

Parents' plan for stress-free holidays

Parenting can be incredibly stressful, particularly around the holidays when we are pulled in a million different directions. Below are some simple stress management tips to help you get through the hustle and bustle of the season:

- get a good night's rest
- eat healthy
- listen to your favorite music
- exercise, participate in a sport or engage in a fun activity
- plan your time
- talk to a friend about your problems, don't hold them in
- take a nap
- read a book or watch television



Language and literacy at home

Research tells us the development of language and literacy skills begins at birth, which is why it is so important for parents to read to their young children. Below are some tips on reading aloud to your son or daughter:

- Set aside at least one regularly scheduled time period each day for a story.
- Before you begin to read, always say the name of the book, the author, and illustrator no matter how many times you have read the book.
- Picture books can be read to a family of children widely varying in age.
- Allow time for discussion after reading a story. Thoughts, hopes, fears, and discoveries are brought out by a book.
- Reading aloud does not come naturally to everyone. To do it successfully and with ease, you must practice.
- Arrange a time of day for the child to read by him/herself (even if "read" only means turning pages and looking at pictures).
- Lead by example. Make sure your child sees you reading books. Share your enthusiasm for reading with them.
- Make reading fun.



Parent news

Parent meetings will continue through the months of January, March and May. Parent trainings and workshops will continue through the months of December, February, April and June.

Each family needs to fulfill 30 hours of volunteer time to the United Way Center for Excellence in Early Education. This time can be completed by attending meetings, trainings, volunteering in the classroom, taking your child to get their immunizations, etc. For more information, contact Zoey at 305-631-7635.

School news

We held our first Parent Executive Committee meeting. The group works well together and we are excited to hear new ideas about how to improve the experiences of our children and parents at the school. We thank everyone for all their hard work!



Children at the Demonstration School went on their first field trip — a visit to the Miami Science Museum. Ms. Sylvia and Ms. Meyling planned the trip as an extension of classroom activities. The children were captivated by the dinosaur exhibit and listened intently as a tour guide showed different fossils. Children are working to create a jungle inside the classroom.



Upcoming trainings and workshops

December 11, 4:30 to 7:30 pm • The Anti-Defamation League "Diversity Training"
 December 12, 5:30 to 6:30 pm • Parent Committee Meeting/Arts for Learning Training
 Please call 305-631-7600 to RSVP for trainings and workshops

Important dates

December 21 • Teacher Planning Day (school closed)
 December 24 - January 1 • Winter Break (school closed)

3250 SW Third Avenue • Miami, FL 33129 • (305) 631-7600 or visit unitedwaymiami.org



El manejo del estrés durante la temporada de fiestas

Ser padres puede ser una tarea que produce un enorme estrés. Especialmente durante la época de las festividades de fin de año, cuando nos vemos obligados a hacer una gran cantidad de actividades diferentes. A continuación ofrecemos algunos consejos sencillos para el manejo del estrés que lo ayudarán a enfrentar la agitación de la temporada sin que se afecte su salud mental.

- respire profundamente
- escuche música
- lea
- haga ejercicios varias veces a la semana (inclusive, sólo caminar hace bien)
- evite mirar las noticias de la televisión antes de irse a dormir

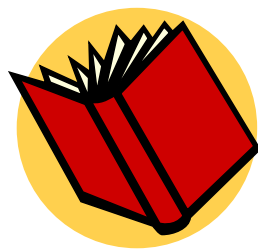
DemonstrationSchools patrocinadaenpartepor:



Promoviendo la lectura en el hogar

Comience a leerle a su hijo a lo antes posible. Mientras más pequeño sea él o ella cuando usted comience, mejor será para su desarrollo.

- Léale con la mayor frecuencia posible; para ello, reserve un período de tiempo regularmente programado todos los días para la lectura.
- El arte de escuchar es una habilidad que se aprende. No sucede de un día a otro.
- Antes de comenzar a leer, mencione siempre el título del libro, el nombre del autor y el del ilustrador; no importa las veces que haya leído el libro.
- La primera vez que le lea un libro a su niño/a, hágale sobre la ilustración de la cubierta. “¿De qué crees que se trata este cuento?”



- Deje tiempo para los comentarios después que se termine la lectura del cuento. El libro provocará la expresión de una serie de pensamientos, esperanzas, temores y descubrimientos.
- Recuerde que sólo algunas personas poseen la capacidad natural para leer bien en voz alta. Para hacerlo correctamente y con soltura, hay que practicar. Haga de la lectura algo divertido.

Para los padres

Las reuniones de padres continuarán durante los meses de enero, marzo y mayo. Las sesiones de capacitación y talleres para padres continuarán durante los meses de diciembre, febrero, abril y junio.

Cada familia necesita cumplir 30 horas de trabajo voluntario con el United Way Center for Excellence in Early Education (UWCFEED). Este tiempo puede cumplirse asistiendo a reuniones, en sesiones de capacitación, haciendo trabajo voluntario en el aula, llevando a vacunar a su hijo/a, etc. Para más información comuníquese con Zoey al (305)-631-7635

Noticias escolares

Tuvo lugar la primera reunión del Comité Ejecutivo de Padres. El grupo trabajó extremadamente bien y nos sentimos entusiasmados al oír todas las ideas nuevas para mejorar las experiencias de nuestros niños y padres en la escuela. ¡Gracias a todos por su ardua labor!



Los niños dieron su primer viaje de estudio al Museo de Ciencias de Miami. La Sra. Sylvia y la Sra. Meyling planearon el viaje como una extensión de las actividades de la clase. Los niños quedaron fascinados con la exhibición de los dinosaurios y escucharon atentamente mientras el guía de la visita les explicaba acerca de las diferencias entre los numerosos fósiles. Los niños están trabajando para crear una selva dentro del aula.



Próximas Sesiones de Capacitación y Talleres

Diciembre 11, 4:30 to 7:30 pm • “Apreciando la Diversidad” Capacitación ofrecida por Anti-Defamation League

Diciembre 12, 5:30 to 6:30 pm • Reunión del Comité de Padres/Capacitación sobre Artes para el Aprendizaje

Por favor llame 305-631-7600 para reservar su lugar en los entrenamientos y los talleres

Fechas importantes

Diciembre 21 • Día de Planeamiento de los Maestros (la escuela está cerrada);
Diciembre 24 a enero 1 • Receso invernal (la escuela está cerrada)

3250 SW Third Avenue • Miami, FL 33129 • Tel: 305-631-7600 or visit www.unitedwaymiami.org