



Boletín de Head Start temprano

Community Coordinated Care for Children Inc. 4C

Diciembre de 2018

Infantes



Permitir que los niños se alimenten por si mismos los ayuda a hacer menos alborotos más adelante en la vida. Esta prácticas también mejoran el desarrollo motor pequeño que se construye en la escritura y el lenguaje. Esta práctica construye el concepto propio del niño y la independencia. ¡El enredo dará buenos resultados!

Escritura preescolar



Todos los niños deben tener muchas oportunidades para escribir en cualquier forma. El garabateo y el dibujo son una habilidad secuencial que sólo se desarrolla con muchas experiencias. Las experiencias en la escritura pueden comenzar tan pronto como un niño puede comprender la herramienta de la escritura.

Los colores en nuestro mundo



Dar un paseo con su niño en el barrio o el parque. Jugar "Yo Espío con mis ojitos algo"

Animar a los niños a descubrir los colores que nos rodean.

Búho Nevado

Materiales necesarios:

Conos de pino

Algodón

Papel de color para ojos y nariz

Pegamento

Haz un cono del pino y cosas



con corte de algodón dejando los bordes en el cono de pino expuesto

Ayude a su niño a cortar ojos y nariz y péguelo a la piña con el algodón haciendo una cara de buho

2 de diciembre

Comienza al

atardecer Chanukah/
Hanukkah



25 de diciembre

Día de Navidad



26 de diciembre

Kwanzaa (primer día)





Mi reto de vacaciones: ¿Cuánto puedo ahorrar al ir de compras?

Sabes que a menudo he dicho que una de las claves para la libertad financiera es sentir tanto placer de ahorro, como haz de pasar. No es este consejo solo lo que tengo para ti. Es como vivo mi vida. El otro día estaba tan contenta cuando pude comprar algo casi a la mitad de su precio, simplemente por ser un comprador inteligente en línea — me encanta ebates.com!

- y el uso de una de mis tarjetas de crédito que me da 3% en efectivo nuevamente.

Espera el tiempo de esta temporada para pensar estratégicamente en cómo usted puede ahorrar tanto como sea posible al hacer sus compras navideñas. Hace falta decir que sus gastos no deben exceder lo que usted puede permitirse pagar por completo cuando llega la declaración de tarjeta de crédito en enero. Pero una vez que tienes tu presupuesto en la mano, espero que se derriven en tanto placer como yo para buscar las mejores ofertas posibles.

Revise portales de compras Online. En lugar de ir directamente al sitio web de un minorista, usted puede ahorrar mucho si "entra" a través de un portal de compras. Como mencioné, llegué a ser un gran fan de Ebates.com. Ebates tiene acuerdos con más de 2,000 distribuidores. Si "entras" al sitio en línea del minorista a través de Ebates, podrás recuperar algo de dinero. Puede ser 1% a 5% de su costo total, o una cantidad de dólares de ahorro. Sólo por hacer clic a través de Ebates.com. Otro portal para comprobar es TopCash-



Back.com. El sitio web de EVRewards vale la pena, ya que reúne a todo tipo de cupones y ofertas disponibles en cientos de tiendas. Hacer tu propio cupón de caza en Retailmenot.com y Fatwallet.com. Pase la tarjeta de crédito de la tienda. Cuando estés listo para comprobar una compra-en una tienda o en línea-usted y yo sabemos que probablemente se verán afectados con una venta adicional que se puede bajar otro 10% Si te registras para obtener una tarjeta de la tienda. No, por favor. Lo que parece una gran manera de ahorrar el 10% puede terminar costándole mucho. Almacenar

tarjetas a menudo cobran tasas de interés de 20% y algunos cargos cerca del 30%. A menos que seas 101% seguro de que usted no dejará nunca acumular un saldo impago de una tarjeta guardada; mi consejo es que sólo disminuya la oferta.

¿Use una tarjeta de crédito Cash-Back; no tiene una? Si usted tiene un gran puntaje de FICO y es un inversionista responsable, te doy luz verde para agregar una tarjeta de devolución de dinero a su bolsillo. 3% a un 6% de "cash back" es mi idea de ahorro inteligente cuando compras. Revisa esta clasificación de las mejores ofertas de devolución de dinero.

Engordar su billetera limpiando sus armarios (y garage). Si tienes cosas que ya no está utilizando, y podrías utilizar algo de dinero extra esta temporada, ponga a la venta en línea. Más allá de eBay y Craigslist, considerese como tienda online de envío de intercambio, es un sitio de reventa de moda de las mujeres Poshmark y Tradesy para descargar los bolsos del diseñador. <https://www.suzeorman.com/blog/my-holiday-challenge-how-much-can-you-save-while-shopping>

AYUDA! ": cada vez que nos dirigimos en el coche mi hijo grita y llora.

Lo que puedes hacer: Recuerde, "manos ocupadas manos felices." Evitar gritar y llorar, dándoles cosas que hacer mientras se disfruta en el coche. Darles opciones y que elijan. Como padre, usted necesitará hacer cierto planeamiento antes de tiempo. ¡Valdrá la pena!

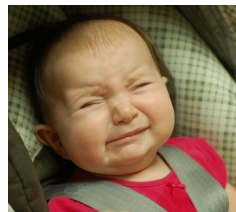
· Si tu coche tiene un CD o reproductor de cintas, ir a la biblioteca y revisa algunas cintas o CDs con música infantil. Deje que su hijo elija la música para escuchar en el coche. Aquí están algunas ideas: Raffi, Caspar Babypants, los meneos, Jim Gill, bandas sonoras de Disney. Diga algo como, "¿quieres escuchar Raffi o The Wiggles hoy?"

· Ir a la biblioteca y sacar unos libros que sólo mantendrá en el coche. Manténgalos en

una bolsa en su asiento. Al llegar en el coche, les da una opción de 2 libros para leer. Diga algo como, "¿quieres leer"Va en un Bearhunt"o"El grillo silencioso"en el camino a la escuela?" · Si no te importa que tu hijo coma en el coche, mantenga algunos snacks saludables en el coche. A veces los niños son irritables por tener hambre! Puede tener hambre después de un largo día con usted. Algunas ideas de bocadillos son pasas, plátanos, galletas saladas. Además, tenga una botella de agua en el coche en caso de tener sed.

· Jugar un juego de "Yo Espío". Les pedimos que busque un determinado tipo o color del

vehículo. Haga que busque señales de stop o ciertos tipos de animales. O recoger un objeto en el coche, más adelante cerca de la carretera y solo dile el color del objeto. Diga, "Yo espío algo rojo. ¿Que opinas que es?" Entonces le pide al niño que adivine lo que es. Se turnan para elegir objetos.



· Si empiezan a tirar juguetes en el coche, pase por encima y dile con calma, "no tirar _____". Bien Hecho _____ "Entonces, sugiera otra actividad como jugar "Yo Espío".

Anuncio

¡Saludos Padres!

Llegamos a la clausura del año 2018 y como nos estamos preparando finalmente en el año escolar, nos gustaría echar un vistazo a algunos de los eventos que han ocurrido. Nos gustaría agradecerles por su participación y compromiso en nuestro programa. Sin todos ustedes, no hay ningún programa, así que de nuevo decimos gracias! Tenemos mucho más aquí para todos ustedes a medida que continuamos a través del próximo año. Si tienes alguna idea para eventos, capacitaciones o reuniones, por favor háganoslo saber. Si tienes fotos o información que deseas compartir, comparte con su Presidente de Comité de padres para poder añadirlo al boletín.



información y prevención contra la Gripe

Personas con alto riesgo de desarrollo relacionados con la gripe y complicaciones



- Los niños menores de 5, pero especialmente a los niños menores de 2 años
- Adultos de 65 años de edad y mayores
- Mujeres Embarazadas (mujeres y hasta dos semanas después del parto)
- Residentes de hogares de ancianos y otras instalaciones de cuidado a largo plazo
- También, los indios americanos y nativos de Alaska parecen estar en mayor riesgo de complicaciones de la gripe

Personas con condiciones médicas https://www.cdc.gov/flu/about/disease/high_risk.htm

FLU PREVENTION TIPS



Días Festivos con la nutrición del jamón

El jamón es la pieza central de muchas comidas festivas. Si bien no es una opción de comida muy alta en calorías, hay algunos hechos de calorías de jamón y la nutrición que los dietistas y los comedores saludables pueden querer considerar antes de sentarse a la cena en vacaciones.

Por supuesto, pocas personas comen una sola onza de jamón; una porción más típica sería por lo menos tres onzas. También es importante saber que el conteo de calorías de jamón puede variar dependiendo de la marca y el tipo que usted compra.

Una sola porción del jamón del día de fiesta es aproximadamente 3 onzas o 84 gramos. Hay 130 calorías en un hueso, rebanada espiral, jamón glaseado de miel que usted ve a menudo en la tabla de los días de fiesta. También obtendrá 4 gramos de grasa por porción, 5 gramos de carbohidratos y 1,230 miligramos de sodio.

Si usted hace un emparedado de jamón, usted puede elegir rebanadas de jamón de un Deli. Una rebanada de carne para el almuerzo con jamón proporciona 37 calorías, 5 gramos de proteína, 0 gramos de carbohidrato, 1 gramo de grasa, y puede proporcionar hasta 368 miligramos de sodio. La mayoría de las personas utilizan más de una sola rebanada de jamón cuando se construye un emparedado; asegúrese de multiplicar estos números por el número de rebanadas que utiliza para obtener su total de calorías de jamón y la nutrición. Una sola porción (una media rebanada) de jamón enlatado propor-



ciona 55 calorías, 7 gramos de proteína, 0 gramos de carbohidrato, 3 gramos de grasa, y 517 miligramos de sodio. También incluye en una importante ayuda de nitratos y nitritos, utilizados para preservar la carne curada. Mientras que algunas personas tienen preocupaciones acerca de estos preservativos, no hay mucha evidencia de que es perjudicial.

Los beneficios para la salud del jamón es que proviene de una buena fuente de proteína. También es una fuente muy buena de selenio, fósforo, zinc, vitamina B6, B12, tiamina, riboflavina, niacina y colina. Dependiendo de la variedad y el método de cocción, el jamón también puede ser bajo en grasa. ¿Eso significa que el jamón es saludable? Por lo general no es el conteo de grasas o calorías de jamón que se refiere a los comedores saludables. El jamón contiene una gran cantidad de sodio. Para la gente en la dieta popular, una sola porción contiene casi un subsidio de día entero del sodio. Incluso si usted no está siguiendo una dieta para la hipertensión, demasiada sal puede hacer que usted gane el peso del agua.

Si desea reducir el nivel de sodio, busque carnes bajas en sodio, incluyendo el jamón de sal. <https://www.verywellfit.com/holiday-ham-calories-and-nutrition-3495647>

Jamón cocido de caña de azúcar con manzanas y peras

Ingredientes:

12 palillos azucarados de la caña de azúcar, cada uno cortado en pedazos de cerca de 3 pulgadas
1 nogal ahumado jamón, espiral cortado, 8 a 10 libras (sin hueso, agua añadida, cocida)

Esmalte: 1 taza de azúcar moreno claro envasado firmemente

1 taza de Steens sirop 100 por ciento de jarabe de caña pura
1/2 taza de melaza oscura

1/2 taza de jarabe de maíz oscuro

1/8 cucharadita de nuez moscada recién rallada

1/4 cucharadita de clavo molido

1/8 cucharadita de pimienta molida

1/2 cucharadita de canela molida

1 cucharadita de mostaza seca

1/4 taza de agua

1 1/2 libras (alrededor de 4) manzanas Granny Smith

1 1/2 libras (alrededor de 4) peras Bartlett

Instrucciones: 1 pre calentar el horno a 350 grados F.

2 Alinee una bandeja para hornear poco profunda con



papel pergamino o encerado. Inserte los palillos de la caña de azúcar en el jamón en los intervalos de 3 a 4 pulgadas. Ate el jamón, usando hilo de cocina, horizontalmente y verticalmente, como un paquete, para sostenerlo junto. Colóquelo en una rejilla de alambre en la bandeja para hornear.

3 en un tazón de mezcla, combine todos los ingredientes del esmalte a excepción de la mostaza y el agua. Mezclar bien. En un tazón pequeño, disuelva la mostaza en el agua, después agregue a la mezcla de la especia. Mezclar bien.

4 cepille el jamón entero con el esmalte, cubriéndolo uniformemente. Alrededor del jamón, hilvanarlo por segunda vez e hilvanar la fruta con el esmalte. Hornear durante 45 minutos. Hilvanar de nuevo el jamón y la fruta. Hornea otros 45 minutos. Sacar el jamón del horno y dejarlo reposar durante 5 minutos. Retire y deseche la cuerda y los palillos dulces. Sirva las manzanas y peras en un plato con el jamón. Sirva todo caliente o a temperatura ambiente.

<https://www.foodnetwork.com/recipes/emeric-lagasse/sugarcane-baked-ham-with-spiced-apples-and-pears-3645589>



Esta época del año traiga festividades y diversión familiar. Es un tiempo para recordar y mirar hacia adelante. Deseando recuerdos maravillosos durante esta alegre temporada.

