



enero 2015

Eligiendo juguetes seguros

www.communitybridges.org

Los juguetes generalmente ofrecen a los niños una oportunidad para que desarrollen su imaginación, aprendan los principios de compartir y trabajar juntos, y frecuentemente ayudan a los niños para que mejoren en sus habilidades motrices. Cuando compre los juguetes en estos días feriados, tenga en cuenta la edad y las habilidades de los niños. Busque juguetes que vayan a durar, que sean emocionantes, interesantes y que sean adecuados para el desarrollo social y mental del niño.

- Los juguetes fabricados con tela tienen que tener una etiqueta que indique que son resistentes al fuego o retardante, que se puedan lavar los osos de peluche.
- Los juguetes deben de estar libres de todo tipo de piezas de vidrio o metal porque se pueden convertir en puntas muy filosas cuando se quiebran.
- Juguetes que se pueden colgar o que estén conectados por una cuerda pueden causar enredamientos y estrangulación. Cuelgue los teléfonos afuera del alcance de los niños, y evite juguetes que tengan cuerdas o cables que midan más de 7 pulgadas.
- Juguetes que tienen partes pequeñas que pueden ser removidas o que se pueden sacar son un peligro porque el niño se puede asfixiar. Los juguetes deben ser lo suficientemente grande, al menos tienen que ser de 1 ¼ pulgadas en diámetro y 2 ¼ pulgadas a lo largo, de esa manera el niño no se lo puede tragar o queda atrapado en la tráquea. Evite las canicas, monedas y juegos que contengan bolas pequeñas.
- Materiales de arte deben de llevar la etiqueta que indique que son no tóxicos. En los paquetes de crayones y pinturas debe de tener por escrito ASTM D-4236, el cual indica que han sido evaluados por la Sociedad Americana para Pruebas y Materiales.
- proyectiles y otros juguetes voladores pueden causar lesiones graves a los ojos.
- Asegúrese que los juguetes que funcionan con baterías tengan una cubierta sobre las baterías y que esté cerrada con un tornillo, para que así lo niños no la puedan abrirla. Las baterías y el líquido que emiten representan un grave riesgo, e incluso puede llevar a que se ahoguen, tener hemorragias internas y quemaduras químicas.
- La mayoría de los juguetes para montar pueden ser utilizados una vez que el niño es capaz de sentarse en el mismo sin soporte. Consulte con las recomendaciones del fabricante acerca de las edades.
- Los juguetes con sonidos fuertes, especialmente si el juguete se puede poner junto a la oreja, puede provocar daños auditivos.
- La pintura de los juguetes tiene que ser libre de plomo.
- Evite los juguetes viejos, incluyendo los que son dados por los amigos o familiares y los juguetes que son vendidos en las ventas de garajes. Los juguetes viejos capaz no cumplen con las normas de seguridad vigentes y puede que ya estén bien desgastados y se puedan romper fácilmente y pueden ser dañinos. Mantenga los juguetes limpios para reducir la transmisión de gérmenes. Muchos de los juguetes para los niños más pequeños pueden ser lavados en el lavaplatos o también los pueden enjuagar.

Fuente: Roundtable Nutrition Edition 43. Adapted from Child Care Health Connections and kidshealth.org

¿Usted reclama por el internet?

¿Ha estado usted reclamando por el internet por mucho tiempo? o ¿recién se cambió? De cualquier manera nos gustaría que usted comparta su experiencia, para que otras personas se beneficien a la misma vez.



¿Ha considerado en cambiarse, pero no está segura? Acompáñenos al entrenamiento en grupo cada 3er miércoles del mes en la oficina principal de Aptos de 6:45-7:30pm.



Recordatorios del programa: Comida de infantes

Los alimentos comerciales infantiles son SOLAMENTE reembolsables si los ingredientes son los siguientes:

- Para contar como fruta/veg., el ingrediente solo puede tener fruta/veg. Por ejemplo: "manzana", o "chicharos y zanahorias"
- Para contar como Carne/Alt. Carne, el ingrediente solo puede tener carne. Por ejemplo: "pollo", o "carne de res y puerco".



Los alimentos comerciales infantiles NO son reembolsables si:

- Fruta/veg. tiene otros ingredientes que no sean fruta/veg. Por ejemplo: "camote y pollo". Tampoco es reembolsable si dice "pudding" o "postre".
- La carne no puede ser mezclada con algo que no tenga carne. Por ejemplo: "carne de res y arroz".

Si hace la comida de bebe en la casa, usted NO debe añadirle azúcar, grasa, o sal.

Ideas para menús – lunes sin carne

Desayuno

| | | | | |
|----------------------|---------------------|---------|------------------------|----------------------------|
| Panqueques de camote | Cheerios integrales | Avena | Muffins de calabaza HC | Crepes de limón con ricota |
| Vallas azules | Manzana | Plátano | Clementinas | Fresas |
| Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |

Almuerzo/Cena

| | | | | |
|---------------------|--------------------|-----------------------|------------------|---------------------|
| Queso Jack | Carne de cerdo | Pollo rostizado | Tamales de pollo | Carne de res molida |
| Pan de ajo integral | Fideos chinos | Cebada (Barley) | Arroz | Bolillo integral |
| Sopa de coliflor HC | Calabaza butternut | Col de Bruselas | Vegetales y maza | Lechuga & tomates |
| Manzana | Bok Choy | Zanahorias rostizadas | Pera | Ejotes |
| Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |

Merienda Am/Pm

| | | | | |
|-------------|----------------|------------|-----------------|-------------------------------|
| Fruta seca* | Pera | Huevo duro | Galletas graham | Pan tostado & mant. cacahuete |
| Leche | Queso monterey | Manzana | Kiwi | Naranja |

Haciendo que los libros se hagan realidad

Una caja de accesorios, cuando es adaptada a un libro de cuentos, este puede fortalecer tempranamente la experiencia literaria.



Una caja de accesorios o una canasta se llena con el cuento u objetos concretos del cuento que los niños pueden utilizar para interactuar con el cuento. Estas interacciones ayudan a los niños a desarrollar habilidades del lenguaje a través del juego de rol y la comunicación con sus compañeros. Ellos pueden actuar el cuento del libro o también pueden crear su propio usando los materiales del cuento.

Por ejemplo, si usted fuera a leerles *La Caperucita Roja*, usted podría usar los siguientes accesorios:

- Canasta de picnic 
 - Comida no real 
 - Tarjetas de la historia
 - Una marioneta o un peluche de un lobo 
 - El cuento de la *Caperucita Roja*
- Deje que su imaginación vuele.

- Una servilleta o mantel de cuadros
- Una tela roja rectangular o una capa roja



Bolsas de hielos para niños

Congeele una esponja húmeda dentro de una bolsa con cierre para una “bolsa de hielo” amigable para los niños para que no se derrita y para que no haya agua por todos lados. Mientras el hielo se derrite, la esponja lo absorbe todo.



Use esponjas de colores y manténgalas guardadas en el congelador para cuando la próxima vez que los niños las

*Almendras y Frutas secas para los días festivos

2 Tazas de almendras picadas y tostadas ligeramente 2 Claras de huevo ¼ Taza de azúcar
8 oz. (1 ¼ C) Variadas frutas secas (pasas doradas, arándanos, cerezas, vallas azules)



1. Coloque una rejilla en el centro del horno y precaliente el horno a 300° F. Alinee dos hojas para hornear con papel pergamino.
2. En un tazón mediano mezcle las almendras con la fruta seca. Bata las claras de huevo en un tazón pequeño hasta que este espumoso, añada el azúcar y continúe batiéndolo hasta que estén bien mezclados. Debe de verse como una masa suelta.
3. Vierta la mezcla de huevo sobre la fruta/mezcla de nueces y mézclelo bien. Vierta cucharadas en las bandejas preparadas para hornear. Los ingredientes no se peguen entre sí, y así que tiene que unirse con la cuchara; se pegaran solitos cuando ya estén horneados.
4. Coloque las hojas para hornear en el horno una a la vez y hornéelas por unos 20-25 minutos. Deje que se enfríe completamente antes de sacarlos del molde.

Rinde: 20 pedazos (porción de servicio 2 pedazos). Cumple los requisitos para el alternativo de carne para solamente la hora de la merienda.

Fuente: SF Gate

Visítenos en el internet: www.cbridges.org

Twitter: @puentes_sc

Facebook: communitybridgessc

