



# The Professional Association for Childhood Education Alternative Payment Program

114 Sansome Street, Suite 300, San Francisco, CA 94104 (800) 541-9922 FAX (415) 397-7224

## Parent & Provider Quarterly Update

SUMMER 2004

### IN THIS ISSUE

Letter from the PACEAPP President  
*Carta del Presidente de PACEAPP*.....1,2

Childhood Obesity  
*La Obesidad Infantil* .....3,4

PACEAPP's Redwood Empire Office Has Moved!  
*¡La Oficina de Redwood Empire se ha mudado!* .....4

Starting Smart with School Readiness  
*Empezando con buen ple el Kindergarten* .....5

Is Your Child Ready for School?  
*¿Esta su hijo(a) listo para la escuela?* .....5,6

*Actividad para los niños en el verano* ....6

Election Year 2004  
*La Elección del 2004*.....7

Kids in Grade School Think Fast.....7

Summertime Children's Activities .....8

### Newsletter Staff

**Publisher:** Giuliana Halasz  
**Editor:** Erik Henriques  
**Copy Editors:** Eva Eng, Richard Lynch  
**Design:** Maria Bratko  
**Photography:** Patty Serrano  
**Translation:** Ana Teresa Stafford



## Program Update

*A Letter from the PACEAPP President*

**G**reetings! I am pleased to announce that we have named Dennis Vicars as Executive Director and CEO of PACEAPP effective June 1, 2004. Dennis served as PACEAPP's Policy Analyst and as the Sacramento Regional Director. Dennis is a lifelong early education and care advocate.

As the Executive Director of PACEAPP for the past 25 years, I am very pleased that Dennis has accepted my request to succeed me in this role. I will be serving as the PACEAPP President. As the President of PACEAPP, I will be expanding my role to increase my efforts in the development of policy initiatives, advocacy, and other community and political activities relating to child development programs.

I also wanted to mention some issues holding up a budget agreement in Sacramento:

- *Local government financing* – In exchange for giving up \$2.6 billion in tax revenues over the next two years, local governments want constitutional protection against future takeaways by the state. Republicans and local governments want a three-fourths vote of the Legislature before the state can borrow money from cities and counties. Democrats want a two-thirds vote.
- *School contracting* – Some state lawmakers want to repeal a law that restricts school districts from using outside vendors for things, such as transportation, food, and maintenance. Other state lawmakers want protections for school district employee wages and benefits.

We are hoping that the Governor and legislative leaders can reach a compromise soon and present the state with a signed budget. As always, feel free to contact your case manager about legislative issues and how they affect your child care services.

Sincerely yours,

Giuliana Halasz, M.S.W.  
President, PACEAPP

## Ultimas Noticias del Presupuesto en California

*Carta del Presidente de PACEAPP*

**i**Saludos! Me complace anunciarles que hemos nombrado a Dennis Vicars Director Ejecutivo y CEO de PACEAPP, comenzando el 1 de Junio del 2004. Dennis fue el analista político de PACEAPP y el Director Regional en Sacramento. Por otro lado, Dennis cuenta con una larga trayectoria abogando por el cuidado infantil y la educación temprana.

Como la directora de PACEAPP por más de 25 años, estoy muy encantada de que Dennis haya aceptado continuar en mi cargo. En cuanto a mi, seguiré trabajando como presidente de PACEAPP. Como tal ampliaré mi rol y los esfuerzos que hemos venido realizando para llevar a cabo actividades y políticas que beneficien a la comunidad y en pos del desarrollo infantil.

También quería mencionar lo que esta demorando una acuerdo con el presupuesto en Sacramento:

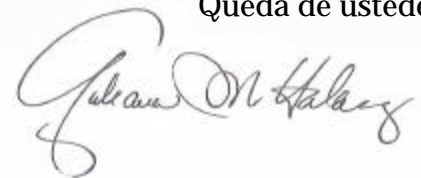
- Financiamiento del gobierno local - en intercambio por renunciar a \$2.6 mil millones en ingresos fiscales durante los dos años próximos, los gobiernos locales desean la protección constitucional contra futuras reducciones del estado. Los republicanos y los gobiernos locales desean ganar votos de la legislatura por tres-cuartos antes que el esta-

do pida prestado el dinero de ciudades y de condados. Los demócratas desean un voto de dos tercios.

- Contratos con la escuela - algunos legisladores del estado desean revocar una ley que restrinja distritos de la escuela de usar a vendedores exteriores para las cosas tales como transporte, alimento, y mantenimiento. Otros legisladores del estado desean la protección para los salarios y las ventajas del empleado del distrito de la escuela.

Estamos esperando que el gobernador y los líderes legislativos puedan alcanzar un acuerdo pronto y presentar al estado con un presupuesto firmado. Como siempre, siéntase libre de contactar a su encargado de casos sobre asuntos legislativos y cómo afectan sus servicios del cuidado de niño.

Queda de ustedes,



Giuliana Halasz, M.S.W.  
Presidente de , PACEAPP

## Sign up for PACE's 35th Annual Fall Conference

September 24- 26, 2004 in Santa Clara

**Register by July 16, 2004 for  
Early Bird Discounts!**

**Members: \$129 Non Members: \$159**

For fast and convenient online registration,  
visit our website at [www.pacenet.org](http://www.pacenet.org)



# Childhood Obesity

Contributed by Erik Henriques

**O**besity in children and adolescents is a serious issue. Obesity affects a child's or young person's health and social image and can create problems that continue into adulthood.

Many parents are concerned about their child's weight and how it affects them. Parents are also interested in the prevention of childhood obesity. Teaching healthy behaviors at a young age is important since change becomes more difficult with age. Behaviors involving physical activity and good nutrition are the foundation of obesity prevention in adults and children.

Here are some ways that parents can establish a lifetime of healthy habits for their family.

## Create an Active Environment:

- Make time for the entire family to participate in regular physical activities that everyone enjoys. Try walking, bicycling, or rollerblading.
- Plan special active family outings, such as hiking or ski trips.
- Start and be active in neighborhood programs.
- Join together with other families for group activities, such as touch football, basketball, tag, or hide-and-seek.
- Enroll your child in a structured activity at a recreation center that he or she enjoys, such as tennis, gymnastics, martial arts, baseball, etc.

## Create a Healthy Eating Environment:

- Limit your child's amount of TV watching.
- Implement the same healthy diet (rich in fruits, vegetables, and grains) for the entire family.
- Plan times when the family can prepare foods together. Children enjoy participating and can learn about healthy cooking and food preparation.
- Eat meals together at the dinner table at regular times.
- Avoid other activities during mealtimes, such as watching TV.
- Avoid foods high in calories, fat, or sugar.
- Have snack food available that are low-calorie and nutritious. Fruit, vegetables, and yogurt are some examples.
- Avoid portions that are too large.
- Limit the frequency of fast-food eating to no more than once per week.
- Avoid using food as a reward or the lack of food as a punishment.
- Parents are the most important role models for children. Modeling good exercise and eating habits are important behaviors for parents to engage in as children learn from watching adults.
- Developing healthy exercise and eating habits are activities the entire family can participate in! ■

## La Obesidad Infantil

**L**a obesidad en niños y adolescentes es un problema serio. Este puede afectar la salud y la imagen social del niño(a) y es un problema que puede continuar en la adultez.

Muchos padres se encuentran preocupados por la salud y el peso de sus niños y desean conocer maneras de prevenir la obesidad infantil. Enseñándoles buenos hábitos alimenticios y fomentando cualquier actividad física desde pequeños, es la base para prevenir la obesidad en

niños y adultos.

A continuación le presentamos algunas maneras para establecer hábitos saludables de por vida para toda la familia:

### Crear un ambiente activo:

- Haga tiempo para que la familia entera participe en una actividad física de la que disfruten todos, como puede ser caminar, montar bicicleta o patinar.

continuado en página 4



continuado de página 3

- Planee excursiones o viajes de esquiar juntos.
- Fomente la actividad física entre vecinos y participen juntos en juegos y deportes como fútbol, basketball, entre otras.
- Inscriba a su hijo(a) en un club Deportivo para realizar actividades que el o ella disfruten como puede ser: artes marciales, baile, gimnasia, tenis.
- Limite el tiempo que su hijo(a) ve televisión.

**Crear buenos hábitos alimenticios:**

- Implementar la misma dieta sana para todos en la familia donde se incluyan frutas, granos y vegetales.
- Planee y prepare ciertas comidas en familia. Los niños lo disfrutarán mucho.
- Procuren comer juntos en familia.

- Evite realizar otras actividades cuando estén comiendo, como mirar la TV.
- Evite comidas con alto contenido calórico, grasa y azúcar.
- Tengan meriendas saludables que sean bajas en calorías como por ejemplo, yogurt, frutas.
- Evite porciones grandes
- Limite la comida chatarra a una sola vez por semana.
- Evite usar la comida como premio o castigo.

Los padres son el ejemplo mas importante que tienen los niños a seguir, para crecer rodeados de buenos hábitos alimenticios y una vida sana y activa. Recuerde comer sano y disfrutar de una actividad física son actividades que la familia entera puede realizar y disfrutar juntos. ■

*Nota: Dependiendo de la edad de los niños, esta actividad podrá ser terminada en dos o más días.*

*Escrito por Erik Henriques*



### **PACEAPPs Redwood Empire Office Has Moved!**

PACEAPP's Redwood Empire office (serving Sonoma, Napa, Marin, and Mendocino Counties) moved into their new office on April 16. Due to program growth, they out grew their previous space. The new office is not far from the previous location but there is a definite difference in the new office. The new office has a conference room, a recertification room, and a kitchen – none of which existed in the old office. Case managers are located in a private room with individual work stations, unlike the previous open area they used to work in.

The Chamber of Commerce also moved into the building and that has proven to be a good networking connection.

The entire building held a Grand Opening celebration on Thursday, June 3rd. This event was open to the public which included music, food, and children's activities.

Contributed by Michelle Nardone  
Lead Case Manger, Redwood Empire

### **¡La Oficina de Redwood Empire se ha mudado!**

La oficina de PACEAPP de Redwood Empire que sirve a los condados de Sonoma, Napa, Marin y Mendocino se ha mudado a una nueva sede el día 16 de Abril. Dado el crecimiento de nuestro programa hemos tenido que mudarnos a una oficina más grande cerca de nuestra anterior dirección. En nuestra nueva agencia contamos con una sala de conferencia, una sala para reunirnos con nuestros clientes y una cocina. Por otro lado los gerentes de caso cuentan ahora con un espacio privado e individual, cosa que no teníamos en la anterior oficina.

Igualmente la Oficina de Comercio se ha mudado al mismo edificio y hemos constituido una excelente relación de trabajo.

El edificio entero celebró su apertura al público el día 3 de Junio y hubo comida, música y actividades para niños.

Contribución de Michelle Nardone  
gerente de casos en jefe de la oficina de Redwood Empire.

# Starting Smart with School Readiness

Contributed by Erik Henriques

**R**eadiness for kindergarten means more than children knowing their ABC's.

In a recent survey, most teachers ranked healthy, rested, and well-nourished children as the number one quality of successful kindergartners. Other important qualities for a successful first school experience include children being able to communicate their needs, wants, and thoughts. They also need to demonstrate self-help skills,

such as dressing themselves.

Many teachers consider the following as essential to school readiness:

- Vision, hearing, and dental problems are detected and addressed.
- A child knows his or her name and has a basic awareness of self, family, and community.
- A child can follow basic rules and routines. ■

## Empezando con buen pie el Kindergarten

**E**n una encuesta reciente la mayoría de los maestros consideraron cualidades como estar saludable, bien descansado y alimentado, requisitos indispensables para tener éxito en Kindergarten. Otras cualidades importantes a considerar son la capacidad que tengan los niños para comunicar sus necesidades, deseos y pensamientos. De igual manera los niños deben demostrar que pueden cubrir ciertas necesidades básicas como es el vestirse solos.

Muchos maestros consideran lo siguiente como fundamental para comenzar la escuela:

- Detectar cualquier problema de visión, audición o problema dental.
- El niño(a) sepan su nombre y tengan un sentido básico de si mismo, su familia y la comunidad.
- Seguir ciertas reglas y una rutina básica. ■

# Is Your Child Ready for School?

Contributed by Erik Henriques

## Ask Yourself These Questions

### Personal Needs

Without the help of an adult, can your child:

- Use the toilet
- Wash hands
- Put on and take off coat
- Tie shoes
- Snap, button, zip, and belt pants
- Use silverware
- Eat unassisted
- Put away toys when asked

### Health Needs

Has your child:

- Had required immunizations
- Received dental check ups
- Eaten at regular times daily
- Learned to run, jump, skip, climb, swing, and use balls

### Social Skills

Can your child:

- Follow two-step directions
- Cooperate with other children
- Play with other children without biting or hitting
- Sit still for up to 10 minutes
- Follow rules

### Intellectual Skills

Does your child:

- Hold a book upright and turn pages from front to back
- Sit and listen to a story
- Know some songs and rhymes
- Tell and retell familiar stories
- Know own age

## ¿Esta su hijo(a) listo para la escuela?

### Hágase las siguientes preguntas

#### Ayuda personal

Sin ayuda de un adulto su hijo puede:

- Usar el baño
- Lavar sus manos
- Ponerse y quitarse su abrigo
- Amarrar sus zapatos
- Abotonar o cerrar su pantalón y cinturón
- Utilizar los cubiertos
- Comer sin ayuda
- Guardar los juguetes cuando se le pida.

#### Destreza Social

- Seguir las directrices del maestro.
- Cooperar con otros niños.
- Jugar con otros niños sin morder ni pegar a nadie.
- Quedarse sentado tranquilo por 10 minutos.
- Seguir las reglas.

#### Requisitos de Salud

- Tener sus vacunas al día.
- Revisión periódica con el dentista.
- Comer cada día a horas regulares.
- Poder correr, saltar balancearse y usar pelotas.

#### Destrezas intelectuales

- Levantar un libro y pasar las páginas de comienzo a fin.
- Sentarse y escuchar una historia.
- Saber algunas rimas y canciones.
- Contar y recontar historias familiares.
- Saber su edad.

## Actividad para los niños en el verano

### Burbujas Casenas y fabricante de Burbujas

#### **Materiales necesarios para las burbujas:**

½ taza de jabón para lavar platos  
1 ½ tazas de agua  
2 cucharadas de azúcar  
Un recipiente mediano para mezclar  
Cuchara para mezclar  
Frasco o recipiente con tapa

#### **Materiales para el fabricante de burbujas:**

Una pajilla o popote  
Cinta adhesiva  
Anillos de plástico que sujetan 6 latas de soda  
Recipiente para mezclar  
Tijeras (opcional)

#### **Instrucciones para las burbujas:**

Una los tres ingredientes sin mezclar demasiado. Guárdelo en el recipiente con tapa, le durará una eternidad.

#### **Instrucciones para el fabricante de burbujas:**

Con la ayuda de la cinta adhesiva pegue la pajilla o popote del sujetador plástico.

Añada mezcla para las burbujas en un recipiente para mezclar Sujete el popote y sumerja los anillos en la mezcla y haga burbujas GIGANTES.

También podrá cortar los anillos plásticos de dos en dos y crear dos fabricantes de burbujas.



2004 is an election year and an opportunity for all American citizens 18-years or older to exercise their right to vote. Voting is a right granted to us through the U. S. constitution. Unfortunately, a large number of Americans do not vote regularly or vote at all.

Each election year voters are presented with a number of issues to decide upon and many candidates to choose from. Although many of these issues are confusing and the number of candidates to choose from may seem endless, we should take the time to educate ourselves both about each issue and the various candidates. Do we really want other people deciding the fate of our families and children and the direction of our country through their votes? We do have a

choice and we do have a voice. Voting is the best way to actively participate in law-making decisions at the local level, state level, and even the national level.

There are several ways we can learn about the various issues and candidates presented to us on the ballot. Oftentimes, media sources and direct mailings contain biased information. Your political party can provide you with ballot issue and candidate information. You can also contact the League of Women Voters for clarification. They can be contacted at (202) 429-1965, fax: (202) 429-0854, or [www.lwv.org](http://www.lwv.org). We encourage you to take the time to educate yourselves about this election year's issues and candidates and go to the polls and vote! ■

## La Elección del 2004

Este es un año electoral donde todos los ciudadanos americanos mayores de 18 años pueden votar. El voto es un derecho constitucional y desafortunadamente son muchos quienes no lo ejercen.

En cada elección al votante se le presenta un sin fin de candidaturas e información que puede resultar abrumadora. Por ellos es necesario que tomemos el tiempo para aprender sobre cada candidato y lo que proponen. ¿Acaso queremos que sean otros los que decidan lo que es importante para el futuro de nuestras familias y el rumbo que debe tomar nuestra nación? Nosotros sí tenemos una voz. Votar

es la manera más activa que tenemos de participar en las decisiones políticas que afectan nuestros seres queridos, nuestra comunidad e incluso nuestro país.

Existen muchas maneras de conocer las propuestas de los candidatos. Ciertos medios de comunicación pueden presentar información prejuicio. Por ello es importante que contacte al partido político de su preferencia y obtenga información de primera mano. Otra buena fuente es la Liga de Mujeres Votantes y puede contactarles al (202) 429-1965, fax: (202)429-0854 o [www.lwv.org](http://www.lwv.org). Por favor no deje de buscar información y ejercer su derecho al voto. ■

## KIDS IN GRADE SCHOOL THINK FAST

TEACHER: John, how do you spell "crocodile?"

JOHN: K-R-O-K-O-D-A-I-L"

TEACHER: No, that's wrong

JOHN: Maybe it's wrong, but you asked me how I spell it!

TEACHER: George, go to the map and find North America.

GEORGE: Here it is

TEACHER: Correct. Now class, who discovered America?

CLASS: George!

TEACHER: Willie, name one important thing we have today that we didn't have ten years ago.

WILLIE: Me!

TEACHER: "Can anybody give an example of COINCIDENCE?"

JOHNNY: "Sir, my Mother and Father got married on the same day, same time."

TEACHER: Now, Sam, tell me frankly, do you say

prayers before eating?

SAM: No sir, I don't have to, my Mom is a good cook.



## Summertime Children's Activities

### Homemade Bubbles and Bubble Blower

#### **Materials Needed for Bubbles:**

1/2 cup dish soap  
1 1/2 cups water  
2 teaspoons sugar  
Medium-sized mixing bowl or cup  
Spoon  
Sealed container (jar with lid)



#### **Materials Needed for Bubble Blower:**

1 drinking straw (2 if you cut the soda pop holder into smaller parts)  
1 six pack soda pop holder plastic thing (the six ring things that go around the soda pop cans)  
Adhesive tape  
Bowl or pan (to pour bubbles into)  
Scissors, optional

#### **Instructions for Bubbles:**

Mix all 3 ingredients together. Don't stir or shake too much.  
Store in a sealed container. Lasts forever. Label container "do not drink."  
Supervise use by children.

#### **Instructions for the Bubble Blower:**

Tape the holder to the straw.  
Pour bubbles into bowl or pan.  
Dip into bubbles and twirl around. Makes LOTS of BIG bubbles.  
You can cut the soda pop can holder ring thing into two 2's (the middle 2 will be wasted) and make two.



The production of this update is paid with funds from HSMC and the California Department of Education (CDE), Child Development Division. The contents of this brochure do not necessarily represent the policies of CDE.

The Professional Association for Childhood Education  
Alternative Payment Program (PACEAPP)  
(800) 541-9922  
114 Sansome Street, Suite 300  
San Francisco, CA 94104