantenga la salubridad de los alimentos

Los niños pequeños están en el grupo de alto de riesgo de enfermarse debido a una intoxicación por mal manejo de los alimentos: la cual, puede causarles problemas de salud serios o hasta la muerte. Las bacterias, que se encuentran por todos lados, son la causa principal de las intoxicaciones alimenticias. Algunas bacterias son benéficas y otras son muy dañinas. No siempre es posible detectar la presencia de las bacterias al ver, oler o probar un alimento, por lo que no se puede saber de esta manera si un alimento está en mal estado y no se debe comer. Sin embargo, los padres y quienes cuidan de los niños pueden evitar el desarrollo de las bacterias que causan una intoxicación si tienen cuidado al almacenar, preparar y manipular los alimentos.



Lavar: Asegúrese que todas las superficies y utensilios están limpios antes de usarlos para preparar alimentos. Al terminar de prepararlos, lávese las manos, y lave el mostrador o mesa, los utensilios y cualquier otra cosa que pueda haberse

ensuciado. Use agua caliente y jabón y lave todo muy bien.



Separar: Mantenga la carne y pescado crudos separados de otros alimentos para que sus jugos no contaminen los otros alimentos.



Cocinar: Cueza bien las aves y carne molida hasta que sus jugos pierdan el color rosado y se tornen transparentes y cocine el huevo hasta que la clara y la yema estén firmes.



Enfriar: Mantenga los alimentos fríos en refrigeración y descongele los congelados dentro del refrigerador, no sobre el mostrador. Nunca deje los alimentos a temperatura ambiente por más de 2 horas.

SI NO ESTÁ SEGURA, ¡TÍRELO A LA BASURA!

Tortas de maíz fritas

1 1/2 tazas de granos de maíz crudo

1 taza de galletas saladas, molidas

1/2 taza de leche descremada

2 huevos

Sal y pimienta a gusto

Mezcle el maíz, las galletas molidas, la leche, los huevos, la sal y la pimienta en un tazón. Caliente 1 cucharada de aceite en un sartén grande. Coloque 5 cucharadas de la mezcla de maíz en la sartén caliente. Cocine durante 2 minutos. Volteé las tortas con una espátula y cocine durante 2 minutos más. Quítelas del sartén. Repita el proceso con la masa que sobre para hacer 5 tortas más.



UNIVERSITY OF CALIFORNIA
COOPERATIVE EXTENSION
COUNTY OF SAN DIEGO MS-018
5555 OVERLAND AVE., SUITE 4101
SAN DIEGO, CA 92123

NONPROFIT ORG.
US POSTAGE
PAID
SAN DIEGO, CA
PERMIT NO. 0322



University of California
Cooperative Extension
Division of Agriculture and Natural Resources

Sue Manglallan

4-H Youth & Family Development Advisor

Lori Renstrom

"Off to a Good Start" Program Director

Mary Cartin-Lobo

"Off to a Good Start" Program Representative

Linda Corrales

"Off to a Good Start" Program Representative

OFF TO A GOOD START is funded by the First 5 Commission of San Diego and is a program of Cooperative Extension, ANR, and the University of California. The University of California prohibits discrimination against or harassment of any person on the basis of race, color, national origin, religion, sex, physical or mental disability, medical condition (cancer-related or genetic characteristics), ancestry, marital status, age, sexual orientation, citizenship, or status as a covered veteran (special disabled veteran, Vietnam-era veteran or any other veteran who served on active duty during a war or in a campaign or expedition for which a campaign badge has been authorized). University Policy is intended to be consistent with the provisions of applicable State and Federal laws. Inquiries regarding the University's nondiscrimination policies may be directed to the Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 300 Lakeside Dr., 6th Floor, Oakland, CA 94612-3550, (510) 987-0096.

OFF TO A GOOD START fue fundada por las primeras 5 Comisiones de SD y es un programa de Extensión Cooperativa, ANR y la Universidad de California. La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigación de cualquier persona. Esta prohibición abarca razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas) ascendencia, estado civil, edad orientación sexual, ciudadanía o condición de veterano (veterano con incapacidad específica, veterano de la era de Vietnam o cualquier veterano en servicio activo en una Guerra, campaña o expedición para la cual una insignia de campaña haya sido autorizada). La política de la Universidad se propone concordar con las leyes federales y estatales precedentes. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: the Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 300 Lakeside Drive, 6th Floor, Oakland, CA 94612-3550. Phone : (510) 987-0096.