



# Head Start Herald 2009-2010



1001 SW Baseline Hillsboro, OR 97123

## Director's News Noticias de la Directora

# July - julio 2010

I hope everyone is enjoying the sunny days and spending time with their children doing outdoor activities. On June 4<sup>th</sup> of this year, 655 Part-Day, Pre-K children completed the school year and are home for the summer.

This is a different year for us because we have about 182 children that are continuing to receive services



through summer months. In order to keep the functioning of Policy Council's role and meet the needs of the Full Year programs, the Policy Council representatives from Full Year programs have been invited to participate in joint monthly meetings with the Executive Committee members. Our first meeting was on June 15<sup>th</sup> and ten Policy Council members representing their classrooms were in attendance. This is also the time for our new PC chair Yesenia Rojas to transition into her role and Luis Marin our former PC chair is committed to providing her with all the support.

As some of you heard that state legislators had approved a 6.7 million dollar cut statewide. This affects the Oregon Head Start Pre-kindergarten services and would result in loss of funding for 585 children, 3-5 years old across the state. What this means to our program is that there will be a loss of 40 funded slots in the Part-Day, Pre-k program option. Currently we have 655 children in the Part-Day, Pre-k program option and next year we will be able to serve 615 children. All returning children will have a slot in the program but we will enroll 40 less children. We will try to maintain our presence in various school district sites and serve single sessions at two of our classrooms to absorb these cuts. Our enrollment department staff will be working very closely with transportation supervisor and we will do our best to meet the needs of our communities.

When changes in funding levels are announced, it creates anxiety and uncertainty about the available resources and services. Please feel free to contact me if you have any questions or concerns and I will be happy to talk to you.

Have a safe and peaceful summer,



Espero y todos estén disfrutando de los días calurosos e invirtiendo tiempo con sus niños en las actividades de afuera. El 4 de junio de este año, 655 niños del Medio-Día - Kinder terminaron el año escolar y están en el hogar para las vacaciones de verano. Este es un año diferente para nosotros por la razón de que alrededor de 182 niños todavía están recibiendo servicios a través de los meses de verano. De manera de poder mantener la función del papel del Concilio de Pólizas y reunir las necesidades de los programas del Año Completo, los representantes del Concilio de Pólizas de los programas de Año Completo han sido invitados para participar y acompañarnos en las reuniones mensuales con los miembros del Comité Ejecutivo. Nuestra primera reunión fue el 15 de junio y diez miembros del Concilio de Pólizas asistieron representando sus clases. Este es un tiempo también para la Presidenta, Yesenia Rojas de comenzar su papel y Luis Marin nuestro Presidente actual esta comprometido en proporcionarle todo el apoyo.

Algunos de ustedes ya saben que los legisladores del estado han aprobado un recorte de 6.7 millones de dólares al nivel estatal. Esto afecta los servicios del Pre-kinder del Head Start de Oregon y resultara una perdida de fondos para 585 niños, de 3-5 años de edad a través del estado. Lo que significa para nuestro programa es que habrá una perdida de 40 lugares en el programa de Medio-Día - Pre-kinder. Actualmente servimos a 655 niños en el pro-



grama de Medio día, Pre-kinder y el siguiente año nosotros solo podremos servir a 615 niños. Todos los niños que regresan tendrán un lugar en el programa, sin embargo no matricularemos a 40 niños. Trataremos de mantener nuestra presencia en varios sitios del distrito escolar y serviremos por sesiones individuales de dos de nuestros salones de clase para absorber estos recortes. Nuestro departamento de matriculación estará trabajando muy de cerca con el gerente de Transportación y harán lo mejor para reunir las necesidades de nuestras comunidades.

Cuando los cambios al nivel de los fondos son anunciados, crea ansiedad e incertidumbre sobre los recursos y servicios disponibles. Favor de sentirse libre de comunicarse conmigo si usted tiene algunas preguntas o inquietudes y yo gustosa estaré para hablar con usted.

Tenga un verano seguro y placentero,



### In this Issue En esta Edición

- Director's News..... Cover Pg. Noticias de la Directora
- Early Head Start.....p. 5 Head Start de la Niñez



# Peaceful Parenting



Young children can be a delight one minute and frustrating the next—dawdling when you ask them to dress or talking back when corrected. Without strategies to handle trying behavior, some parents resort to yelling, and wish they could find a way to stop.

The good news? There are many strategies you can use instead of shouting. Here are 10 helpful techniques that offer alternatives to raised voices. Try them and see which tactics work for you.

## 1. Know your child's needs.

Create successful situations for you and your youngster by considering her needs and planning for them in advance. For example, you'll have a better trip to the grocery store if you go when she's rested and fed. Take diversions like coloring books or quiet games on outings where there may be a long wait. During lengthy car trips, schedule frequent breaks so your child can run and stretch her muscles.

## 2. Watch for warning signs.

Pay attention to how you feel just before you become angry. Does your heart beat faster? Do you feel pressure in your chest? Do you clench your hands? By knowing your warning signs, you can catch yourself before you erupt. Think of ways you can calm down, like breathing deeply or walking away for a few minutes.



## 3. Ask effectively.

When you want your youngster to do something, kneel down to his level. Look into his eyes, touch him gently, and clearly say what you want. *Example:* "Jamie, please take your cars off the table and put them on the floor." As you speak, point to the items you mention (first the cars, then the floor). Notice his efforts when he does what you've asked ("Thank you for moving your cars. Now Mommy can use the table").

## 4. Replace "no."

Instead of simply saying no to your child's request to do something, tell her when she will be allowed to do it. *Example:* "You may play outside after dinner." Whenever possible, put a positive spin on negative-sounding phrases. Consider changing "No standing on the chair!" to "Feet belong on the floor!"

## 5. Rethink your child's traits.

Your child probably has characteristics you wish you could change. Perhaps his stubbornness reminds you of yourself or someone else. Try giving new names to undesirable traits. For example, think of your youngster, who never gives up when he wants something, as "persistent," "determined," and "dedicated"

instead of "demanding." Keep in mind that qualities like these could be assets as he grows older, such as being persistent in going after his dreams.

## 6. Have fun.

Consider using humor to entice your child to cooperate. For instance, when you want her to pick up her toys, make the Play-Doh container talk ("I'm hungry! Feed me!"). Pretend-play can also engage a resistant youngster. If your child is unwilling to go on an errand, help her imagine that you are characters setting off on an important mission ("Princess Katie, we must attend to royal business at the post office at once").



## 7. Tame conflict step-by-step.

Conflict-resolution skills can bring peace to times of tension. Try family psychiatrist Lyndon Waugh's suggestion for the whole family. First, think. Recognize that you are angry. Tell yourself anger is okay as long as you respond appropriately. Consider what you are really angry about. Next, talk and listen.

*continued*

# Educar en paz

Los niños pequeños pueden ser una delicia en un momento y frustrantes al siguiente, rezagándose cuando les pide que se vistan o contestando cuando les corrige. Si no tienen estrategias para enfrentarse a comportamientos difíciles, algunos padres utilizan los gritos y desearían encontrar la forma de dejar de hacerlo.

¿Lo bueno de todo esto? Se pueden utilizar muchas estrategias en vez de los gritos. He aquí 10 técnicas que ofrecen alternativas a levantar la voz. Póngalas a prueba y vea cuáles les van bien a ustedes.



## 1. Conozca las necesidades de sus hijos.

Haga posible que tanto usted como su hija salgan airosos teniendo en cuenta las necesidades de su niña y planeando con tiempo. Por ejemplo, la salida al supermercado irá mejor si ha comido y descansado. Llévase cosas para que se distraiga como libros para colorear o juegos tranquilos cuando la salida incluya largas esperas. Cuando hagan viajes largos en auto, planeen paradas frecuentes para que su hija pueda correr y estirar los músculos.

## 2. Observe señales de aviso.

Preste atención a sus sentimientos antes de enfadarse. ¿Le bate el corazón con más rapidez? ¿Siente presión en el pecho? ¿Aprieta los puños? Si conoce estas señales de aviso se detendrá antes de explotar. Piense en formas de calmarse, por ejemplo respirando profundamente o alejándose unos instantes.



## 3. Pregunte con eficacia.

Cuando quiera que su hijo haga algo, pónganse a su nivel. Mírelo a los ojos, acarícelo con cariño y diga con claridad lo que quiere. *Ejemplo:* “Jamie, retira tus autos de la mesa, por favor, y ponlos en el suelo”. Mientras se lo dice, señale los objetos a los que se refiere (primero los autos, luego el suelo). Reconozca su esfuerzo cuando haga lo que le ha pedido (“Gracias por retirar los autos. Ahora mamá puede usar la mesa”).

## 4. Sustituya el “no”.

En vez de decir simplemente que no cuando su hija le pida algo, dígame cuándo le permitirá hacerlo. *Ejemplo:* “Quizá puedas jugar fuera después de cenar”. Cuando sea posible, exprese de forma positiva frases negativas. Considere cambiar “¡No te pongas de pie en la silla!” a “¡Los pies son para el suelo!”

## 5. Reconsidere las características de sus hijos.

Quizá su hijo tenga características que usted querría cambiar. Quizá su tozudez le recuerda la suya propia o la de otra persona. Intente dar otros nombres a características poco deseables. Por ejemplo, piense en su hijo, que nunca cede cuando quiere algo, como alguien “persistente”,

“determinado” y “dedicado” en vez de “exigente”. Recuerde que esta característica podría ser beneficiosa cuando se haga mayor, por ejemplo ser tenaz hasta alcanzar sus sueños.

## 6. Diviértase.

Utilice el humor para lograr la cooperación de su hija. Por ejemplo, cuando quiera que recoja sus juguetes, haga que hable la caja de plastilina (“¡Tengo hambre! ¡Dame de comer!”).

Un juego imaginario puede animar a un niño que se resiste. Si su hija

no quiere ir con usted a un recado, imagínese que son personajes que parten con una misión importante (“Princesa Katie, tenemos que atender nuestros asuntos reales en correos inmediatamente”).



## 7. Domeñe los conflictos paso a paso.

Las estrategias para resolver conflictos pueden traer la paz en momentos de tensión. Pongan a prueba esta estrategia para toda la familia sugerida por el psiquiatra de familias Lyndon Waugh. Primero de todo, piense. Reconozca que



Calmly state your feelings, admit any responsibility for the problem, and listen to the other person's point of view. Finally, brainstorm solutions. Pick an idea everyone can live with, and choose a time to get together to talk about whether it's working.

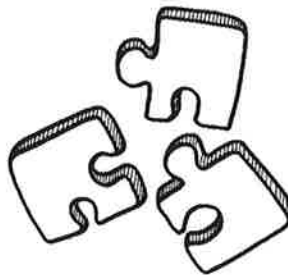
**8. Count to three.**

The next time your youngster whines, throws a tantrum, or behaves in a way you want to stop, consider using the "1-2-3" system developed by child discipline expert Thomas Phelan. Without lecturing or showing emotion, simply say, "That's one" for the first offense. If the behavior continues for a few seconds longer, say, "That's two." The third time, state, "That's three. Take five," and send your child to his room for a break (try one minute per year of age). Spell out in advance which behaviors will warrant using "1-2-3."



**9. Emphasize problem solving.**

When you feel like yelling, view whatever's upsetting you as a chance to solve a problem. Invite your child to suggest ways to remedy the situation. *Example:* "We have one TV and two people who want to watch different shows. What could we do?" Then, ask, "What might happen if we do that?" Be prepared to help your youngster think of solutions. Over time, she'll learn to consider her reactions and choose the ones that work best.



**10. Start over.**

All parents make mistakes from time to time. If you catch yourself exploding, take the time to rewind. Say to your youngster, "Oops! I didn't mean that. Let's start over." Your child might pick up on the trick and use it himself. And keep in mind that it's okay to say you're sorry. Apologizing can help heal the relationship and give you both a fresh start.

**Resources**

For more suggestions, check your local library for these titles:

**1-2-3 Magic: Effective Discipline for Children 2-12** by Thomas W. Phelan, Ph.D.

**The Baffled Parent's Guide to Stopping Bad Behavior** by Kate Kelly

**Disciplining Your Preschooler and Feeling Good About It** by Mitch Golant, Ph.D., and Susan K. Golant

**Easy to Love, Difficult to Discipline: The 7 Basic Skills for Turning Conflict into Cooperation** by Becky A. Bailey, Ph.D.

**Kid Cooperation: How to Stop Yelling, Nagging & Pleading and Get Kids to Cooperate** by Elizabeth Pantley

**Peaceful Parents, Peaceful Kids: Practical Ways to Create a Calm and Happy Home** by Naomi Drew

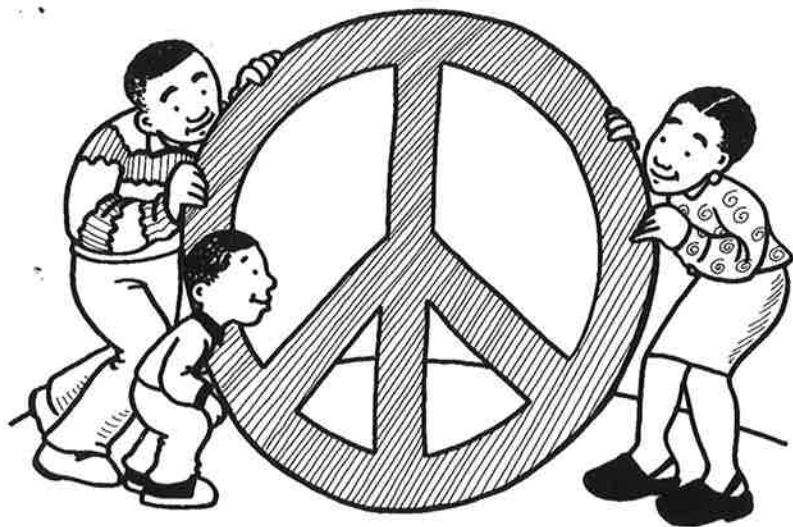
**Raising a Thinking Child: Help Your Young Child to Resolve Everyday Conflicts and Get Along with Others** by Myrna B. Shure, Ph.D.

**Raising Your Spirited Child: A Guide for Parents Whose Child Is More Intense, Sensitive, Perceptive, Persistent, Energetic** by Mary Sheedy Kurcinka

**Tired of Nagging? 30 Days to Positive Parenting** by Virginia K. Stowe, M.S.N.

**Tired of Yelling: Teaching Our Children to Resolve Conflict** by Lyndon D. Waugh, M.D.

*Editor's Note:* This list was compiled for information purposes only and does not imply endorsement of these particular books. Feel free to pick and choose the ideas that make sense for your family.



está enojado. Dígase que el enojo está bien siempre que usted sepa responder adecuadamente. Considere qué es lo que de verdad lo enoja. A continuación, hable y escuche. Explique sus sentimientos con calma, admita su responsabilidad en el problema y escuche el punto de vista de la otra persona. Finalmente, imaginen juntos posibles soluciones. Elijan una idea aceptable a todos y queden en hablar de ella un poco más tarde para ver si está dando resultado.

### 8. Cuente hasta tres.

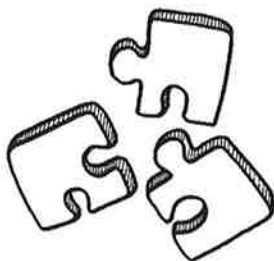
La próxima vez que su hijo se queje, empiece a gritar o se comporte en formas que a usted no le gustan, considere el sistema "1-2-3" diseñado por el experto en disciplina infantil Thomas Phelan. Sin sermonear o mostrar emoción, diga simplemente "Ésta es la primera", para la primera ofensa. Si el comportamiento continúa unos segundos más, diga "Ésta es la segunda". La tercera vez diga "Ésta es la tercera. Sal cinco minutos" y mande a su hija a su



habitación para que se calme (pruebe con un minuto por cada año de edad). Explique por anticipado qué comportamientos merecerán el uso de "1-2-3".

### 9. Ponga énfasis en la resolución de problemas.

Cuando le parezca que está a punto de gritar, vea lo que le está preocupando como una oportunidad para resolver un problema. Invite a su hija a sugerirle formas de remediar la situación. *Ejemplo:* "Tenemos una TV y dos personas quieren ver dos programas distintos. ¿Qué podrías hacer?" Luego pregunte "¿Qué sucedería si hicieras eso?" Esté



preparado para ayudar a su hija a pensar en soluciones. Con el tiempo aprenderá a considerar sus reacciones y elegir las que den mejores resultados.

### 10. Empiece de nuevo.

Todos los padres cometen errores de vez en cuando. Si se sorprende a punto de explotar,

relájese. Diga a su hijo: "Uy, no quería decir eso. Empecemos de nuevo". Su hijo podría aprenderse el truco y empezar a hacer lo mismo. Y recuerde que es importante reconocer ante a su hijo que lo siente. Pedir disculpas puede ayudar a cicatrizar la relación y permitirles a los dos empezar de nuevo.

### Recursos

Para más sugerencias, busquen en su biblioteca local los siguientes títulos:

**1-2-3 Magic: Effective Discipline for Children 2-12**, de Thomas W. Phelan, Ph.D.

**The Baffled Parent's Guide to Stopping Bad Behavior**, de Kate Kelly

**Disciplining Your Preschooler and Feeling Good About It**, de Mitch Golant, Ph.D., y Susan K. Golant

**Easy to Love, Difficult to Discipline: The 7 Basic Skills for Turning Conflict into Cooperation**, de Becky A. Bailey, Ph.D.

**Kid Cooperation: How to Stop Yelling, Nagging & Pleading and Get Kids to Cooperate**, de Elizabeth Pantley

**Peaceful Parents, Peaceful Kids: Practical Ways to Create a Calm and Happy Home**, de Naomi Drew

**Raising a Thinking Child: Help Your Young Child to Resolve Everyday Conflicts and Get Along with Others**, de Myrna B. Shure, Ph.D.

**Raising Your Spirited Child: A Guide for Parents Whose Child Is More Intense, Sensitive, Perceptive, Persistent, Energetic**, de Mary Sheedy Kurcinka

**Tired of Nagging? 30 Days to Positive Parenting**, de Virginia K. Stowe, M.S.N.

**Tired of Yelling: Teaching Our Children to Resolve Conflict**, de Lyndon D. Waugh, M.D.

*Nota editorial:* Esta lista ha sido compilada a título informativo y no implica acuerdo con estos libros en particular. Seleccione las ideas que le parezcan útiles para su familia.



## Beauty in Nature

## Belleza en la Naturaleza

Natural beauty can be seen everywhere. White fluffy clouds float above the playground, a spider's web flutters in a gentle wind, the moon sometimes graces the day sky, and flowers shoot up in a nearby garden.



Short nature walks give children a chance to observe the wonders of our natural world. At school, we plan nature walks to listen for environmental sounds or to look for insects. We also take advantage of everyday opportunities such as exploring puddles after a rain shower, capturing snowflakes during the first snowfall, or playing with streamers outside during a strong wind.

Catching fireflies, smelling honeysuckle, or tossing stones into a creek can be aesthetic, relaxing experiences for kids and adults alike. Noticing nature's wonders helps children become more observant and respectful of the world around them helps build their vocabulary as they hear adults describe what they see, and encourages drawing and painting to document their observations.

From time to time, draw children's attention to things they may not notice. Point out different rocks. Collect leaves of various kinds. Discuss the similarities and differences in flowers. (Children may be tempted to pick flowers, but be careful that they take only common ones – not rare species.) Talk about what the squirrel eats or where the robin lives. Enjoy the changes of the seasons together.

Parents can further stimulate a child's interest – say, in stars or snakes – through library visits. Field guides are available on a wide range of subjects (insects, wildflowers, mammals, trees, and so forth).



Keep specimens, drawings, magazine pictures, photos, stickers, and summaries of your child's special experiences in a scrapbook. A theme may be carried throughout the book, but young naturalists should be allowed to put in anything that strikes their fancy.

One discovery leads to another. We adults have much to learn from the natural curiosity of children!



National Association of the Education of Young Children

La belleza natural puede ser vista en todas partes. Las nubes esponjosas flotan por encima de los patios de recreo, una telaraña se revolotea con un viento suave, algunas veces la luna agracia el cielo del día y las flores crecen mucho en un jardín cercano.

Las caminatas cortas por la naturaleza les proporcionan a los niños una oportunidad de observar las maravillas de nuestro mundo natural. En la escuela, planeamos caminatas por la naturaleza para escuchar los sonidos de nuestro medio ambiente o para observar a los insectos. También aprovechamos las oportunidades diarias como el explorar los charcos en después de una lluvia, capturando copos de nieve durante la primer nevada, o jugar con las serpentinatas afuera durante un viento fuerte.

Agarrando las luciérnagas, oliendo la madreselva, o lanzando piedras en un arroyo puede ser experiencias estéticas y relajantes, muy semejantes para los niños y los adultos. Darse cuenta de las maravillas de la naturaleza ayuda a los niños a ser mas observadores y respetuosos del mundo que los rodea y les ayuda a construir su vocabulario a como escuchan a los adultos describiendo lo que ven y los anima a dibujar y a pintar para documentar sus observaciones.

De vez en cuando, atraiga la atención de su niño a las cosas que ellos no puedan distinguir. Señale las diferentes piedras. Coleccione hojas de varios tipos. Hable de las cosas semejantes y las diferencias en las flores. (Los niños pueden ser tentados a recoger las flores, pero sea cuidadoso ya que ellos recogen las que son muy comunes – la especie no rara.) Hable sobre lo que la ardilla come o donde vive el petirrojo. Disfruten juntos los cambios de las temporadas.

Los padres pueden estimular aun mas el interés del niño – diga, en las estrellas o las serpientes – a través de las visitas a la biblioteca. Las guías de los campos están disponibles en una amplia variedad de temas (insectos, flores silvestres, mamíferos, árboles y así sucesivamente).

Mantenga las muestras, dibujos, imágenes de revistas, fotografías, calcamonias y resúmenes de las experiencias de su niño en un álbum de recortes. Un tema se puede llevar a través del libro, sin embargo los jóvenes naturalistas se les debe permitir poner algo que alcance a lo extravagante.

Un descubrimiento te guía a otro. ¡Nosotros como adultos tenemos mucho que aprender de la curiosidad natural de los niños!

Asociación Nacional de la Educación de los Menores

