

Parent Guide for the 2008/09 School Year

Stay informed! Find local resources that can help you throughout the year.
 ¡Manténgase al día! Recursos locales que pueden ayudarle por todo el año.
 La información a continuación ha sido resumido en español.

SBParent.com

- sbparent.com** An online guide centralizing Santa Barbara family resources for tots to teens... Find an **Event Calendar** for everything going on in Santa Barbara for kids and parents. Use the **Business Directory** for a list of all family resources including after-school programs, camps, kids classes, non-profits, local activities, libraries, parties, dental & health care, restaurants, shopping, tutors, parks, book/movie/travel reviews and more. Great **School Resources** with field trip ideas, school websites, fundraising ideas, and tips on parent/teacher conferences. Information on **Fitness & Health** programs for kids and adults, local 5K runs, and tips on healthy eating for kids. Find out about volunteer opportunities for kids and adults on **Families Giving Back**. Use the **Parent Planner** to coordinate camps & classes with friends or print an itinerary of activities for the week.
- Una guía por Internet que ofrece una colección centralizada de recursos para familias con niños de todas edades. Mire el Calendario de eventos con todo lo que pasa en Santa Barbara para niños y padres. Use el Directorio de negocios para encontrar recursos familiares incluyendo campamentos, clases para niños, cuidado de niños, tutores, servicios de salud, programas de ejercicio y condicionamiento y más.

SBCEOPortal.org

- The Portal is an educational online resource designed for students from K-12th that includes the World Book Encyclopedia, Digital English, Digital Math, Videos and more. Ask your school for a password.
- "The Portal" es un recurso educativo en el Web diseñado para estudiantes de Kinder al 12º grado que incluye la Enciclopedia "World Book", Inglés digital, Matemática digital, videos y más. Pida a su escuela que le dé su contraseña.

211 Helpline

- Offers County-wide multi-lingual information and referrals to health and human resources in SB County 24/7, and provides para-professional crisis intervention.
- línea de ayuda 211 (marque "2-1-1" en el teléfono). Ofrece información bilingüe para todo el condado 24 horas al día, siete días a la semana. Da referidos para recursos humanos y servicios de salud. Proporciona intervención paraprofesional en casos de crisis.

United Way of Santa Barbara County

- Collaborates with other organizations to offer: Power of Partnership, Youth Investment Partnership, Pre-K Summer Institutes, Fun in the Sun, Character Counts, Born Learning, HIPPI, Welcome Every Baby, Healthy Kids Santa Barbara, Merit Program, VolunteerSBC.org.
- Apoya programas para niños: Youth Investment Partnership ("Sociedad para invertir en los niños"), Institutos Pre-K - prepara a los niños para entrar en el kinder, Fun in the Sun es un programa de enriquecimiento para niños, Character Counts reconoce a los estudiantes para la demostración de los seis pilares de buen carácter en las escuelas. VolunteerSBC.org ayuda a voluntarios para ponerles en contacto con organizaciones locales.

Teens / Adolescentes

- There are 2 Teen Centers / Centros para adolescentes: Twilve 35 & Isla Vista Teen Center. Teens & parents can click on SBParent.com to find volunteer opportunities, internships, CIT programs, sports, classes and more. They can also learn about scholarship opportunities.

SB Public Library System / Biblioteca pública de SB

- Reserve books online. Check with your local library for tutoring services, computer & internet access, and do research for papers with their online services. Print a calendar of events for branches in Goleta, Santa Barbara, Eastside, Montecito, Carpinteria & North County.
- Use la biblioteca para sacar libros, hacer investigaciones y usar computadoras con acceso al Internet. También hay tutores disponibles para ayudar.

District Websites / Sitios de web del distrito:

- Goleta: goleta.k12.ca.us Santa Barbara: sbsdk12.org SB County: sbceo.org

Programs in the Schools

- These programs can differ from school to school. Many also happen at the county level. *Estos programas pueden ser diferentes depende de la escuela. Muchos también ocurren al nivel del condado.*
- **Battle of the Books / Batalla de los libros** Book list is distributed in the Fall & the battle takes place in the Spring. **Math Superbowl / Competencia Superbowl de matemática** - Kids start preparing in the Fall for this May event. **Spelling Bee / Competencia de ortografía** - Event takes place in February. **Science Fair / Feria de ciencia** - County & state competition. **Reflections / Reflexiones** - Opportunity for students to express themselves creatively in any of the six arts. **Character Counts / El buen carácter cuenta** - Students are recognized for demonstrating these 6 pillars of character... trustworthiness, respect, responsibility, fairness, caring and citizenship. **Red Ribbon Week / Semana de la cinta roja** - Students show commitment to a healthy, drug free life by wearing a red ribbon in Oct. CADA hosts an art contest for a drug free calendar. **Passport Program / Programa de pasaporte** - Provides free admission for student & 1 accompanying adult to over 30 different organizations Dec.-April (museums, zoo, etc.). **Care & Share** - A program that ensures that every 3rd grade class will receive \$250 to create a project that will benefit others and teach kids about philanthropy.

Healthy Sack Lunch & Snack Ideas

Ideas para almuerzos y bocadillos saludables

- Make lunches healthy by including: 1 serving of protein, fruit & veggies. Encourage kids to drink water. Include a note from mom or dad on a napkin. Drink: water, apple juice, milk Protein: peanut butter (on wheat bread, celery sticks, apples), lunch meats, cheese, string cheese, hard-boiled egg, cream cheese on a bagel or cinnamon bread, yogurt, cottage cheese Snack: pretzels, popcorn, baked chips, dry cereal, trail mix, rice cakes, nuts Fruit: apples, oranges, strawberries, bananas, applesauce, grapes Veggies: carrots, celery, cucumber, sliced bell pepper, salad Treat: granola bar, fruit strip, graham crackers. *Asegure que su hijo tenga almuerzos saludables por servirle: 1 porción de proteína, 1 de fruta y 1 de verduras. Anime a los niños a tomar agua. Bebida: agua, jugo de manzana, leche. Proteína: Mantequilla de cacahuates (en pan de trigo, palitos de apio, manzanas), carnes frías, queso, palitos de queso, huevos duros, crema de queso en un bagel o pan de canela, yogur, queso cottage Bocadillo: pretzels, palomitas, chips al horno (no fritos), cereal seca, "trail mix" (mezcla de nueces y frutos secos), galletas de arroz, nueces Fruta: manzanas, naranjas, fresas, bananas, puré de manzana, uvas Verduras zanahorias, apio, pepino, pimientos de campana, ensalada Postre: barra de granola, fruta, galletas de graham.*
- Learn about healthy food choices for kids on sCoolFood.org.

Supporting Your School, PTA & Teachers

Apoyando a su escuela, la PTA y los maestros

- Use your school's parent handbook to find your school's programs, schedules, after-school care options, etc. *Use la guía para padres de su escuela para informarse de los programas, horarios, opciones para cuidado después de la escuela, etc.*
- Stay informed by reading the newsletters and teacher's notes that come home each week. Ask your child's teacher how you can help with volunteering. *Manténgase al día por leer los boletines y notas del maestro que llegan a casa cada semana. Pregunte al maestro de su niño sobre las maneras en que usted puede ayudar como voluntario.*
- Create a space at home for your child to do homework. Make sure kids have time each night to complete their homework and do their 20-30 minutes of reading. *Crear un lugar en casa en que sus hijos pueden hacer la tarea. Asegúrese de que los niños tengan tiempo suficiente cada noche para hacer toda la tarea y leer durante 20-30 minutos.*
- The PTA is the largest all volunteer organization with the sole purpose of advocating for the education, safety and health of ALL children. Every dues paying member has a voice at the local, state and national level when it comes to legislation that pertains to children. Please consider becoming a paying PTA member (approx. \$10/year).
- Attend PTA meetings so you can stay informed on what is going on in your school. *Asista a las reuniones de la PTA para mantenerse informado de lo que pasa en su escuela.*
- The PTA hosts fundraisers throughout the year to support special programs, and activities. See how you can support these through donations and volunteering. Ask your PTA about signing up at escrip.com and registering your Vons card and credit card (any purchases you would normally make can pay your school back a percentage.) You can also go to Albertsons.com & sign up for their program. Ask your company if they do matching gift contributions. Save the 10¢ box tops off cereal boxes. *La PTA tiene actividades para recaudar fondos por todo el año para apoyar los programas y actividades especiales. Infórmese de cómo puede ayudar con estas actividades por hacer donaciones o trabajar como voluntario. Pregunte a su PTA sobre cómo inscribirse en escrip.com para registrar su tarjeta de Vons y tarjeta de crédito (les dan a las escuelas un porcentaje de las compras regulares que usted hace.) También puede visitar a Albertsons.com para inscribirse en su programa. Pregunte a su compañía a ver si dan contribuciones de contrapartida ("matching gifts"). Guarda las tapaderas de cajas de cereal que valen 10¢ cada una para la escuela.*
- Click on SBParent.com to nominate your TEACHER of the YEAR!