



# "Off To A Good Start"

## A Newsletter for You and Your Kids

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



### Lessons from the Past

Previous newsletters have highlighted the valuable role you play in your child's school success and beyond and what you can do to help your child reach their full potential. This last newsletter will pull together all that information.

↳ Language skills are one of the most important skills children can learn. Tips to increase these skills: read to your child everyday; talk to your child often; ask your child questions; visit the library frequently; keep writing/art supplies on hand.

↳ Social and emotional development is

valuable for kindergarten success. Tips to increase these skills: give children choices; play games that require taking turns; let children get dressed, put away toys, & complete puzzles by themselves.

↳ Proper discipline is a way for children to learn from their mistakes. Tips to positive discipline: think ahead and bring books, paper & crayons, etc. along for trips to the store or long car rides; make rules very clear; say what you want, rather than what you don't want.

↳ Reading skills help lay the groundwork for

(Continued on page 3)

December 2005

#### Program Staff

*Sue Mangallan*  
4-H Youth and Family  
Development Advisor

*Lori Renstrom*  
Program Director

*Mary Cartin-Lobo*  
Program Representative

*Linda Corrales*  
Program Representative

### Suggested Book List



- *Where Do We Fly Today?* by Sandy Damashek Gilman
- *A Gift from the Sea* by Kate Banks
- *What Does the Moon Taste Like?* by Michael Grejniec
- *When Will It Be Spring* by Catherine Walters
- *Grandmother Tells Us A Story* by Rocío Martínez
- *In the Night Kitchen* by Maurice Sendak
- *Winter* by Jung-Hee Spetter
- *Winter is Nice* by Norman Bridwell
- *Something from Nothing* by Phoebe
- *Apple Farmer Annie* by Monica Wellington

#### Inside this issue:

Lessons from the Past	1
Suggested Book List	1
Fingerplay Activity	1
Activities to do with your child	3
Time to say Goodbye	3



### Fingerplay Activity



#### Chubby Little Snowman

A chubby little snowman  
Had a carrot nose (point to nose)  
Along came a bunny  
And what do you suppose? (hold up two fingers on right hand to make a bunny)

That hungry little bunny  
Looking for his lunch (rub tummy)  
Ate that little snowman's nose (pretend to grab nose)  
Nibble, nibble, crunch.



Two Kids Page Inserts



# "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>

### Lecciones del Pasado



En los boletines anteriores hemos destacado el valioso rol que usted juega no solo en el éxito escolar de su niño;

sino también en el resto de su vida. Además hemos mencionado formas en las que usted puede ayudar a su niño a desarrollar todos sus potenciales. En nuestro último boletín, pondremos toda esta información junta.

Las destrezas del lenguaje son las destrezas más importantes que su niño puede aprender. Algunas sugerencias para incrementar estas destrezas son: lea con su niño todos los días, converse a menudo;

hágale preguntas, visite la biblioteca frecuentemente y mantenga materiales para escribir y dibujar a mano.

El desarrollo social y emocional es de mucho valor para el éxito en el Jardín de Niños. Para estimular el desarrollo de éstas destrezas: déle a su niño alternativas, jueguen juegos que requieran tomar y esperar el turno; deje a su niño vestirse por si mismo, que guarde sus juguetes y complete un rompecabezas.

La disciplina adecuada es una manera en la que el niño puede aprender de sus propios errores. Algunas formas de disciplina adecuada implican: prevenir las

(Continúa en la pag. 4)

December 2005

#### 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



- *¿A donde Volamos hoy?* por Sandy Damashhek
- *Un don del mar* por Kate Banks
- *¿A que sabe la luna?* por Michael Grejniec
- *¿Cuándo Llegará la primavera?* Catherine Walters
- *Abuela cuentanos un cuento* por Rocío Martínez
- *La cocina de noche* por Maurice Sendak
- *Ana y Ton en invierno* por Jung-Hee Spetter
- *¡Me gusta el invierno!* por Norman Bridwell
- *Algo de nada* por Phoebe Gilman
- *Ana cultiva manzanas* por Monica Wellington

#### Dentro del Boletín:

Lecciones del Pasado	2
Libros Sugeridos	2
Juguemos con las Manos	2
Actividades para Hacer con su Niño	4
Es Hora de Despidernos	4
Dos Páginas para Niños	

### Juguemos con las Manos

#### El muñeco de nieve rechonchito

El muñeco de nieve rechonchito

Tenia una nariz de zanahoria (apunta a la nariz)

Hacia delante vino un conejito

¿Y que piensas? (levante dos dedos de la mano derecha y haz un conejito)

Ese conejito hambriento

Buscando su comida (sobe la barriga)

Se comió la nariz de el muñeco de nieve (pretenda arrebatarse la nariz)

Mordisquea, mordisquea, crujiir.



## Lessons from the Past - continued from Page 1

all future learning. Tips to increase your child's love of reading: let your child 'read' a wordless book to you; sing songs, tell stories and repeat nursery rhymes; provide a wide variety of print material; show excitement for reading as enjoyment rather than a skill to be learned.

↳ Getting and staying connected to your child's school is vital for their school success. Tips to accomplish this include: volunteering in the classroom; chaperoning a field trip; attending parent/teacher conferences, open houses & back to school nights; sharing your culture/traditions with your child's class.

↳ The health and well-being of your child is also important for your child's development. Tips to increase this vital aspect consist of: offer your child nutritious foods; make available lots of physical activities; see they get enough sleep; provide regular bedtime routines; maintain medical & dental

care.

↳ Lifelong nutrition habits begin with you. Tips to insure your child's healthy development: provide a nutritious breakfast each morning; offer a variety of food choices; let your child decide how much they want to eat; provide healthy snacks.

You are your child's first and most important teacher. Starting from birth, your child is observing you and watching what you do. Your behaviors will be the lessons you teach your child and will last a lifetime.



## Activities to Do with your Child



### Coffee Filter Snowflakes

White Coffee Filters  
Scissors  
Markers, crayons, paint, etc.  
Glitter (optional)

Flatten the coffee filters.  
Fold in half.  
Fold in half again (until it looks like a triangle)  
Cut pieces in various sizes from the edge.  
Decorate with crayons, markers, paint, glitter, etc.



### Rain Rhythm Sticks

Paper Towel Tubing  
Plastic lid from milk or water jug (2)  
Tape (scotch or masking)

Beans, rice or small pebbles  
Markers, crayons, paint

Let your child decorate the paper tubing with the markers, crayons or paint.  
Close off one end with a milk cap. (Tape down to make sure the filling won't fall out).  
Let your child partially fill the tube with beans, rice or small pebbles.  
Close the other end with the other milk cap and tape as well.  
Let your child shake, shake, shake the rain stick.



## Time to say Goodbye

Our three year grant is finished, so, consequently, this will be our last newsletter. We hope that these newsletters have helped you with any questions or concerns you may have had regarding how to help your child. We also hope that you have enjoyed completing the Kids Pages with your children. We plan to apply for additional funding in mid-2006, so, keep checking our website <http://cesandiego.ucdavis.edu> or give us a call to check on the future status of the program.

The "Off to a Good Start" program has been very fortunate to have been able to provide parent education workshops in School Readiness, Nutrition, and Literacy for the past three years. We thank you for attending our workshops and your support, because without you, this program would not have existed.

## Activities, continued

## Lecciones del Pasado - continúa para página 2

situaciones en las que se pueden presentar una conducta no deseada, por ejemplo, traiga consigo libros, crayones y papel cuando vaya al mercado o vaya a viajes largos, establezca reglas claras; diga lo que quiere en lugar de lo que no quiere.

Las destrezas de la lectura establecen la base de todo aprendizaje futuro. Algunas sugerencias para incrementar el amor a la lectura en su niño son: deje que su niño le "lea" un libro sin palabras; canten canciones, cuenten historias y rimas infantiles; ofrezca una gran variedad de material escrito; muestre entusiasmo por la lectura.

Mantenerse en contacto con la escuela de su niño es vital para el éxito escolar. Para lograr esto: sea un/a voluntaria en el aula, asista a los paseos, atienda a todas conferencias para los padres y actividades escolares; comparta sus tradiciones y cultura con los niños y padres de la clase de su niño.

La salud y el bienestar de su niño son también muy importantes para su desarrollo. Algunos consejos para incrementar este aspecto tan vital son: ofrezca a su niño alimentos nutritivos, y mucha actividad física; asegúrese de que duerma lo suficiente y promueva rutinas para ir a la cama en forma regular; provea cuidado dental y físico a su pequeño.

Los hábitos alimenticios que perduran por toda una vida comienzan con usted. Para asegurarle a su niño un desarrollo saludable: ofrezca un desayuno nutritivo cada mañana, ofrezca gran variedad de alimentos para escoger, deje a su niño decidir cuanto va a comer; ofrezca bocadillos saludables.

Usted es la primera/o y más importante maestra/o de su niño. Desde su nacimiento, su niño ha observado lo que usted hace. Sus conductas serán las lecciones que usted le da a su hijo y perduran por el resto de su vida.



## Es Hora de Despidernos

Nuestra concesión monetaria de tres años se ha acabado, por lo que éste será nuestro último boletín. Esperamos que le hayan ayudado con cualquier pregunta o duda que haya tenido con respecto a como ayudar a su niño. También esperamos que haya disfrutado completando las Páginas para los Niños. Planeamos aplicar por fondos adicionales para mediados del año 2006 así que, siga chequeando nuestra página en esta dirección: <http://cesandiego.ucdavis.edu> o puede llamarnos para chequear el estatus futuro del programa.

El programa "Off to a Good Start" ha sido muy afortunado de haber tenido la oportunidad de proveer talleres educativos en Preparación para la Escuela, Nutrición y Alfabetización por tres años. Le agradecemos su participación a los talleres y todo su apoyo; porque sin ustedes, éste programa no hubiera existido.

## Actividades para Hacer con su Niño



### Copos de Nieve

Filtros blancos para café  
Tijeras  
Marcadores, crayones, pintura, etc.

Pegamento (opcional)



Aplane los filtros de café.  
Dóblelos a la mitad.  
Dóblelos a la mitad de nuevo (hasta que parezca un triángulo)  
Recorte pedazos de varios tamaños y formas desde la orilla  
Ábralo y decore con crayones, marcadores, pintura, etc.

### Palitos Rítmicos

Tubo de cartón  
2 tapas de plástico de la leche o agua

## Actividades, continúa

Cinta adhesiva  
Frijoles, arroz ó piedritas  
Marcadores, crayones o pintura



Pida al niño que decore el tubo de cartón.  
Cierre uno de los lados con la tapa de galón de leche (póngale cinta adhesiva para asegurarse que el relleno no se va a salir)  
Indique a su niño que llene parcialmente el tubo con frijoles, arroz o piedritas.  
Cierre el otro lado del tubo con la otra tapa y póngale cinta adhesiva.  
Deje a su niño que sacuda, sacuda y sacuda el "Palito Rítmico".

**UNIVERSITY OF CALIFORNIA  
COOPERATIVE EXTENSION**  
COUNTY OF SAN DIEGO MS-018  
5555 OVERLAND AVE., BLDG. 4, SUITE 4101  
SAN DIEGO, CA 92123



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, 6<sup>th</sup> Floor, Oakland, CA 94612-3550. Phone : (510) 987-0096.