

StarNews

The Newsletter for Family Star Montessori School

March 2012

Family Nights

Northwest: March 1st

Northeast: March 8th

The topic for March is What is New at Family Star! Hosted by our CEO Ginny Trierweiler, learn all about what's going on, and where we're going as we grow!

Help Share Family Star with the Community!

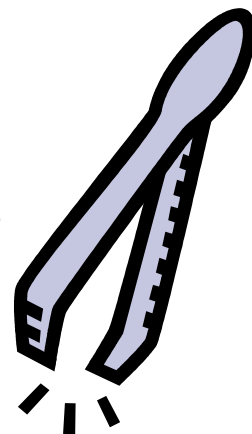


Every month, we invite community members to learn about the magic that is Family Star through our Walk Among the Stars presentations at both of our centers. These events are usually the first exposure many people have to Family Star, Montessori, and our comprehensive services, and are only an hour long. Please think of people you know who may be interested in attending one of these sessions. If more convenient, we can come to them with Walk Among the Stars in a box, or work around their schedules for a better time for them.

March presentation dates are the 7th at NW and 22nd at NE, and April 14th at NW and 19th at NE. Please contact jhinterliter@familystar.net with any questions or RSVPs.

Home Activity: Tweezing and Tonging

1. Place a few cotton balls, beads, or other such small item in a container.
2. Provide a second bowl, plate or container.
3. Depending on the size of the items, place a set of tweezers or tongs on the table alongside the two containers.
4. Your child can work on tweezing or tonging the small items from one container to the other, helping them develop their small motor skills.



Welcome!

We're proud to welcome the following new additions to the Family Star team over the last month: Antoinette Sailas, Safa Elfaki, Shaniqua Wells

Questions? Suggestions? Have an article/activity/recipe you would like to share? Email skattari@familystar.net. Want to receive Family Star news by email? Sign up at the front desk.

facebook



www.familystar.net

Mental Health Corner: Self Care

We are Lauren Ross and Jillian Faux, Early Childhood Mental Health Consultants at Family Star. We offer support to the teachers, children, and families here at Family Star. Each month we present a topic related to parenting and this month we focused on Parent Self Care. Every day parents are faced with challenges that can increase their stress levels. As a way to buffer stress, parents can focus on taking care of themselves. By taking care of yourself, you can take better care of others! Here are some possible suggestions to decrease your stress:

- *Spending time with your spouse or friends
- *Taking a walk
- *Eating healthy
- *Getting plenty of sleep or a “power nap”
- *Read or do an activity you enjoy like hiking or listening to music

If you'd like to discuss decreasing stress, please contact Lauren 303-918-8233 or Jillian 720-282-9342.



Featured Teacher: Irma Gaeta

Irma Gaeta has been with Family Star for almost 20 years. She started in child care by babysitting for her friends. Family Star helped her to further her education, and she is now Group Leader qualified, and has both her CDA and Center Director certification. She has two children and a handsome grandson. Irma loves to travel (especially to the beach!), camp and garden in the outdoors. Here at Family Star, she really enjoys working with the children and strongly believes in the Montessori philosophy. Her favorite part about working here is teaching the children a strong sense of independence.

March 2012 Calendar

3/1 — NW Family Night

3/7 — Walk Among the Stars NW

3/8 — NE Family Night

3/15 — Coffee with Mental Health Consultants, NW Conference Room

3/22 — Coffee with Mental Health Consultants, NE Conference Room

3/22 — Walk Among the Stars NE

Recipe of the Month: Apple Yogurt Salad

Ingredients:

- 2 cups plain yogurt
- 1/4 cup real maple syrup
- Juice of 1 lemon
- 5 medium size apples, diced (your/your child's favorite kind)
- Choice of: 2 stalks of celery (minced), 1/2 cup raisins, 1/2 dried cranberries, or 1/2 cup chopped, toasted walnuts



Directions:

- Combine yogurt, juice, syrup and diced apples in a bowl, mix gently.
- Place celery/raisins/cranberries/walnuts in small bowls on the table.
- Serve apple yogurt salad, and let your diners choose their own “toppings.”

Noticias Estelares

El Boletín Noticiero Para Los Padres de Family Star Escuela Montessori

Marzo 2012

Noches familiares

Centro noroeste: 1 de marzo

Centro noreste: 8 de marzo

El tema de marzo es “¿Qué hay de nuevo en Family Star?” con nuestra presidenta Ginny Trierweiler. Entérese sobre lo que está pasando, y hacia dónde nos dirigimos mientras continuamos creciendo.

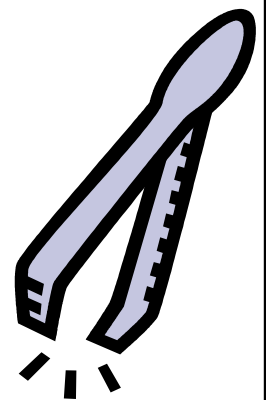
¡Ayúdenos a compartir nuestra misión con la comunidad!



Cada mes, invitamos a miembros de la comunidad para que aprendan más sobre la magia que ocurre en Family Star con nuestras presentaciones “Camine entre las estrellas” en ambos centros. Estos eventos son usualmente la primera oportunidad que tienen muchas personas de conocer a Family Star, el método Montessori y nuestros servicios integrales. Las presentaciones duran solo una hora. Por favor piense en gente que usted conoce que podría estar interesada en venir a una de estas sesiones. Si es más fácil, nosotros podemos llevarles la presentación “Camine entre las estrellas” portátil, o acomodarnos al horario que más les convenga. En marzo, las presentaciones serán el 7 en el centro noroeste (NO) y el 22 en el centro noreste (NE). En abril, serán el 14 en el centro NO y el 19 en el centro NE. Por favor póngase en contacto con jhinterliter@familystar.net si tiene alguna pregunta o para confirmar su asistencia.

Actividad para practicar en casa: trabajando con pinzas

1. Ponga varias bolitas de algodón, cuentas u otros objetos pequeños en un contenedor.
2. Ponga otro tazón, plato o contenedor a un costado.
3. Dependiendo del tamaño de los objetos, ponga un par de pincillas o pinzas más grandes en la mesa al lado de los contenedores.
4. Su niño/a puede trabajar usando las pinzas y moviendo los objetos de un contenedor al otro. Esta actividad ayuda a desarrollar sus actividades motoras finas.



¡Bienvenidos! Estamos muy orgullosos de darle la bienvenida a los nuevos miembros de nuestro equipo: Antoinette Sailas, Safa Elfaki y Shaniqua Wells.

¿Preguntas? ¿Sugerencias? ¿Tiene un artículo/actividad/receta para compartir?
Envíe un mensaje electrónico a skattari@familystar.net.
¿Quiere recibir nuestras noticias por email? Anótese en la recepción.

facebook



www.familystar.net

Consejos para la salud mental: Cuídese a sí mismo

Somos Lauren Ross y Jillian Faux, consultoras de salud mental para la niñez temprana en Family Star. Nosotros ofrecemos apoyo a los maestros, niños y sus familias aquí en la escuela. Cada mes, presentamos un tema relacionado a la crianza de los niños y este mes nos enfocamos en los padres y cómo se pueden cuidar a sí mismos. Todos los días los padres se enfrentan a obstáculos que pueden aumentar su nivel de estrés. Para amortiguar el estrés, los padres pueden enfocarse en cuidarse a sí mismos. Al cuidarse a sí mismo, usted puede cuidar mejor a los otros. Estas son algunas sugerencias para disminuir su estrés:

- *Pase tiempo con su esposa/o o amigos
- *Vaya a caminar
- *Coma saludablemente
- *Duerma lo suficiente por la noche o tome una “siesta energética”
- *Lea o haga algo que le gusta como escuchar música o caminar en las montañas

Si le gustaría hablar sobre cómo disminuir su estrés, por favor llame a Lauren al 303-918-8233 o Jillian al 720-282-9342.



Maestra del mes: Irma Gaeta

Irma Gaeta ha estado con Family Star casi 20 años. Ella empezó a trabajar cuidando niños como niñera para sus amigos. Family Star la ayudó a continuar su educación, y ahora ella está calificada como líder de grupo y cuenta con su título técnico en desarrollo infantil y certificado de directora de centro. Irma tiene dos hijos y un nieto. A Irma le encanta viajar (especialmente a la playa), acampar y trabajar en el jardín. En Family Star, ella disfruta mucho trabajando con los niños y está convencida de la eficacia de la filosofía Montessori. Su parte favorita de trabajar en Family Star es enseñarle a los niños un fuerte sentido de la independencia.

Calendario—Marzo 2012

3/1 — Noche familiar en el centro NO

3/7— Camine entre las estrellas en el centro NO

3/8 — Noche familiar en el centro NE

3/15 — Café con las consultoras en salud mental, sala de conferencias (NO)

3/22— Café con las consultoras en salud mental, sala de conferencias (NE)

3/22—Camine entre las estrellas en el centro NE

Receta del mes: Ensalada de manzana y yogur

Ingredientes :

- 2 tazas de yogur natural
- 1/4 de taza de jarabe de maple natural
- Jugo de un limón
- 5 manzanas medianas (sus favoritas), cortadas en cubos
- Su elección entre 2 tallos de apio (picados), 1/2 taza de pasas, 1/2 taza de arándanos secos, o 1/2 taza de nueces tostadas y picadas

Preparación:

- Combine el yogur, jugo de limón, jarabe y manzanas en un tazón, mezclando suavemente.
- Ponga el apio/pasas/arándanos/nueces en tazones pequeños en la mesa.
- Sirva la mezcla de yogur con manzanas y deje que sus invitados elijan sus propios aderezos.

