



Julio 2014

Consejos para Reducir el Tiempo de Pantalla

www.communitybridges.org

El tiempo que pasa un niño en frente de una pantalla no le permite hacer actividades las cuales estimulan el desarrollo cerebral y las habilidades sociales como por el ejemplo, el de hablar, jugar, cantar, y leer. Ver televisión, películas por DVD, juegos de video, estar en la computadora y otros aparatos electrónicos se incluyen como tiempo en frente de la pantalla. Es recomendado que los niños menores de dos años no tengan ningún tiempo en frente de una pantalla. Aquí les damos algunos consejos para disminuir el tiempo frente de una pantalla.

- **Hábleles más sobre la salud.** Explíqueles a sus niños que es más importante moverse más a que estar sentados.
- **Haga del tiempo de la comida, un tiempo junto.** Apague la televisión cuando sea la hora de comer. Una investigación muestra que los niños comen más cuando se les sirve la comida mientras están viendo la televisión. Una investigación ha demostrado que las familias que comen juntas suelen comer comidas más nutritivas; que las familias que comen por separado.
- **Escoja programas los cuales no tengan comerciales.** Los niños chiquitos son más vulnerables a los mensajes de los comerciales para la “comida rápida”, los cuales suelen pasar durante la programación infantil.
- **Pasar “Libre de TV”.** Una vez que los niños se adapten al cambio, ellos no la extrañaran.
- **Sea un modelo a seguir.** Los adultos deberían limitar su tiempo enfrente de la pantalla a dos horas por día. Si los niños observan que los adultos están siguiendo las reglas del tiempo enfrente de la pantalla, entonces ellos también lo harán.
- **No use la TV como un premio.** Prácticas así hacen que la televisión sea una cosa importante para los niños.
- **Asegúrese que los niños tengan más oportunidades de tiempo de juego.** Vaya a los parques más a menudo, juegue con una pelota, baile con ellos en la casa, o que vayan saltando por la acera. Estas actividades ayudaran a que los niños fortalezcan sus músculos y que desarrollen su coordinación y su balance, y les ayudaría a mejorar su trabajo en equipo.



Fuente: Adaptado por parte de Prescolares Activos y Saludables.

Incremento su reembolso mensual disminuyendo los errores. Considere el Cambio a Reclamar por Internet

¿Sabe usted cómo usar una computadora? Si es así, a usted se le podría hacer más fácil reclamar por internet que por papel.



MM WebKids le puede ayudar a **incrementar su reembolso** ya que ayuda a disminuir los errores mensuales. Usted podrá registrar a los niños, documentar los registros de entrada y salida, manipular el calendario de proveedora/niños, planear los menús de ante mano, obtener los detalles de los reclamos y los reportes para los impuestos, crear ejemplos de menús, imprimir los reportes, saber lo que recibirá de pago mensual a la hora de entregar su reclamo, y se ahorraría tiempo y dinero al entregar su reclamo. Además hay una aplicación para sus aparatos móviles llamada Kids2go.

¿Quiere aprender más? Llame a nuestras oficinas o también puede asistir a la sesión de entrenamiento en grupo el 23 de julio en Aptos a partir de las 5:30 – 7:30pm.

Nota: Por cada 10 proveedoras que se inscriben y entregan un reclamo por internet por 3 meses, ¡estaremos llevando a cabo una rifa! (Los premios incluyen: Vestidos de Disney, una licuadora, tarjetas de regalo, etc...)

Ideas para los menus

Desayuno				
Bagel	Avena	Tostada de WW	Arroz con leche	Tortilla de trigo integral
Duraznos	Melón	Plátano y PB	Fresas	Tomates, huevos ranchero
Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Almuerzo/Cena				
Queso Monterey	Lentejas	Pinwheel Wrap**	Carne molida	Pavo
Tortillas de maíz	Pan	Tortilla T.I.	Pizza de pan pita	Pan de trigo integral
Coliflor	Lechuga tierna	Zanahorias	Espinaca y Brócoli	Lechuga y tomates
Piña	Tomates & Pepinos	Naranjas	Piña	Fresas
Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Merienda Am/Pm				
Atún	Pretzel	Puré de Manzana	Apio	Yogur griego
Galletas de T.I.	Jugo de baya 100%	Pescaditos de T.I.	Mantequilla de maní	Arándanos

El Edredón/Cobertor del CACFP

A través de las obras de arte de sus niños, usted puede ayudar al financiamiento del CACFP. Utilice este espacio de la forma del Edredón/Cobertor del CACFP (adjunto), para que los niños puedan crear una imagen que representa a los alimentos saludables y actividades físicas que ellos disfrutaron.



¡Usted Sabía!

En cualquier día, un 29% de niños bajo la edad de un año están viendo un promedio de 90 minutos de TV y videos.

- Entre su segundo y tercer cumpleaños, un 64% de niños pequeños están viendo un promedio de 2 horas de TV y videos.
- Incluso en unos resultados más conservadores muestran que los niños preescolares pasan un promedio de 4.6 horas por día usando medios de comunicación de pantalla.
- El tiempo frente a la pantalla para los niños menores de 3 años se relaciona con el retraso para la adquisición del lenguaje.
- Al reducir el tiempo frente a la pantalla, esto puede ayudar a combatir la obesidad infantil.

Fuente: www.commercialfreechildhood.org

*¡Envolturas de molinete con tortilla! (Pinwheel Wrap) **

8-10 tortillas de trigo integral
6 oz. De hummus, diferente sabor
¼ taza de raspado de zanahoria

8-10 rebanada de jamón o pavo
8-10 rebanadas de queso suizo o cheddar
5 oz. De hojas de espinaca



1. Mezcle el hummus con el raspado de zanahoria 2. Unte al menos 1-2 Cucharadas de la mezcla en una tortilla y póngale un pedazo de la carne y del queso 3. Agregue la espinaca. 4. Enrolle la tortilla y envuélvalo en una envoltura de plástico. 5. Guárdelo en la refrigeradora por unos 30 minutos para que los ingredientes se establezcan. 6. Córtelos en pedazos de una pulgada o a la mitad y disfrútelos.

Sirve: ½ de envoltura provee a los preescolares con un alternativo de carne para el almuerzo o la cena, y un grano.

Fuente: adaptado de www.food.com

Visit us online: www.cbridges.org

Twitter: @puentes_sc

Facebook: [communitybridgessc](https://www.facebook.com/communitybridgessc)

