

StarNews

The Newsletter for Family Star Montessori School

September 2012

September Family Nights

Northwest: *September 20th*

Northeast: *September 13th*

The topic for August is celebrating our return back to school. Whether welcoming new families or the return of our existing students, we're excited to share new things, talk about our program, answer questions, connect children and families with one another, and have a great time together as a community!

September 2012 Calendar

09/05 — Walk Among the Stars NW, 9am

9/13 — NE Family Night, 5:30pm

09/20 — Walk Among the Stars NE, 9am

9/20 — NW Family Night, 5:30pm

Staffing Updates:

Our new Director of Operations, Jennifer Olson, has started her duties and is fitting in well. Several employees are currently on leaves of absence, including Patsy Bruce, Jean Parker and Tina Smith. Our Center Directors, floaters, current teachers and Maggie Gimbel continue to support our classrooms and programs. Kaitlyn Hyland has officially begun as Lead Teacher in Primary 1, and after completing her first summer of AMI Primary training, Valeria Ugarte has accepted the position of Lead Teacher in Primary 3. Jennifer Hinderliter (Director of Development and Community Relations) will be leaving Family Star at the end of September to accept the Executive Director position at the World of Wonder Children's Museum in Lafayette.

Grand Opening of the Family Star Parent Portal!

For months, we have been working on creating the Parent Portal as part of our website. This password protected area will allow parents and staff to interact online, provide resources for parents to use in reaching out to the community, gaining mental health and wellness support, and even in creating activities they can use at home with their child(ren). Plus, they can get updates from the classrooms, find out what their child's teacher has on their wishlist, and chat with other parents in the forum. To sign up, please visit <http://portal.familystar.net/index.php?/register/RSmopu>, or email skattari@familystar.net or call her at (303) 477-7827 for help in setting up your account. Also, feel free to contact Shanna to set up a time to learn how to use the portal, if that would be helpful to you. Feedback is always welcome!



www.FamilyStar.net
<http://Es.FamilyStar.net>

facebook

Featured Staff: Maggie Gimbel

Maggie is a Colorado native with a passion for working with children and families. She has a Bachelor's degree in communication and began working at Family Star in 2007 as a Classroom Assistant. While she loved working with the children directly, Maggie was interested in having a greater overall impact on the lives of children and families. She worked in a variety of positions before becoming the Head Start Manager in 2011. Maggie is a lifelong learner and loves challenging herself with new experiences and adventures. In her free time she enjoys gardening and cooking, exploring the outdoors and a new hobby – fishing while canoeing! Her free time is filled spending time with her spouse, Adam and their energetic dog, Bella.

Need a Dental Home for Your Child?

If your child does not have a dental home please stop by the health office. We can help! Kids & Family Dentistry at Sheridan and Florida is accepting all children with Medicaid at no charge. Please see Carley Schneider at cschneider@familystar.net or (303) 477-7827 with any questions.

Home Activity: Watering the Plants

This activity is a great way to encourage your child to take care of their space by taking care of the plants in it. Learning to water a plant and take care of it is a great practical life skill that you can start with children in IC classrooms, and continue through Primary and beyond. Consider having them help you pick out their plant(s)!

Materials:

- *Plastic Tray
- *1-3 Plants in small containers
- *A Watering Can
- *A Sponge

Process:

- *Show your child how to fill the watering can halfway, and to keep the sponge beneath the spout when walking.
- *Show them where the plants are, and how to water them.
- *Remind them that they can use the sponge to clean up any spills that might happen.
- *You can also, using a sponge or spray bottle and towel, show them how to clean the plant's leaves.

Recipe of the Month: Pita Pizzas



Ingredients:

- 2 whole wheat pita breads (Or more depending on number of people)
- ¼ cup pizza sauce
- ¼ cup mozzarella
- ¼ cup each chopped green peppers, sliced fresh mushrooms, sliced olives and sliced red onions, or your favorite pizza toppings!

Directions:

HEAT oven to 375°F.

PLACE pitas on baking sheet, bake 8 min. or until lightly browned.

TOP with remaining ingredients.

BAKE 4-6 minutes, or until cheese begins to melt on top.

Mental Health Corner: Sleep Routines

By mental health consultant, Jillian Faux

With the new school year continuing and summer coming to a close, you may be considering your child's sleep patterns to ensure he/she receives enough sleep. Many families report that bedtime and naptime is a challenge for their children. Some children have a difficult time settling down and remaining asleep, and for some families going to sleep can be a daily battle. Having a routine for your child's sleep pattern helps to create predictability for children and will help to minimize the bedtime blues. Here are some helpful suggestions to assist your child with falling asleep:

- Develop a regular bedtime – children require sleep for their bodies to grow. By maintaining the same bed time and nap time for children, they begin to predict the sleep/naptime and be prepared for this schedule.

Age	Hours Of Sleep
0 - 2 months	10.5 - 18
2 - 12 months	14 - 15
1 - 3 years	12 - 14
3 - 5 years	11 - 13
5 - 12 years	10 - 11

- Develop a bedtime and naptime routine – having the same routine during naptime and bedtime helps your child learn the predictability of the sleep routine. Create a routine that is soothing for both you and your child and involve relaxing activities in the routine. A bedtime routine may look like: bathing, dressing in pajamas, playing soothing music, having special time with your child to learn about his/her day, singing a song, reading a book, or praying with your child, and saying goodnight to your child. It is important to follow the same routine daily so that your child knows what to expect; consistency is key to having a smooth bedtime.

- Use transitional objects – if your child has become attached to a “lovey” use this object to help soothe your child. This object can help to ease the parent separation when you are out of your child's room.

- Avoid stimulating activities before bedtime – watching television, playing video games, or eating fattening and sugary food prior to bedtime can increase your child's energy and stimulate them before bed, making it difficult for children to fall asleep.

- Put your child down to sleep while he/she is still awake – while it may seem easier to put your child to bed already asleep, this practice prevents the child from learning how to go to sleep on his/her own.

- Expect that your child may cry – it is difficult for some children to fall asleep. It is important that you develop a plan if your child should cry. You may want to check on your child a few minutes after putting them to bed to reassure him/her. Whatever you decide as your plan of action, remain consistent in how you decide to respond.

When to seek help:

If your child has significant difficulty falling asleep, wakes in the middle of the night and requires you to get back to sleep, or sleep challenges begin to interfere with your child's development you may want to seek help from the Mental Health Consultants at Family Star or with your child's healthcare provider. Feel free to contact Lauren or Jillian if you have any questions.



Safety Tips in The Home

- Prevent scald burns by setting your water heater's thermostat to no higher than 120 degrees Fahrenheit.
- Install and maintain smoke alarms on every floor and outside of the bedrooms.
- Install and maintain carbon monoxide detectors near all bedrooms.
- Cover all unused electrical outlets with plastic covers.
- Keep all appliances and their cords in good repair.
- Unplug all appliances when not in use.
- Plan a fire escape route and make sure the whole family is well informed. Plan and hold fire drills.
- Keep a list of all emergency numbers by the phone, and make sure that your children and any babysitters know who to call in case of emergency.

Noticias Estelares

El boletín noticioso para los padres de la Escuela Family Star Montessori

Septiembre 2012

Noches Familiares en septiembre

Centro Noroeste: *20 de septiembre*

Centro Noreste: *13 de septiembre*

El tema de agosto es la celebración del regreso a clases. Ya sea que les demos la bienvenida a nuevas familias o celebremos el regreso de nuestros estudiantes antiguos, nos complacemos en compartir nuevos temas, hablar sobre nuestro programa, contestar sus preguntas, conectar a los niños y sus familias con otros, y divertirnos juntos en comunidad.

Calendario - Septiembre 2012

09/05 — Camine entre las estrellas, centro noroeste (NO), 9 a.m.

9/13 — Noche familiar, centro noreste (NE), 5:30 p.m.

09/20 — Camine entre las estrellas, centro NE, 9 a.m.

9/20 — Noche familiar, centro NO, 5:30 p.m.

Actualización sobre cambios en el personal:

Nuestra nueva directora de operaciones, Jennifer Olson, ha empezado a trabajar y a integrarse a nuestro equipo. Varias personas están ausentes con permiso, incluyendo Patsy Bruce, Jean Parker y Tina Smith. Nuestras Directoras de los Centros, Maestras y Maggie Gimbel continúan apoyando a los salones y programas. Kaitlyn Hyland ha empezado a trabajar oficialmente como maestra líder en la Primaria 1. Valeria Ugarte ha aceptado el puesto de maestra líder para la Primaria 3. Jennifer Hinderliter, directora de desarrollo y relaciones comunitarias, dejará de trabajar en Family Star a finales de septiembre para tomar el puesto de Directora Ejecutiva del museo de niños WOW en Lafayette.

¡Inauguración del portal para padres de Family Star!

Durante meses, hemos estado trabajando para crear el Portal para Padres en nuestro sitio web. Esta área protegida por una clave secreta permitirá que los padres y el personal interactúen en línea, ofrecerá recursos para que los padres puedan conectarse con la comunidad, reciban apoyo para la salud mental y el bienestar en general, y obtengan información de cómo organizar actividades en casa con sus niños. Además, pueden recibir actualizaciones sobre lo que esté pasando en el salón, averiguar qué tiene la maestra de su salón en su 'lista de necesidades', y platicar con otros padres en el foro. Para inscribirse, por favor visite:

<http://portal.familystar.net/index.php?/register/RSmopu>, o envíe un correo electrónico a skattari@familystar.net o llámela al (303) 477-7827 para que le ayude a abrir su cuenta. No dude en llamar a Shanna si necesita aprender cómo usar el portal. Si tiene alguna opinión u observación sobre el portal, ¡avísenos!



www.FamilyStar.net
<http://Es.FamilyStar.net>

facebook

Empleada del mes: Maggie Gimbel

Maggie nació en Colorado y su pasión es trabajar con niños y familias. Ella obtuvo un título universitario en Comunicaciones y empezó a trabajar en Family Star en 2007 como Asistente de Salones. A pesar de que le encantaba trabajar directamente con los niños, Maggie estaba interesada en tener un impacto más general en la vida de los niños y sus familias. Ella ocupó varios puestos en la organización hasta que se convirtió en la Gerente de Head Start en 2011. Maggie es una estudiante constante y ama tomar desafíos viviendo nuevas experiencias y aventuras. Durante su tiempo libre, ella disfruta de la jardinería, explorando la naturaleza y de su nuevo hobby (¡la pesca en canoa!) acompañada por su esposo, Adam, y su enérgica perra, Bella.

¿Necesita una clínica dental para su niño /a?

Si su niño/a no tiene una clínica dental a la que asiste regularmente, por favor pase a visitar nuestra oficina de salud. Nosotros le podemos ayudar! La clínica Kids & Family Dentistry en Sheridan y Florida está aceptando a todos los niños con Medicaid sin costo alguno. Por favor póngase en contacto con Carley Schneider a la dirección de correo electrónico cschneider@familystar.net o llamando al (303) 477-7827 si tiene alguna pregunta.

Actividad para practicar en el hogar: Regar las plantas

Esta actividad es muy útil para alentar a su niño a que cuide de su espacio regando las plantas que se encuentran en él. Aprender a regar las plantas y cuidarlas es una muy buena forma de practicar habilidades diarias que apropiadas para niños del salón IC, y continuar durante la Primaria y el resto de sus vidas. Considere dejarlos que le ayuden a elegir las plantas para la casa.

Materiales:

- *Bandeja de plástico
- *De 1 a 3 plantas en macetas pequeñas
- *Una regadera
- *Una esponja

Proceso:

- *Muéstrela a su niño/a cómo llenar la regadera por la mitad, y poner la esponja abajo de la boca del tubo cuando camine.
- *Muéstrela donde están las plantas y cómo regarlas.
- *Recuérdela que puede usar la esponja para limpiar en caso de que se derrame el agua.
- *También puede mostrarle como limpiar las hojas de las plantas con una esponja o una botella rociadora y una toalla pequeña.

Receta del mes: Pizzas en pan pita



Ingredientes:

- 2 panes pita de harina integral (o más de 2 dependiendo del número de personas que vayan a comer)
- ¼ de taza de salsa de tomate para pizza
- ¼ de taza de queso mozzarella
- ¼ de taza de pimentón verde, ¼ de taza de champiñones rebanados, ¼ de taza de aceitunas, ¼ de taza de cebolla rebanada, o cualquiera de sus ingredientes favoritos.

Preparación:

Caliente el horno a 375°F.

Ponga el pan pita en una charola para hornear y hornéelas durante 8 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

Póngales los ingredientes restantes.

Hornéelas de 4 a 6 minutos o hasta que el queso empiece a derretirse.

Consejos para la salud mental: Rutinas para dormir

Por la consultora en salud mental, Jillian Faux

Con el comienzo de un nuevo año escolar y el verano terminando, es importante considerar el patrón del sueño de su niño/a para asegurarse de que duerma lo suficiente. Muchas familias reportan que a sus niños se les dificulta la hora de la siesta y dormir por la noche. Algunos niños tienen problemas tratando de dormir y seguir durmiendo, y para algunas familias la hora de dormir puede convertirse en una batalla diaria. Tener una rutina para establecer un patrón para dormir ayuda a que sea algo predecible y a minimizar los sentimientos negativos asociados con ir a dormir. Aquí le ofrecemos algunas sugerencias útiles para ayudar a su niño/a a que se duerma:

- Establezca una rutina asociada con la hora de ir a dormir – Los niños necesitan dormir para crecer sanamente. Al mantener los mismos horarios de siesta y para dormir por la noche, los niños empiezan a predecir cuándo es hora de dormir/tomar la siesta y se preparan para este horario.

Edad	Horas de sueño
0 a 2 meses	10.5 a 18
2 a 12 meses	14 a 15
1 a 3 años	12 a 14
3 a 5 años	11 a 13
5 a 12 años	10 a 11

- Establezca una rutina para ir a la cama por la noche y para dormir la siesta – Tener la misma rutina durante la siesta y por la noche ayuda a que el niño aprenda que la rutina del sueño es predecible. Establezca una rutina que sea tranquilizadora tanto para usted como para el niño, e incluya actividades relajantes en la rutina. Por ejemplo: bañarse, ponerse la pijama, tocar música suave, pasar unos momentos con su niño/a para saber qué hizo durante el día, cantar una canción, leer un libro o rezar juntos, y decirle buenas noches a su niño/a. Es importante seguir la misma rutina todos los días para que su niño/a sepa qué esperar; la regularidad es fundamental para ir a dormir sin dificultades.

- Utilice objetos para la transición – Si su niño/a está apegado a algún objeto preferido (una manta, un muñeco de peluche), utilice este objeto para calmarlo/la. Este objeto puede ayudar a aliviar la separación de los padres cuando dejan al/la niño/a solo/a en su habitación antes de dormir.

- Evite hacer actividades estimulantes antes de dormir – Evite ver la televisión, jugar video-juegos, o comer alimentos grasosos o azucarados antes de dormir porque pueden aumentar la energía de su hijo/a y estimularlo/a antes de ir a la cama, lo que hace difícil dormirse.

- Ponga a su niño/a en la cama cuando todavía esté despierto/a – Aunque parezca más fácil ponerlo/a en la cama cuando ya esté dormido/a, esta práctica previene que él/ella aprenda a dormirse solo/a.

- No se sorprenda si su niño/a llora – Es difícil dormirse para algunos. Y es importante que usted tenga un plan preparado si su niño/a llora. Puede visitarlo/la en la cama unos minutos después de acostarlo/a para asegurarse que todo está bien. Cualquiera que sea su plan de acción, manténganse firme/signa la misma rutina en como decida responder.

Cuándo debe buscar ayuda profesional

Si su niño/a tiene mucha dificultad en dormirse, se despierta en medio de la noche y hace que usted se despierte, o las dificultades con el sueño empiezan a interferir con el desarrollo infantil, no dude en comunicarse con las Consultoras de Salud Mental de Family Star o con su pediatra. Llame a Lauren o Jillian con cualquier duda.

Consejos para mantener un hogar seguro

Prevenga quemaduras con agua caliente y configure el termostato de su calefón a no más de 120 grados Fahrenheit.

Instale y mantenga alarmas contra humo en todos los pisos de su casa y afuera de las habitaciones.

Instale y mantenga detectores de monóxido de carbono cerca de todas las habitaciones.

Cubra todos los enchufes que no esté utilizando con cubiertas de plástico.

Mantenga todos los electrodomésticos y sus cables en buena condición.

Desconecte todos los electrodomésticos cuando no los esté utilizando.

Planee una ruta de escape en caso de incendio y asegúrese de que toda la familia la conozca. Planee y practique el plan de escape en caso de un incendio.

Mantenga una lista con los números de teléfonos de emergencia cerca del aparato telefónico, y asegúrese de que sus niños y la niñera sepan a quien llamar en caso de emergencia.