

# Family Newsletter

November 2023



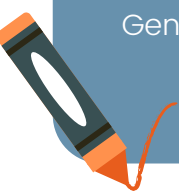
Dear Families,

Happy November! This is a very exciting (and busy!) time of the year, as the holiday season is around the corner! In this month's newsletter you will find various upcoming events, including a family workshop provided by our CUSD Family Resource Center for families on navigating the IEP process (for special education). This edition also focuses on Motor Development, and how to support your little ones during the holiday season.

As we enter National Gratitude Month, we wanted to share how grateful we are to be a part of your child's educational journey, and to be partnering with all of you! We wish you all a healthy, joyous, and festive holiday season!

Warm regards,

Lauren Pattullo, Ed.D.  
Director of Early Childhood,  
General Education & Special Education Programs



## Upcoming Event and Activities



November 4, 9:30 am - 11:30 am  
[Art & Nature Family Festival](#)



November 12, 10:00 am - 4:00 pm  
[Pretend City's Diwali Party](#)



November 16, 10:00 am - 12:00 pm  
[CUSD Parent Workshop: "How to Navigate the IEP Process and Options"](#)



November 23, 10:15 am  
[Dana Point Turkey Trot-Kids' Gobble Wobble](#)



November 20-November 24  
Thanksgiving Recess-No School

### Interested in Getting Involved as a Parent But Not Sure How?

- Ask your classroom teacher about opportunities for volunteering (both in and outside of the classroom)
- Consider volunteering as the Room Parent
- Consider joining your school's PTA
- Consider volunteering at your school and ask what's needed (i.e. PTA-sponsored activities)
- Consider joining our Parent Advisory Committee

## Learning Link Program

### Did you know...

CUSD Early Childhood Programs has a free interactive center for families/caregivers and their children from birth to five years of age?



For more information:

<https://www.capousd.org/subsites/Early-Childhood-Education/documents/LL-23-24-flyer.pdf>

- Daily activities designed by a preschool teacher
- Includes circle time, stories, and music activities
- Parent education opportunities

# MOTOR SKILLS

## What Are Motor Skills?

Motor skills are essential for strength and movement! Motor skills are used everyday and throughout our lives, and help us complete daily living tasks and other activities. Motor skills are usually defined by two types: Gross motor and fine motor. Gross motor skills include large body movements such as walking, running, jumping, climbing, and more. Fine motor skills include smaller motor movements of the hands and wrist, such as holding a crayon or pencil, drawing pictures, manipulating small objects, using scissors, and more.



## Developing Motor Skills

*Try these activities to boost gross motor and fine motor development!*



### **Gross Motor:**

- Opportunities for running (and running at different speeds)
- Dancing
- Hopscotch
- Playing catch
- Playground play
- Tricycles, scooters, and pedal cars
- Homemade obstacle course

### **Fine Motor:**

- Play-dough and putty
- Painting
- Drawing and coloring
- Playing blocks or Legos
- Finger plays (i.e. "Where is Thumbkin")
- Stringing (i.e. macaroni necklace, beads, etc.)
- Puzzles
- Cutting

## PREPARING FOR THE HOLIDAY SEASON

As we enter the holiday season, we know that our children sometimes have a hard time, and we often see more behaviors and meltdowns. This is in part due to changes in routines, but also from the anticipation and excitement of the holidays and activities. Since young children thrive in predictable routines, changes in schedule or not knowing what to expect can cause some fears and big feelings in our little ones. To help support your child during the holiday season, there are several things you can do! Young children think in pictures, so using visuals can help your child be successful. For changes in routine or to prepare for a special day, draw or put up pictures to show children what to expect and/or the schedule of events. Try these tips for the following holidays:

- **Thanksgiving:** Prepare! If you are hosting Thanksgiving dinner, talk about which visitors you may have and what the day will look like. If you are going to someone's house, talk about the plan for the day and what children may expect. Talk about the various foods and have a back up plan if your child is a picky eater. Some children get overwhelmed with large crowds and loud noises.
- **Christmas/Hanukkah/Kwanzaa:** Prepare! Talk about what your holiday celebration will look like and who will be celebrating with your family. Talk about about special events and where you may go. Sometimes families dress up and wear more formal clothes during the holidays, but sometimes our little ones feel uncomfortable in their "fancy" clothes; give opportunities to try on the clothes and test out new shoes before the holidays. Make a plan for the holiday by helping your child lay out their clothes the night before.
- **Traveling this holiday season?** Tell your child how you will be traveling and what to maybe expect (i.e. long lines at the airport or a long car drive). Have a variety of activities and snacks to keep your child entertained and content.



# Boletín Familiar

Noviembre 2023



Estimadas Familias,

¡Feliz Noviembre! Esta es una época del año muy emocionante (¡y muy ocupada!), ya que la temporada de vacaciones está a la vuelta de la esquina. En el boletín de este mes encontrará varios eventos próximos, incluyendo un taller para familias organizado por el Centro de Recursos Familiares del CUSD sobre el proceso del IEP (educación especial) -¡esperamos que pueda unirse a nosotros en este seminario virtual! Esta edición también se enfoca en el desarrollo de motrices, y cómo apoyar a sus pequeños durante la temporada de vacaciones.

Al entrar en el Mes Nacional de la Gratitude, queríamos compartir lo agradecidos que estamos de formar parte del viaje educativo de sus hijos y de colaborar con todos ustedes. Les deseamos a todos una saludables, alegres y festivas fiestas.

Saludos cordiales,  
Lauren Pattullo, Ed.D.  
Directora de la Primera Infancia,  
Programas de Educación General y Educación

## Proximos Eventos y Actividades



4 de Noviembre, 9:30 am - 11:30 am  
[Festival Familiar de Arte y Naturaleza](#)



12 de Noviembre, 10:00 am- 4:00 pm  
[Fiesta Diwali de Pretend City](#)



16 de Noviembre, 10:00 am- 12:00 pm  
[CUSD Taller para Padres. "Como Navegar el Proceso de IEP y Opciones"](#)



23 de Noviembre, 10:15 am  
[Dana Point Turkey Trot-Kids' Gobble Wobble](#)



20 de Noviembre - 24 de Noviembre  
Receso de Accion de Gracias- No hay Clases

### Está interesado en participar como padre pero no sabe cómo?

- Preguntele al profesor de su hijo/a sobre las oportunidades de ser voluntario (tanto dentro como fuera del salón de clases)
- Considere la posibilidad de ser voluntario como padre de la clase
- Considere unirse a el PTA de su escuela
- Considere ser voluntario en su escuela y pregunte qué se necesita (por ejemplo, actividades patrocinadas por el PTA)
- Considere la posibilidad de unirse a nuestro Comité Asesor de Padres

## Programa Learning Link

### Sabia usted que...

El Programa de la primera infancia de CUSD tiene un centro interactivo gratuito para las familias/cuidadores y sus hijos desde el nacimiento hasta los cinco años de edad?



Para mas informacion:

<https://www.capousd.org/subsites/Early-Childhood-Education/documents/LL-23-24-flyer.pdf>

- Actividades diarias diseñadas por una maestra de preescolar
- Incluye actividades en círculo, cuentos y música
- Oportunidades de educación para los padres



# HABILIDADES MOTRICES

## ¿Qué son las habilidades motrices?

Las habilidades motrices son esenciales para la fuerza y el movimiento. Las habilidades motrices se utilizan a diario y a lo largo de toda la vida, y nos ayudan a realizar las tareas de la vida diaria y otras actividades. Las habilidades motrices suelen definirse en dos tipos: La motricidad gruesa y la motricidad fina. La motricidad gruesa incluye los movimientos corporales grandes, como caminar, correr, saltar, trepar, etc. La motricidad fina incluye los movimientos motores más pequeños de las manos y la muñeca, como sostener un lápiz o un crayón, hacer dibujos, manipular objetos pequeños, usar tijeras, y más.



## Desarrollar las habilidades motrices

*Pruebe estas actividades para potenciar el desarrollo de la motricidad gruesa y la motricidad fina.*

### Motricidad gruesa:

- Oportunidades para correr (y correr a diferentes velocidades)
- Bailando
- Rayuela
- Jugar con la pelota
- Juegos en el patio de recreo
- Triciclos, patinetes y coches de pedales
- Carrera de obstáculos casera

### Motricidad fina:

- Plastilina y masilla
- Pintar
- Dibujar y colorear
- Bloques de juego o Legos
- Juegos con los dedos (por ejemplo, "Dónde está Thumbkin")
- Ensartar cuentas (collar de macarrones, etc.)
- Rompecabezas
- Cortar

## PREPARANDO PARA LA TEMPORADA DE FIESTAS

A medida que nos acercamos a la temporada de festividades, sabemos que nuestros hijos a veces lo pasan difícil, y a menudo vemos más comportamientos y crisis nerviosas. Esto se debe en parte a los cambios en las rutinas, pero también a la anticipación y la emoción de las fiestas y las actividades. Dado que los niños pequeños prosperan en rutinas predecibles, los cambios de horario o el no saber qué esperar pueden causar algunos miedos y sentimientos grandes en nuestros pequeños. Para ayudar a su hijo durante las fiestas, hay varias cosas que puede hacer. Los niños pequeños piensan en imágenes, por lo que el uso de elementos visuales puede ayudar a su hijo a tener éxito. Para los cambios de rutina o para preparar un día especial, dibuje o coloque imágenes que muestren a los niños lo que pueden esperar y/o el programa de eventos. Intente estos consejos para las siguientes fiestas:

- **Acción de Gracias:** ¡Prepárese! Si es el encargado de organizar la cena de Acción de Gracias, hable de los visitantes que pueda tener y de cómo será el día. Si va a ir a casa de alguien, hable del plan del día y de lo que pueden esperar los niños. Hable de las distintas comidas y tenga un plan de respaldo si su hijo es exigente con la comida. Algunos niños se sienten abrumados por las reuniones grandes y los ruidos fuertes..
- **Navidad/Hanukkah/Kwanzaa:** ¡Prepárese! Hable de cómo será la celebración de las fiestas y de quiénes las celebrarán con su familia. Hable de los eventos especiales y de los lugares a los que pueden ir. A veces las familias se visten y llevan ropa más formal durante las fiestas, pero a veces nuestros pequeños se sienten incómodos con su ropa "elegante"; déles la oportunidad de probarse la ropa y de probar los zapatos nuevos antes de las fiestas. Haga un plan para las vacaciones ayudando a su hijo a preparar su ropa la noche anterior.
- **¿Va a viajar durante las fiestas?** Dígale a su hijo cómo va a viajar y qué puede esperar (por ejemplo, largas filas en el aeropuerto o un largo viaje en coche). Tenga una variedad de actividades y aperitivos para mantener a su hijo entretenido y contento.