



# FSGC Newsletter

JANUARY 2025

## Breathing

### Pretzel

Standing up, cross your ankles. Now cross your right wrist over left, turn your hands so your thumbs are facing the floor, put palms together and interlace fingers. Bend your elbows out and gently turn your hands down and toward your body until they rest on the center of your chest. Put your tongue on the roof of your mouth. Relax and breathe.

### Reminders

- January 2nd and 3rd: Center closed for winter break
- January 20th: Center closed-Holiday.

### Parent Education

- Safe Sleep
- Budgeting

### Upcoming Events

- Planning Committee Meeting: January 15th at 11:00am
- Parent Education Night: January 16th at 5:30pm
- Policy Council Meeting: January 17th at 5:30pm



# Informativo de FSGC

**ENERO DE 2025**

## Respiración

### Pretzel

Estando de pie, cruza tus tobillos. Ahora cruza tu muñeca derecha sobre la izquierda, voltea tus manos de tal manera que tus pulgares vean para abajo, junta tus palmas y entrelaza tus dedos. Dobra los codos y suavemente gira las manos hacia tu cuerpo hasta que se apoyen en el centro de tu pecho. Pon tu lengua sobre en tu paladar. Relájate y respira.

### Recordatorios

- 2 y 3 de enero: Centro cerrado por vacaciones de invierno.
- 20 de Enero: Centro cerrado-Día festivo.

### Temas de educación para padres:

- Sueño seguro
- Presupuesto

### Próximos eventos

- Reunión del Comité de Planificación: 15 de enero a las 11:00am
- Noche de educación para padres: 16 de enero a las 5:30pm
- Reunión del Consejo de Políticas: 17 de enero a las 5:30pm