



"Off To A Good Start"

A Newsletter for You and Your Kids

University of California Cooperative Extension

858 514-4976

<http://cesandiego.ucdavis.edu>



Getting Connected to Your Child's School

Children are always watching and learning from their parents. One of the most important things parents can do is have a positive attitude towards school.

The more interest and enthusiasm a parent shows for school, the more a child will thrive in school. Getting and staying connected to the school is vital for your child's school success.

Several research studies have shown that the more involved a parent is in their child's education, the more a child accomplishes in school. This involvement should begin in preschool and continue on through the child's entire educational experience.

Volunteering in the classroom is a great way for parents to become connected with their child's education. Volunteering does not have to mean devoting several hours a week in the classroom. One to two hours a week or month would help the teachers and show your child that you value their education. Teachers can always use help with:

- ✂ Cutting and pasting projects
- ✂ Putting papers/art projects in cubbies
- ✂ Passing out papers
- ✂ Photocopying or stapling
- ✂ Baking for school events

(continued on Page 3)

November 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



Reading
is FUN!

- **Mealtime** by Stephen Scott
- **When I Eat** by Isidro Sánchez
- **Bread and Jam for Frances** by Russell Hoban
- **The Smelly Book** by Babette Cole
- **The Little Green Goose** by Adele Sansone
- **I Like Books** by Anthony Brown
- **The Rainbow Fish** by Marcus Pfister
- **It Could Have Been Worse** by A. H. Benjamin

Inside this issue:

Getting connected	1
Suggested Book List	1
Fingerplay Activity	1
Activities to do with your child	3
A child's appetite	3



Fingerplay Activity



My Tummy's Getting Hungry

My tummy's getting hungry *(Rub tummy)*

Hear it growl. *(Place hand at ear)*

It needs some food to fill it up now. *(Pantomime using a utensil to bring food to mouth)*

My tummy must be empty as it can be. *(Look at tummy)*

Yes! It must be time to eat! *(Raise pointer finger toward ceiling on "yes", then point at wrist, where a watch would be, and finally at open mouth)*



Two 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>



Conectándose con la Escuela de su Niño

Noviembre 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

Los niños siempre están observando y aprendiendo de sus padres. Una de las cosas más importantes que los padres pueden hacer es tener una buena actitud hacia la escuela.

Mientras mas interés y entusiasmo un padre muestre hacia la escuela, mejor va a ser la reacción del niño hacia la escuela.

Envolviéndose y manteniéndose conectado con la escuela es vital para el éxito escolar de su niño.

Muchos estudios de investigación han demostrado que mientras más involucrado esté un padre en la educación de su niño, mayores son los logros del niño en la escuela. Esta conexión con la escuela debería comenzar desde la preescola y continuar a lo largo de toda la experiencia educacional del niño.

El trabajo voluntario en las aulas es una forma en que los padres pueden involucrarse con la educación de sus niños. El servir como voluntario no significa dedicar muchas horas a la semana en el aula de los niños. Una o dos horas a la semana o al mes, ayudará a los maestros y le mostrará a su niño que usted valora su educación. Los maestros siempre pueden usar su ayuda

- ✂ Cortando y pegando proyectos
- ✂ Colocando papeles y proyectos en cubicalos
- ✂ Entregando papeles
- ✂ Fotocopiando o engrapando
- ✂ Horneando alguna comida para eventos de la escuela

(Continúa en la pag. 4)

Leer es
Divertido!

Libros Sugeridos



- **La hora de la comida** por Stephen Scott
- **Cuando como** por Isidro Sánchez
- **Pan y mermelada para Francisca** por Russell Hoban
- **El libroapestoso** por Babette Cole
- **El pequeño ganso verde** por Adele Sansone
- **Me gustan los libros** por Anthony Brown
- **El pez arco iris** por Marcus Pfister
- **Podría haber sido peor** por A. H. Benjamin

Dentro del Boletín:

Conectándose	1
Libros Sugeridos	2
Juguemos con las Manos	2
Actividades para Hacer con su Niño	4
El apetito de un niño	4



Juguemos con las Manos



Mi estómago tiene hambre

Mi estómago tiene hambre (sobe el estómago)

Lo oigo rugir (coloque la mano en el oído)

Necesita algo de comida para

Llenarlo ahora (Haga como que come con un cubierto)

Mi estómago debe de estar vacío (Mírese el estómago)

¡ Como puede ser!

¡ Si! ¡ Debe ser hora de comer! (Levante su dedo y señale hacia el techo cuando diga "Si" luego apunte hacia su muñeca donde estaría un reloj y finalmente abra su boca).

Dos Páginas para Niños

A Child's Appetite

Getting Connected - continued from Page 1

- ✂ Sharing culture/ethnic background with food, storytelling and celebrations
- ✂ Chaperoning a field trip
- ✂ Setting up/decorating for parties/events
- ✂ Hanging or displaying projects from ceilings or walls

Another way to stay connected to your child's school is by attending all parent/teacher conferences, open houses, back to school nights and any other activities put on by the school.

Forming a relationship with your child's teacher is also important. Ask the teacher what the daily school routines consist of. Ask what their expectations are for you, your child, and the upcoming year. Share with the teacher any special needs your child may have.

Showing an interest in your child's school by becoming involved, volunteering and keeping in touch with your child's teacher all connect you to your child's school. By valuing your child's education, you show your child you care about them and their future.

A small child's appetite can change from day to day. There will be times when your child is growing and will be hungry. There will be times when your child is not growing as fast and does not need to eat as much. Help your child develop healthy eating habits that will last a lifetime.

Allow your child to decide "how much" he will eat. Let your child stop eating when he is no longer hungry. Your child may not eat every meal or snack. If you are concerned about how your child is growing or eating, talk to your health care provider.

Keep mealtimes and snack times relaxed so your child can feel his signs of hunger and fullness. A child's small tummy can become easily upset. Some children react to stress by eating more. Other children react by eating less. Try to keep stress away from eating!



Do not offer large servings to your child - serve child size servings. Start with 1 tablespoon of each food for each year of your child's age.

Serve food in serving bowls and allow your child to serve himself whenever possible. Children who serve themselves tend to not overeat. Let your child decide "how much" he will eat.

Let your child ask for second helpings if he wants to eat more. Remember, there will be days when your child will be in a growth spurt and he will be hungry.

Don't limit food if your child is hungry. Your child may overeat later if food is refused when he is hungry.

Encourage your child to take small bites and enjoy eating. Your child could overeat if he takes "big bites". Let your child see you eating slowly and enjoying your food.

©Nutrition Matters, Inc. -
reprinted with permission

Activities to Do with your Child

Alphabet Boxes



Materials:

- ✂ 26 small boxes/containers (baby wipe containers work well).
- ✂ Small items or pictures of items whose names begin with the different letters of the alphabet, i.e., apple magnet for "A" or socks for "S".
- ✂ Marker

What to do:

- ✂ Write an upper and lower case version of the same letter on each box/container with the marker, with one letter of the alphabet for each box, i.e., Aa, Bb, Cc, etc.
- ✂ Fill each box with items/pictures of items that begin with that letter.
- ✂ One at a time, give your child the items that go with each box/container. Name each item, describe the item, and make up a story about the item. Put the item back in the box. Continue with all the items in each box.
- ✂ For a variation, give your child the item and let him put it back in the correct box/container.

PBJ Waffle Snack

Ingredients:

- ✂ Mini Waffles (two per person)
- ✂ Banana Slices
- ✂ Peanut Butter
- ✂ Jelly (any flavor)



Method:

- Toast waffles
- Place one waffle on the bottom
- Layer the peanut butter, jelly, and banana slices
- Top with remaining waffle

Conectándose continua

- ✂ Compartiendo su cultura/origen étnico a través de comidas, historias o celebraciones
- ✂ Acompañando a la clase en un paseo escolar
- ✂ Acomodando/decorando en fiestas/ eventos
- ✂ Colgando o exponiendo proyectos en los cielorrasos o paredes

Otra forma de mantenerse en contacto con la escuela de su niño es atendiendo a todas las conferencias padres/y maestros, bienvenida, noche de escuela o cualquier otra actividad que ocurra en la escuela.

También es importante fomentar una relación con el maestro de su niño. Pregunte en que consisten las rutinas diarias. Pregúntele cuáles son sus expectativas con respecto a usted como padre, su hijo y el año por venir. Comparta con los maestros cualquier necesidad especial que su niño pueda tener. Déjeles saber cualquier tipo de preocupación que usted tenga.

Mostrando su interés en la escuela ya sea, a través de su participación, involucrándose en trabajo voluntario o manteniéndose en contacto con el maestro, lo conecta con la escuela de su niño. El valorar la educación de su niño, le demuestra a su pequeño cuanto usted cuida de el y de su futuro.

El apetito de un niño

El apetito de un niño pequeño puede variar de un día a otro.

Habrán épocas en que su niño está creciendo y tendrá hambre. Habrán épocas en que su niño no está creciendo mucho y no tendrá que comer tanto.

Deje que su niño decida cuánto comerá. Permítale a su niño que deje de comer cuando ya no tenga hambre. Puede que su niño no coma durante todas las comidas o meriendas. Si a usted le preocupa que su niño no coma bien, hable con su pediatra.

Mantenga un ambiente relajado durante las comidas y las meriendas para que su niño pueda sentir cuando tiene hambre y cuando está satisfecho.

La barriga pequeña de un niño puede irritarse fácilmente. Algunos niños reaccionan al estrés comiendo más. Otros reaccionan comiendo menos. Trate de evitar el estrés a la hora de comer.

No ofrezca grandes porciones a su niño – sirva las porciones adecuadas para su niño. Comience con 1 cucharada de cada alimento por cada año de edad de su niño.

Sirva la comida en platos hondos y deje que su niño se sirva él mismo cuando sea posible. Los niños que se sirven ellos mismos no tienden a comer de más. Deje que su niño decida cuánto va a comer.

Permita que su niño pida una segunda porción si quiere comer más. Recuerde que su niño está creciendo y tendrá hambre.

No limite las comidas si su niño tiene hambre. Puede que su niño coma de más después si le niega comida cuando tiene hambre.

Enseñe a su niño a tomar bocados pequeños de comida y a disfrutar la comida. Su niño comerá de más si toma bocados grandes. Deje que su niño la vea comiendo despacio y disfrutando su comida.

©Nutrition Matters, Inc. – reprinted with permission

Actividades para Hacer con su Niño

Cajas del Alfabeto



Materiales

- ✂ 28 cajas/contenedores pequeños (contenedores de toallas para bebés trabajan bien)
- ✂ Objetos pequeños o dibujos de objetos cuyos nombres comiencen con diferentes letras del abecedario. Por ejemplo: un árbol para "A" o una camisa para "C"
- ✂ Marcador

Que hacer:

- ✂ Escriba con marcador cada letra en mayúscula y minúscula para cada caja o contenedor por ejemplo: Aa, Bb, Cc, etc.
- ✂ Llene cada caja con objetos o dibujos que comiencen con la letra escrita en la caja.
- ✂ Una a la vez, déle al niño los objetos que se encuentren en una caja/contenedor. Nombre cada objeto, descríbalos y hagan una historia acerca del objeto. Pórgalo de nuevo dentro de la caja/contenedor. Continúe con todos los objetos de la caja.
- ✂ Para variar, déle a su niño uno de los objetos y permítale colocarlo de nuevo en la caja correcta.

Bocadillos de Waffles con Mantequilla de Cacahuete y Mermelada



Ingredientes:

- ✂ Mini Waffles
- ✂ Banana en rodajas
- ✂ Mermelada (cualquier sabor)
- ✂ Mantequilla de Cacahuete

Método:

- Tueste los waffles
- Coloque un waffle en la parte de abajo
- Póngale una capa de mantequilla de cacahuete, mermelada y la banana en rodajas
- Cúbralo con el otro waffle

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



Sue Manglallan
4-H Youth & Family Development Advisor

Mary Cartin-Lobo
"Off to a Good Start" Program Representative



University of California
Cooperative Extension
Division of Agriculture and Natural Resources

Lori Renstrom
"Off to a Good Start" Program Director

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 hostigamiento 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.