



NYC Early Childhood
Professional
Development Institute

Early Childhood NEWS

En Español p.4



Vol.2, No. 2

Developing Adults Working with Developing Children

JUNE 2009



Top Story — 2

Best Practices — 3

What's New? — 7

Share Your Thoughts — 8

Greetings from PDI

Dear Colleagues,

Welcome to the Summer Newsletter!

The New York City Professional Development Institute exists to do many things in the way of serving this magnificent city we call “home.” This month, I have the honor of adding a feature to our work that, in a new way, honors excellence—in teaching. With the generous support of the United Way of New York City, PDI launched a call for nominations for its new *Excellence in Teaching Award*. I’m delighted to announce that the very first recipient is *Colleen Goddard*. Colleen teaches toddlers and twos at *Beginnings*, a school on East 16th Street, in Manhattan. Her Director, Jane Racoosin, submitted the nomination, clearly pointing out that Colleen’s gifts extended to the children she taught, their parents, and her colleagues. Perhaps my favorite comment is this: “I would say that [Colleen] considers herself both a nurturer of young children as well as a researcher in terms of her classroom teaching.”

In establishing this award, PDI was most interested in making examples of the city’s finest early childhood teachers and inspiring others to do their best work on behalf of young children. A visit

to Colleen’s classroom by PDI staff affirmed her director’s words. Not only did Colleen relate to each child with warmth and respect, her constant study of her field, and the care she took to create a rich environment and meaningful learning experiences for the children she taught, were all in evidence. Please take a few minutes to watch an interview with Colleen, exploring these ideals, on our web site, www.earlychildhoodnyc.org, and enjoy the rest of the newsletter! ■



All the best,

Sherry M. Cleary
Executive Director



The Pleasures and Benefits of Yoga

Reducing stress and enhancing creativity for children and teachers

Today, I spend much of my professional life teaching yoga to children and helping teachers learn how to use yoga tools in the classroom for self-care and self-awareness. Eight years ago, however, I had never been to a yoga class and didn't know anyone who had—it just was not on my radar screen. Then, the health club where I taught water aerobics invited me to participate in a weekend yoga training. Two years before, I had been in a serious car accident, and I was still struggling with chronic pain. I had smashed my knee and had severe whiplash. The knee was healed, but the rest of me was not, and I was slowly sinking into depression. At some level, I sensed that stretching would be good for me. With that in mind, I went through the weekend, surprised, overwhelmed, and a little bit humbled by the difficulty of the training. With some hand-holding from the trainer, I made it through. Just three days later, I woke up with no pain for the first time in two years. I felt like I had my life back.

It takes a lot of energy—physical and mental—to be with young children all day! How do we keep going? How can we remain fully present for ourselves and our students? Several years ago, I discovered the Yoga Ed. curriculum, which includes tools that enable teachers to reduce their stress, shift their state, and ultimately be more effective teachers. Other components of the curriculum include yoga-based activities, such as breathing, simple poses, games, visualizations, and relaxation, all of which may be incorporated into your daily schedules to enhance children's focus, self-discipline, creativity, and achievement.

I truly believe anyone can do yoga. If you can breathe, you can do yoga. When we model self-care and self-awareness, we can accomplish much. Yoga helps develop coordination, strength and balance, playfully integrating mind and body and enhancing well-being. Transitions are smoother, and the learn-

ing environment more peaceful. Before a plane takes off, flight attendants urge passengers to follow these familiar instructions: "In the event of an emergency, oxygen masks will descend; secure your mask before assisting others." In other words, make sure you're able and breathing first. The same goes for teachers. In order to encourage our children's flight, we must first support ourselves: we must manage our own stress by practices such as yoga, by being positive, by saying kind things to ourselves. The point is starting. When we do this daily, our light can shine more brightly.



It's as simple as linking your breath and movement, breathing from your diaphragm, being mindful. Yes, it's simple, but not easy, or we'd all be doing it, right? I like to think that a good yoga teacher helps her students bridge the gap between knowing and doing. We all know what is good for us; if only we had time, money—you fill in the blank. I've heard most excuses. Investing in yourself, however, pays dividends for the children with whom you work. I encourage you to start today, even by turning off the TV, computer, phone, pager—it takes a little longer to unplug these days—and just sitting in silence, following your breath for three minutes. Stop thinking. Every time you become aware

of thoughts or distractions, notice them, but come back to your breath. Do this as many times as needed. Over time, the thoughts and distractions will decrease, and you'll be amazed at the clarity you achieve. As with anything new, start slowly, and listen to your body—it never lies and is always present. Have some fun while you are at it, and notice how you feel. You are doing yoga. Now that's something children can emulate! ■

Joanne Spence, author of this article, is the founder and director of Yoga on the Square and a non-profit, Yoga in Schools, based in Pittsburgh. Joanne trains teachers and staff across the country in using yoga tools to achieve lifelong wellness. She also teaches yoga at the Western Psychiatric Institute & Clinic.



Best Practices

Creating a Serene Environment

Effective communication greatly enhances the serenity of children and adults. Choosing words, gestures and facial expressions carefully can help maintain harmonious interactions, and create a respectful, peaceful environment. Here are some tips for constructive communication:

- Listen. Children often have trouble conveying their meaning, so listen to the whole message and let them finish what they are saying. Show patience, and tell them to take their time.
- Provide children with immediate feedback by rephrasing what they've said. This helps you to understand what the child meant.
- Establish trust with children by showing that you are honest and sincere. Always try to keep your promises, remember to apologize if you cannot.
- Facial expressions and body language affect children more than words. Get down to their eye level often, and lean toward them to let them know you're listening.
- Vary your tone of voice, stay close, and use gentle expressions. Speak clearly and precisely; don't speak too loudly, quickly, or roughly. Sincerity and proximity will hold a child's attention more than volume.
- When communicating with children stick to relevant subjects, ask open-ended questions to

encourage discussion and demonstrate that what the child shares is important. Acknowledge what they say without judgment. ■

Adapted from Think of Something Quiet: A Guide for Achieving Serenity In Early Childhood Classrooms, by Clare Cherry. Copyright © 1981 by Fearon Teacher Aids.

Recipes for Fun

Convincing children to eat healthy snacks can be a challenge. Here are easy recipes to show them that nutritious food can be fun:

Ants on a Log

- Celery sticks
- Cream cheese
- Raisins

Spread cream cheese along the celery stick. Line the raisins (ants) in the cream cheese.

Simple Snack Mix

- 1 cup whole-grain cereal
- 1/4 cup dried fruit
- 1/4 cup nuts (walnuts, almonds, etc)
- 1/4 cup small, whole-grain crackers or pretzels

Measure out ingredients and combine in a large bowl. Makes three to four 1/2-cup servings.

Choosing words, gestures and facial expressions carefully can help create a respectful, peaceful environment.



EATING GREEN IN THE CITY

The First Lady planted a vegetable garden to keep her family healthy. You can find fresh fruits and vegetables at NYC's farmers' markets. (Visit www.nyfarmersmarket.com for a complete listing.)

Manhattan

Union Square Green Market
East 17th & Broadway
Mon., Wed., Fri. and Sat.

Bronx

Bronx Borough Hall
Grand Concourse & 161st Street
Tuesday

Queens

Queens Botanical Garden
College Point Boulevard & Blossom Street
Friday

Brooklyn

Grand Army Plaza
Flatbush Avenue & Prospect Park West
Saturday

Staten Island

St. George
St. Marks & Hyatt Street
Saturday

BOOKS

Here are some of our favorite books about food and eating:

The Very Hungry Caterpillar, Eric Carle
Green Eggs & Ham, Dr. Suess
Blueberries for Sal, Robert McCloskey
Bread is for Eating, David Gershator
The Carrot Seed, Ruth Krauss
Cherries and Cherry Pits, Vera Williams ■



NYC Early Childhood
Professional
Development Institute

Noticias En

INFANCIA TEMPRANA

En Español p.4



Developing Adults Working with Developing Children

JUNIO 2009

Vol.2, No. 2



Artículo Principal — 6

Mejores Prácticas — 6

¿Qué Hay de Nuevo? — 7

Comparta Sus Comentarios — 8

Saludos De PDI

Queridos Colegas,

¡Bienvenidos al Boletín de Noticias del Verano!

El Instituto de Desarrollo Profesional en Infancia Temprana de Nueva York existe para realizar muchas cosas y servir a esta magnífica ciudad que llamamos “hogar.” Este mes, tengo el honor de añadir una característica a nuestro trabajo, que de una nueva forma, honra la excelencia — en el aprendizaje. Con el generoso apoyo de United Way de la Ciudad de Nueva York, PDI lanzó una llamada a nominaciones para su nuevo *Premio de la Excelencia en la Enseñanza*. Me complace anunciar que la primera premiada es *Colleen Goddard*. Colleen enseña a niños de uno y dos años en *Beginnings*, una escuela en la Calle 16 Este de Manhattan. Su directora, Jane Racoosin, envió la nominación, apuntando claramente los regalos que Colleen extiende a los niños que enseña, sus padres y sus colegas. Tal vez mi comentario favorito es: “Yo diría que [Colleen] se considera una educadora de los niños pequeños así como una investigadora en términos de su enseñanza en la clase.”

Estableciendo este premio, PDI se interesa en mostrar ejemplos de los mejores maestros en infancia temprana de la ciudad para

inspirar a otros a hacer su mejor trabajo en nombre de los niños pequeños. Una visita a la clase de Colleen por parte de empleados de PDI afirmó las palabras de la directora. No sólo Colleen se relacionó con cada niño de manera respetuosa y cálida, sino que su constante estudio del área, y el cuidado que tomó para crear un ambiente rico y experiencias significativas para los niños a los que enseña, estuvieron en evidencia. Por favor, tome algunos minutos para mirar a Colleen explorando esas ideas, en nuestra página en Internet www.earlychildhoodnyc.org y ¡disfrute el resto del boletín!

Deseándoles todo lo mejor,

Sherry M. Cleary
Directora Ejecutiva



CUNY The City
University
of
New York

Artículo Principal

Los Placeres y Beneficios de Yoga

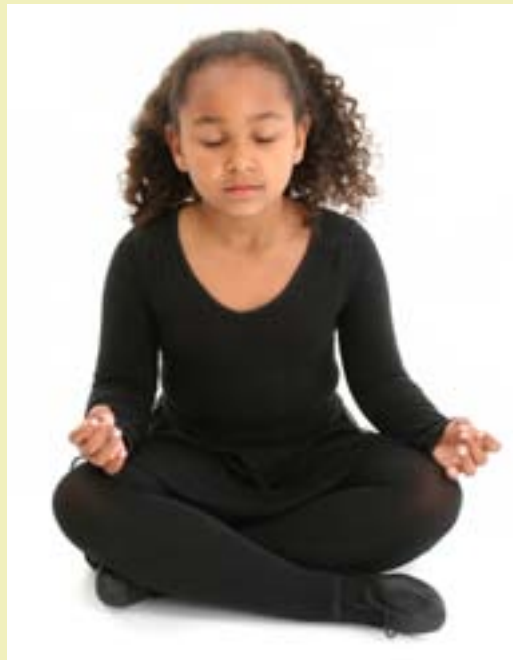
Reduciendo el estrés y mejorando la creatividad para niños y maestros

Hoy, paso gran parte de mi tiempo profesional enseñando yoga a los niños y ayudando a los maestros a aprender a usar las herramientas de yoga en la clase para el auto-cuidado y la auto-percepción. Hace ocho años, sin embargo, nunca había asistido a una clase de yoga ni conocía a nadie que lo hubiera hecho— simplemente no estaba en mi radar. Luego, un gimnasio en el que enseñaba aeróbicos en el agua, me invitó a participar en un entrenamiento de yoga durante un fin de semana. Dos años antes, había estado en un accidente de automóvil muy serio y todavía estaba luchando con dolores crónicos. Tenía una rodilla destrozada y un latigazo cervical severo. La rodilla se había curado, pero el resto de mí no, y estaba cayendo muy despacio en una depresión. En algún nivel, yo percibía que estirarse era bueno para mí. Con eso en mente, fui ese fin de semana, sorprendida, abrumada y un poquito humillada por la dificultad del entrenamiento. Con guía del entrenador, sobreviví. Tan solo tres días después, me desperté sin dolor por primera vez en dos años. Sentí que había vuelto a la vida.

Toma mucha energía — física y mental — ¡estar con los niños todo el día! ¿Cómo nos mantenemos moviendo? ¿Cómo podemos estar presentes todo el tiempo para nosotros mismos y nuestros estudiantes? Hace algunos años, descubrí el currículo de educación de yoga que contiene herramientas que ayudan a los maestros a reducir el estrés, cambiar de estado y eventualmente ser maestros más efectivos. Otros componentes del currículo incluyen las actividades básicas de yoga como la respiración, las poses simples, juegos, visualizaciones y relajación, que pueden ser incorporadas en sus actividades diarias para mejorar la atención de los niños, su auto-disciplina, creatividad y logros.

En realidad creo que cualquier persona puede hacer yoga. Si respira, puede hacer yoga. Cuando modelamos el auto-cuidado y la auto-conciencia, podemos lograr mucho. El yoga ayuda a desarrollar la coordinación, la fuerza y el balance, integrando de manera juguetona la mente y el cuerpo y ayudando al bienestar. Las transiciones son más fáciles y el ambiente de aprendizaje más cálido. Antes de que un avión despegue, las azafatas le

piden a los pasajeros que sigan estas instrucciones familiares: “En el evento de una emergencia, las mascarillas de oxígeno se harán disponibles; asegure su mascarilla antes de ayudar a otros.” En otras palabras, asegúrese de que esta respirando usted primero. Lo mismo aplica para los maestros. Para poder animar el vuelo de nuestros niños, debemos primero apoyarnos a nosotros mismos: debemos manejar nuestro propio estrés practicando cosas como el yoga, siendo positivos y diciéndonos cosas buenas a nosotros mismos. El objetivo es empezar. Si hacemos esto diariamente, nuestra luz brillará mucho más.



Es tan simple como unir la respiración y el movimiento, respirar desde su diafragma, ser consciente. Si, es simple, pero no fácil, o todos los estaríamos haciendo, ¿correcto? Me gustaría pensar que un buen maestro de yoga ayuda a sus estudiantes a cerrar el abismo entre conocer y hacer. Todos sabemos lo que es bueno para nosotros; si tan solo tuviéramos el tiempo, dinero—llene el espacio. He escuchado casi todas las excusas. Sin embargo, invertir en usted, paga dividendos para los niños con los que trabaja. Le animo a que empiece hoy mismo, apagando la televisión, computador, teléfono — toma un poco más tiempo desconectarse estos días — y simplemente sentarse en silencio, siguiendo su respiración por tres minutos. Deje de pensar. Cada vez que usted se vuelve consciente de sus pensamientos o distracciones, nótelos, pero vuelva a la respiración. Haga esto tanto como sea necesario. A través del tiempo, los pensamientos y distracciones disminuirán, y usted se sorprenderá de la claridad que consigue. Como con todas las cosas nuevas, empiece despacio, y escuche a su cuerpo — nunca miente y está siempre presente. Diviértase mientras esta en ello y dese cuenta de como se siente. Está practicando yoga. ¡Eso es algo que los niños pueden imitar!■

*Joanne Spence, autora de este artículo es la fundadora y directora de **Yoga on the Square** y una organización sin ánimo de lucro, **Yoga in Schools**, basada en Pittsburg, PA. Joanne entrena maestros y empleados a través del país usando herramientas para obtener el bienestar toda la vida. También enseña yoga en el **Western Psychiatric Institute & Clinic**.*



COMER VERDE EN LA CIUDAD

La Primera Dama plantó un jardín de vegetales para mantener a su familia sana. Usted puede encontrar frutas y verduras frescas en los mercados de agricultores en la ciudad. (Visite www.nyfarmersmarket.com para una lista completa.)

Manhattan

Union Square Green Market
East 17th & Broadway
Lunes, Miércoles, Viernes y Sábado

Bronx

Bronx Borough Hall
Grand Concourse & 161st Street
Martes

Queens

Queens Botanical Garden
College Point Boulevard & Blossom Street
Viernes

Brooklyn

Grand Army Plaza
Flatbush Avenue & Prospect Park West
Sábado

Staten Island

St. George
St. Marks & Hyatt Street
Sábado

LIBROS

Aquí hay algunos de nuestros libros favoritos en inglés sobre comer y las comidas:

The Very Hungry Caterpillar, Eric Carle
Green Eggs & Ham, Dr. Seuss
Blueberries for Sal, Robert McCloskey
Bread is for Eating, David Gershtator
The Carrot Seed, Ruth Krauss
Cherries and Cherry Pits, Vera Williams ■



Official White House Photo

Mejores Prácticas

Creando un Ambiente Sereno

La comunicación efectiva mejora mucho la serenidad de los niños y adultos. Escoger palabras, gestos y expresiones faciales con cuidado puede ayudar a mantener interacciones armoniosas y crear un ambiente respetuoso y de paz. Aquí hay algunos consejos para la comunicación constructiva:

- Escuche. Los niños muchas veces tienen dificultad transmitiendo sus comunicaciones así que escuche todo el mensaje y déjelos terminar lo que están diciendo. Muestre paciencia y dígalos que se tomen su tiempo.
- Ofrezca retroalimentación inmediatamente repitiendo lo que dijeron. Esto le ayuda a entender el mensaje del niño.
- Establezca confianza con los niños mostrándoles que usted es honesto y sincero. Siempre trate de mantener sus promesas y recuerde pedir disculpas si no puede.
- Las expresiones faciales y el lenguaje corporal afectan más a los niños que las palabras. Acérquese a su nivel visual frecuentemente y vuelva su cuerpo hacia ellos para dar el mensaje de que está escuchando.
- Varíe su tono de voz, manténgase cerca y use expresiones gentiles. Hable clara y precisamente; no hable muy duro, rápido ni toscamente. La sinceridad y la proximidad mantendrán más la atención del niño que el volumen.

- Cuando se este comunicando con los niños toque temas relevantes, haga preguntas abiertas que animen a la discusión y demuestre que lo que el niño comparte es importante. Reconozca lo que ellos dicen sin juzgar.

Adaptado de Think of Something Quiet: A Guide for Achieving Serenity In Early Childhood Classrooms, por Clare Cherry. Copyright © 1981 by Fearon Teacher Aids. ■

Recetas para la Diversión

Convencer a los niños de comer meriendas saludables puede ser un reto. Aquí hay algunas recetas fáciles para mostrarles que la comida nutritiva puede ser divertida:

Hormigas en un Tronco

Palos de apio
Queso crema
Pasas

Unte el queso crema sobre los palos de apio. Ponga las pasas (hormigas) en el queso crema

Mezcla Simple para la Merienda

1 taza de cereal de granos integrales
1/4 taza de frutos secos
1/4 taza de nueces (nueces de castilla, almendras, etc.)
1/4 taza pequeña de galletas integrales o pretzels

Mida los ingredientes y combine en un recipiente grande. Hace tres a cuatro porciones de 1/2 taza.

Escoger palabras, gestos y expresiones faciales con cuidado puede ayudar a crear un ambiente respetuoso y de paz

¿Que Hay de Nuevo? / What's New ?



Felicitaciones para Colleen Goddard, quien recibió el primer **Premio de la Excelencia en la Enseñanza** por parte de **PDI**, con el apoyo de **United Way de Nueva York** (vea *Saludos de PDI*). Este premio honra a maestros que animan el desarrollo académico, social, emocional y ético de los niños. Para saber más y descargar una forma para nominación, visite www.earlychildhoodnyc.org...

¿Es usted un proveedor de cuidado informal que busca actividades interesantes y divertidas para realizar con sus niños este verano? Por favor llame a la línea de información de **Proyecto de Entrenamiento en Cuidado Infantil Familiar e Informal de ACS/CUNY** al (646) 344-7330 ;para descubrir mas sobre actividades gratis o de bajo costo y recursos en la Ciudad de Nueva York!...

Este verano le invitamos a unirse al **Centro de Servicios de Desarrollo Profesional de PDI** para uno o todos nuestros talleres sobre búsqueda de empleo: *Identificando sus Habilidades y Fortalezas*, Junio 17; *Hojas de Vida y Cartas de Presentación*, Julio 11; y *Técnicas de Entrevista Efectivas*, Agosto 12. Para más información, llame al (212) 652-2012 o envíe un correo electrónico a careeradvisor@earlychildhoodnyc.org...

No se pierda la última charla de la **Serie de Charlas de Liderazgo 2009 de PDI**, en la que hablará Earl T. Braxton de Edge Associates. Para más información y para registrarse a esta sección en Junio 26, por favor visite nuestra página en Internet o llame al (646) 344-7293...

Próximos Eventos: NAEYC Instituto Nacional para el Desarrollo en la Infancia Temprana, 14-17 de junio de 2009, Charlotte, NC; Conferencia en Toda la Ciudad Sobre los Bebés y Niños Pequeños, 9 de julio de 2009, New York, NY; Conferencia Wonderplay del Y en la Calle 92, 13 noviembre de 2009, New York, NY ■

Congratulations to Colleen Goddard, who received the first **Excellence in Teaching Recognition Award** from **PDI**, with support from the **United Way of New York City** (see *Greetings from PDI*). This award honors inspiring teachers who encourage children's academic, social, emotional, and ethical development. To learn more and download a nomination form, visit www.earlychildhoodnyc.org...

Are you an informal child care provider looking for interesting and fun things to do with your children this summer? Please call the **ACS/CUNY Informal Family Child Care Training** project Information Line at (646) 344-7330 to learn about free or low-cost summer activities and resources in NYC!...

This summer we invite you to join **PDI's Career Development Services Center** for one or all of our job search workshops: *Identifying Your Skills and Strengths*, June 17; *Resumes and Cover Letters*, July 11; and *Effective Interviewing Techniques*, August 12. For more information, call 212-652-2012 or email careeradvisor@earlychildhoodnyc.org...

Don't miss the final talk of **PDI's Leadership Speaker Series 2009**, featuring Earl T. Braxton, of Edge Associates. For more information and to register for this session on June 26th, please visit our website, or call (646) 344-7293...

Upcoming Events: NAEYC National Institute for Early Childhood Professional Development, June 14-17, 2009, Charlotte, NC; Citywide Infant Toddler Conference, July 9, 2009, New York, NY; 92nd Street Y Wonderplay Conference, November 13, 2009, New York, NY ■





Comparta Sus Comentarios/ Share Your Thoughts

Bienvenido a su espacio! Prometemos servirle ofreciéndole la mejor y más útil información. Para hacer eso, necesitamos saber que piensa. En volúmenes futuros, pondremos sus ideas sobre el boletín de noticias y la infancia temprana en general.

¡GANE UNA CANASTA DE LIBROS INFANTILES!

Para mantener la conversación, aquí está una pregunta para usted:

- *¿Qué estrategias utiliza usted para asegurar la salud y el bienestar de los niños?*

Por favor envíenos sus opiniones, vía correo electrónico a newsletter@earlychildhoodnyc.org, o por correo postal a NYC Early Childhood Professional Development Institute, 101 West 31st St., 7th Floor, NY, NY 10001. Entraremos su nombre en una rifa para dos libros infantiles.

¡Esperamos saber de usted pronto! ■

Welcome to your space! We pledge to serve you by providing the best and most useful information. To do that, we need to know what you're thinking. In future issues, we'll feature your ideas about the newsletter and early childhood issues in general.

WIN A BASKET OF CHILDREN'S BOOKS!

To keep the conversation going, here is a question for you:

- *What strategies do you use to help ensure children's health and well-being?*

Please send us your thoughts, via email, to newsletter@earlychildhoodnyc.org, or by regular mail to NYC Early Childhood Professional Development Institute, 101 West 31st St., 7th Floor, NY, NY 10001. We'll enter your name in a drawing for two gifts of children's books.

We look forward to hearing from you! ■



earlychildhoodnyc.org

www.earlychildhoodnyc.org

101 West 31st Street, 7th Floor, New York, NY 10001

The City University of New York

Developing Adults Working with Developing Children

New York City Early Childhood Professional Development Institute



NON-PROFIT ORG
U.S. POSTAGE
PAID
NEW YORK, NY
PERMIT No. 8641