

**Early Release Days:**

04/05 04/12 04/19 04/26

Salida Temprano:

04/05 04/12 04/19 04/26

Next Parent Meeting:

April 13th @ 5:00 pm

Junta de Padres:

13 de Abril @ 5:00 pm

Kindergarten Transition Meeting:

April 18th @ 4:00 pm

Reunión Transición para el**Kindergarten:**

18 de Abril @ 4:00 pm

Spring Fling:

April 21st

Festival de Primavera:

21 de Abril

Field Trip:

April 28th

Marine Science Center

Paseo:

28 de Abril

Centro de Ciencia Marina

Parent Meeting:

April 13th @ 5:00 pm

Junta de Padres:

13 de Abril @ 5:00 pm

Parent Engagement Activity:

April 14th @ 7:45 am

Classroom #2: Egg Coloring**Classroom #3:** Bird Nest**Actividad de Padres:**

14 de Abril @ 7:45 am

Salón #2: Colorear Huevos**Salón #3:** Nido de Pájaros**Jo Sheppard****592 S. Volusia Ave.****Pierson, FL 32180****FA's number****(386) 749-0300****Teacher's number****(386) 749-0003**

Jo Sheppard Newsletter

**APRIL 2017****From the Desk of Dr. Marcy Guddemi****Child Development Specialist**

Dear Parents:

On Wednesday March 29, many of our Head Start parents were able to attend a special program on nutrition and a Farmers' Market at the Volusia County Fairgrounds. The program was a joint project between our Head Start health team and the Family Nutrition Program UF/IFAS Extension. The morning consisted of four presentations: Nutrition Basics, Understanding How Much Sugar Is In Soft Drinks, Decorating Pots and Planting Herbs, and a Healthy Cooking Demonstration.

Did you know that a can of Coca Cola has 16 teaspoons of sugar? Other soft drinks like fruit drinks or punches, Gatorade, and chocolate milk have almost as much. Better choices are white milk, water, 100% fruit juice diluted to 50/50 with water. Water can be flavored with lemons or cucumbers, fresh mint, or blueberries. Just a few slices make it tasty and pretty without adding calories and unwanted sugar.

My favorite session was the one on the basics of nutrition. There is a little ditty that you can use to help you remember four basics rules for good health. It is Five, Two, One, Zero!!! This stands for:



5: Eat 5 vegetables and/or fruits a day. Only 1 serving can be 100% fruits juice. It is much better to eat the real fruit. Also, think green and eat lots of green vegetables.

2: Limit screen time to 2 hours a day. Screens mean computers, phones, I-pads, tablets, games, TV and movies. Children need to be actively involved with their environment. Send them out to play with lots of toys!

1: Children need at least one hour of active physical play where they can run, jump, skip, slide, climb, ride bikes, throw balls, jump rope, and swing. There are so many fun physical activities that children love!

0: Zero means no sugary drinks! Many children today are obese. Do not buy sodas for your children. They need healthy drinks to help them grow and protect from tooth decay. If you want something fizzy try mixing 50/50 club soda or sparkling water with 100% fruit juice. Yummy and refreshing!

The cooking demo was amazing and so easy. They made a spinach and potato frittata and an herb-filled green salad. You could make this with your child at home. We will post the recipes on our Face Book page.

Thank you for all you do to help your child grow physically, intellectually, socially, and emotionally. If you have questions, I am here for you.

P.S. The Farmers' Market is every Wednesday 7am – 2pm at the Volusia County Fairgrounds.



From the Desk of Dr. Marcy Guddemi

Child Development Specialist

Estimados padres:

El miércoles 29 de marzo, muchos de nuestros padres de Head Start pudieron asistir a un Programa Especial de Nutrición y un Mercado de Agricultores en el Volusia County Fairgrounds. El programa fue un Proyecto conjunto entre nuestro equipo de salud de Head Start y el Programa de Nutrición Familiar UF/IFAS. La mañana consistió en cuatro presentaciones: Conceptos Básicos de Nutrición, comprensión de cuánta azúcar contiene los refrescos, la decoración de macetas y plantación de hierbas, y una demostración de cocina saludable.

¿Sabía que una lata de coca cola contiene 16 cucharaditas de azúcar? Otros refrescos como las bebidas de frutas, Gatorade, y la leche de chocolate tienen casi lo mismo. Las mejores opciones son la leche blanca, agua, jugo de fruta 100% diluido a 50/50 con agua. Podemos dar sabor al agua con limones o pepinos, menta fresca o arándalos. Sólo unas cuantas rodajas lo hacen sabroso sin añadir calorías ni azúcar.

Mi sección favorita fue la de los conceptos básicos de la nutrición. Las reglas básicas para una buena salud son: cinco, dos, uno y cero. Esto significa:



5: Coma 5 verduras y/o frutas al día. Sólo 1 porción puede ser 100% jugo de frutas. Es mucho mejor comer la fruta. Además, piense en verde y coma muchas verduras.

2: Limite el tiempo del uso de la pantalla a 2 horas al día. Las pantallas son: las computadoras, teléfonos, tabletas, juegos, televisor y películas. Los niños deben estar activamente involucrados con su entorno. ¡Envíelos a jugar con muchos juguetes!

1: Los niños necesitan por lo menos una hora de juego físico activo donde puedan correr, saltar, deslizarse, subir, andar en bicicleta, tirar bolas, saltar la cuerda y balancearse. ¡Hay tantas actividades físicas divertidas que a los niños les encanta!

0: El zero significa: “NO a las bebidas azucaradas”. Hoy en día muchos niños son obesos. No compre sodas para sus hijos. Necesitan bebidas saludables para ayudarles a crecer y protegerse de las caries dentales. Si desea tomar algo gaseoso, mezcle 50/50 agua con gas o soda club, con jugo de fruta 100%. Es delicioso y refrescante.

La demostración para cocinar fue increíble y bien fácil. Se hizo espinacas y papas fritas, con una ensalada verde de hierbas. Usted puede hacerla con su hijo en su casa. Vamos a publicar las recetas en nuestra página de Face Book.

Gracias por todo lo que usted hace para ayudar a su hijo a crecer de manera física, intelectual, social y emocionalmente. Si tiene alguna pregunta, estoy a su disposición.



PD: El Mercado de los Agricultores es cada miércoles de 7 am-2 pm en el Volusia County Fairgrounds.

Policy Council UPDATE of January 2017 Meeting

The March Policy Council meeting was held on Thursday, March 23rd at 10:00 am. It was a video conference meeting. Policy Council members from Volusia County met at the Volusia Administration Conference Room in Deland. Policy Council members from Hernando and Sumter counties met at the Hernando Head Start Conference Room in Brooksville. Thirteen policy council members (9 parents and 4 community partner members) were present.

Two persons were approved for hire. Teacher Andrea Budesheim in Volusia, Nelly Cardoza Chiapco - Family Advocate at Pathways Deland in Volusia.

The following reports were approved/accepted: January 2017 Budget and Credit Cards, Enrollment/Attendance, Meals and Snacks, Service Area and Center.

An overview of the Second Step Curriculum was provided by Damaris Conner, Education Manager. Parents are encouraged to ask their children about the puppets in their classroom.

Our Quality Assurance Manager - Jeff Heyne, presented the proposed Early Head Start program selection criteria. He explained the additional points available for foster care, homelessness and sibling in Head Start.

Heidi Rand announced that the program has been notified of its selection as an Early Head Start Grant Recipient. The grant will allow us to provide quality child care services to 112 children between birth and 3 years old. This funding will allow for new positions—two Child Development Specialist and several infant/toddler teacher. The first phase of the program expansion will include opening 3 classrooms in Hernando and two classrooms in Volusia. Parents are encouraged to check the website for more information for enrollment and for job postings.

The next Policy Council meeting is scheduled for Thursday, April 27th at 10 am. It will be a face to face meeting at Holiday Inn Express in Leesburg, Florida.

Classroom #2 / Salón de Clases #2

During the month of April, we will be using the theme "Let's move". We will learn about exercises, following the leader, and our ABC's. We will be using this themes to learn more about our body and how exercises help us grow and be healthy. We will also learn about spring and Easter. We are planning an Easter egg hunt in our classroom, I will give you more



details soon. We will also be covering our Nutrition Activity where we will be making Peach Muffins with oatmeal topping. Also on April

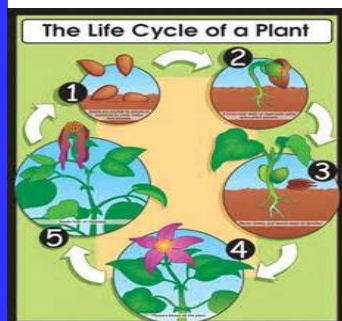
21st we will be having our School Spring Fling. We need everybody's cooperation so our children will have a good time. If you have any ideas please let us know so we can figure out the materials and supplies that we might need for it. Remember on April 28 we will be going to our last

field trip of the year, we will be going to the Science Marine Center in Ponce Inlet. I will have more details about additional cost soon. Our year is coming to an end, I want to say Thank you to all my parents, you really made it easy for me, it was a pleasure serving you and serving and teaching your children, they are really amazing and awesome.

Durante el mes de Abril estaremos usando el tema "Vamos a movernos". Aprenderemos del bien que el ejercicio hace a nuestro cuerpo y cómo debemos hacerlo para estar saludables y crecer. Estaremos aprendiendo de la primavera y también de la Pascua. Estamos planeando una búsqueda de huevos de Pascua, les daremos mas detalles pronto. También estaremos haciendo pan de durazno para nuestra Actividad de Nutrición. Estamos planificando nuestro Festival de Primavera para el 21 de Abril, si tienen alguna actividad que quieran compartir con nosotros déjenos saber para suplir los materiales; queremos que los niños se diviertan y pasen un buen rato. El 28 de Abril será nuestro último paseo, iremos al Museo de Ciencia Marina, y si necesita información de costos adicionales déjenos saber. Nuestro año escolar está llegando a su fin, y queremos agradecer a todos los padres; ustedes realmente hicieron fácil el trabajo. Realmente fue un privilegio servirle a ustedes y ayudar a sus niños, ellos son maravillosos y especiales. Nuevamente muchas gracias.

Ms. Lizzette / Ms. Lorena

Classroom #3 / Salón de Clases #3

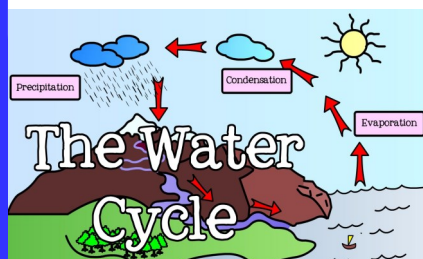


As we begin the month of April, will be able to enjoy warmer weather and many beautiful spring days. Our educational themes will include Watch My Garden Grow (plant life cycle, and how some familiar insects grow up), Water and Rain, Let's Count and Sport and Exercise.

We encourage you to continued helping your child practicing the ABC letters and sounds and the numbers 1 to 20. Our great outdoors activity, the Spring Fling, will be April 21th. Also we have a field trip to the Marine Science Center on April 28th. If you would like to chaperone please let us know, We can only take 2 parents on the bus; all the other parents have to drive in their cars. It cost \$5:00 for adults and it is located in Ponce Inlet.

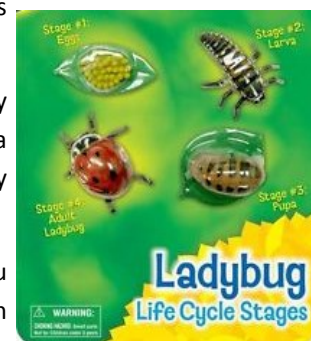
We are very thankful for your participation in our first Kindergarten Transition meeting. It was awesome. The next meeting will be April 18th @ 4:00pm. Hope to see you again. Thank you.

Ya que nos aproximamos al mes de abril podremos disfrutar una temperatura mas cálida y bellos días de primavera. Los temas educativos incluirán: Mira mi jardín crecer (el ciclo de vida de las plantas y cómo algunas insectos crecen), Agua y Lluvia, Vamos a Contar, Deportes, y Ejercicios. Nuestra gran actividad en las afuera del salón "Spring Fling" será el 28 de abril.



Estamos muy agradecidos a todos nuestros padres por su participación en nuestra primera reunión de transición para los niños que van para Kindergarten. Fue una actividad maravillosa. La próxima reunión será el 18 de abril a las 4:00 pm. Esperamos verlos a todos de nuevo.

Gracias Ms Joseline & Ms Maria Eva



Family Advocate

Dear Parents,

April is Child Abuse Awareness Month. The majority of child abuse cases stem from situations and conditions that can be preventable when community programs and systems are engaged and supportive. A community that cares about early childhood development, parental support, and maternal mental health, for instance, is more likely to foster nurturing families and healthy children. Let's keep our children safe with love and respect!

Remember that your child's attendance to the school makes a great difference in its academic performance; bring your child in on time.

I would like to thank to all parents for their attendance in our Parent Meeting, Parent Training and Family Engagement Activity with your child; your participation is very important to us and your child appreciates it, too.

Abril es el mes de tomar conciencia del abuso infantil, la mayoría de los casos de abuso infantil derivan de situaciones y condiciones que pueden ser prevenibles cuando programas y sistemas comunitarios se comprometen y sirven de apoyo. Una comunidad que se preocupa por el desarrollo infantil temprano, el apoyo de los padres y la salud mental materna, por ejemplo, es más probable fomentar la crianza de las familias y niños sanos. ¡Mantengamos protegidos a nuestros niños con amor y respeto!

Les quiero hacer recordar que la asistencia de su niño a la escuela, marca una gran diferencia en su rendimiento académico; tráigalo a tiempo.

Quisiera agradecer a todos los padres por su asistencia a la reunión de padres, entrenamiento educativo, y a las actividades con sus niños; su participación es muy importante para nosotros y su niño lo aprecia, también. Gracias.

Carmen Villanueva

Asistencia Perfecta



Classroom #2 / Salón #2

- ◆ Ernesto Hernandez, Christopher Mendoza, Jose Procopio, Josue Puntos, Destiny Torres

Classroom #3 / Salón #3

- ◆ Santiago Hernandez, Evelyn Mancilla, Milagros Mancilla, Yearin Martinez, Isabella Mendoza, Lissette Rubio, Adrian Secundino, Jaiden Torres, y Jayleen Torres

CONGRATULATIONS TO OUR CHILDREN WITH PERFECT ATTENDANCE

FELICITACIONES A NUESTROS NIÑOS CON ASISTENCIA PERFECTA

Our Children at Jo Sheppard / Nuestros niños en Jo Sheppard

