



QUALITY CARE NEWS

For Parents

EXTRA, EXTRA, PLAN ALL AROUND IT!

Keith Jackson, Cape May and Salem County Offices, Director

Susan T. James
President/C.E.O.

JuWana McNear
CCR&R Director

GLOUCESTER COUNTY OFFICE
6 North Broad Street
Suite 300
Woodbury, NJ 08096
Phone: 856.628.8600
Fax: 856.628.8601

CUMBERLAND COUNTY OFFICE
415 West Landis Ave.
Suite 202
Vineland, NJ 08360
Phone: 856.462.6800
Fax: 856.462.6801

Keith Jackson
CCR&R Director

CAPE MAY COUNTY OFFICE
1065 Route 47 South.
Suite A
Rio Grande, NJ 08242
Phone: 609.898.5500
Fax: 609.898.5501

SALEM COUNTY OFFICE
5 Route 45
Suite 100
Mannington, NJ 08079
Phone: 856.469.6100
Fax: 856.469.6101

It is every parent's wish to see their child active in extracurricular activities. It has proven to be very beneficial for children to associate and participate in organized activities that foster social development, physical activity as well as cultural and spiritual awareness. Involvement in these types of activities often promotes better health, a feeling of acceptance and increased self esteem.

But there is always a chance that overindulgence in the "extras" will prove to be costly and detract from other important areas that support academic and social growth. Here are a few things to consider before making a commitment, on behalf of your child, to clubs, sports and other similar activities;

Sleep, sleep, and more sleep! **Growing children need sleep.** Without an adequate amount of rest, children may have a difficult time performing in the classroom, getting up for the day and remain high functioning until bed time. Consider this before you commit to activities with late

practices and rehearsals.

Don't bite off more than you can chew. It's quite an accomplishment to be involved in different activities. As a parent, it is important to remember that you've made quite a commitment as well. There is nothing more disheartening for the child than to miss or be late to events. Budget your time and availability and seek out alternative transportation before the season starts. Buddy systems and car pooling can ensure consistency during the busy hours. Often times, friends, family and neighbors have children participating in the same activities.

You are what you eat! A real counterproductive way to support physical health is to rely on fast food when you have little time between activities. Plan ahead and provide a nutritious snack on the way to practice. Likewise, pre-preparing the evening's meal will deter you from those quick stops for junk food,

which can be a tasty, expensive and unhealthy substitute for a well balanced meal.

A well thought approach to committing to extracurricular activities can make the difference in having a memorable season, a stellar performance or an overall wonderful experience in a healthy and rewarding activity. **The key word here is balance!** Don't allow your child's participation in the "extras" gouge into your well thought out routines that promote health, academic success and the overall happiness of your child.



Parent Workshops From Quality Care

Stress Management, Part 1 How Stress Attacks

Learn how stress attacks and ways to prevent it.

--Presenter: Christianna Martin
Cape May: 1/18
Cumberland: 12/8

Stress Management, Part 2 Boundary Issues

Learn how to protect your personal space.

--Presenter: Christianna Martin
Gloucester: 1/5

Stress Management, Part 3 How to manage stress

Learn effective techniques in stress management.

--Presenter: Christianna Martin
Salem: 2/9

Positive Parenting 201: Single and Parenting

Learn to balance effective parenting with being single and satisfied.

--Presenter: Peggi Trusty
Cape May: 12/8
Gloucester: 12/2

Positive Parenting 215: Internet Uses and Abuses

Understand the necessity and safety concerns of the internet for tech savvy children.

--Presenter: Peggi Trusty
Cumberland: 2/28
Salem: 2/24



NOTICIAS DE QUALITY CARE

Para Padres

EXTRA, EXTRA, PLANIFICA ALREDEDOR DE ÉL!

Keith Jackson, Cape May and Salem County Offices, Director

Susan T. James
President/C.E.O.

JuWana McNear
CCR&R Director

GLOUCESTER COUNTY OFFICE
6 North Broad Street
Suite 300
Woodbury, NJ 08096
Phone: 856.628.8600
Fax: 856.628.8601

CUMBERLAND COUNTY OFFICE
415 West Landis Ave.
Suite 202
Vineland, NJ 08306
Phone: 856.462.6800
Fax: 856.462.6801

Keith Jackson
CCR&R Director

CAPE MAY COUNTY OFFICE
1065 Route 47 South
Suite A
Rio Grande, NJ 08242
Phone: 609.898.5500
Fax: 609.898.5501

SALEM COUNTY OFFICE
5 Route 45
Suite 100
Mannington, NJ 08079
Phone: 856.469.6100
Fax: 856.469.6101

Es el deseo de cada padre el poder ver a sus hijos en actividades extracurriculares. Ha sido probado de ser bien beneficioso para niños poder asociarse y participar en actividades organizadas que puedan promover el desarrollo social, actividad física al igual que conciencia cultural e espiritual. Participación en estos tipos de actividades promueven con frecuencia una mejor salud, sensación de aceptación e aumentación del autoestima.

Pero siempre hay una posibilidad que abusar de las "extras" puedan resultar costoso y detraer de otras áreas importantes que soportan el crecimiento académico y social. Aquí vemos unas cuantas cosas que debes considerar antes de hacer un compromiso, en nombre de su niño, clubes, deportes e otras actividades similares;

Descanso, descanso, y más descanso! **Los niños que están creciendo necesitan descanso.** Sin una cantidad adecuada de descanso, niños pueden tener dificultad funcionando en el salón de clase, levántandose por el día y continuar funcionando

hasta la hora de dormir. Considera esto antes de apuntar sus hijos en actividades que tengan que practicar e ensayar tarde.

No muerdas más de los que puedas masticar. Es un cumplimiento estar envueltos en diferentes actividades. Como padres, es importante recordar que también has hecho un compromiso. No hay nada más desalentador para su niño que no llegar o llegar tarde a sus actividades. Maneja tu tiempo y disponibilidad y busca otras alternativas de transportación antes de comenzar la temporada. Compartiendo autos o teniendo un sistema de amigos puedan asegurar coherencia durante horas punta. A menudo, amigos, familias y vecinos tienen niños que participan en las mismas actividades.

Eres lo que comes! Una forma contraproducente de soportar la salud física es depender de la comida rápida cuando tienes poco tiempo entre las actividades. Planifica de antemano y provee una merienda nutritiva en el camino a práctica. Al igual, preparando la comida

antes de tiempo puede ayudar a no tener que parar para comer comidas que no son saludables, que puedan ser sabrosos, caros y un sustituto insalubre para una dieta balanceada.

Un buen enfoque al compromiso de actividades extracurriculares puede hacer una diferencia teniendo una temporada memorable, actuación estelar, o en general una experiencia maravillosa en una actividad saludable y gratificante. **La palabra clave aquí es balance!** No permitas la participación de su hijo en las "extras" interferir en las rutinas bien planeadas que promueven salud, éxito académico y la felicidad de su hijo.



Talleres Para Padres de Quality Care

Manejando el Estrés, Parte 1 Como ataca el estrés

Aprenda como ataca el estrés y maneras de prevenirlo
Presentadora: Christianna Martin
Cape May: 1/18
Cumberland: 12/8

Manejando el Estrés, Parte 2 Problemas de límites

Aprenda como proteger su espacio personal.
Presentadora: Christianna Martin
Gloucester: 1/5

Manejando el Estrés, Parte 3 Como manejar el estrés

Aprenda técnicas eficaces en manejando el estrés
Presentadora: Christianna Martin
Salem: 2/9

Crianza Positivos 201: Cuidado de los Hijos Siendo Padres Solteros

Aprende a balancear el cuidado de sus hijos siendo padres solteros y satifechos

Presentadora: Peggi Trusty
Cape May: 12/8
Gloucester: 12/2

Crianza Positivos 215: El uso y abuso del Internet

Entender la necesidad y preocupación de seguridad del internet para niños inteligentes en la tecnología
Presentadora: Peggi Trusty
Cumberland: 2/28
Salem: 2/24

