

## ¡Diversión bajo el Sol!

### Planeado para el verano

¿Está usted esperando con emoción al verano o preocupación de tener a todos los niños de escuela bajo su cuidado por varias semanas? Para muchas proveedoras, la transición al verano puede crear una mezcla de preguntas acerca de que pueden hacer para que los niños participen y puedan aprovechar cada minuto que haya sol. Sin embargo, los infantes y niños pequeños van a necesitar tener una rutina, la cual si la planea cuidadosamente puede ayudar a hacer de esto una gran experiencia para todos los niños en su cuidado.

**La planificación es la clave:** Usted probablemente ya ha reconocido que planificar es esencial para el funcionamiento exitoso de una guardería de niños, pero es aún más importante cuando los niños de escuela estén de vacaciones de verano. Preparándose para tener un buen verano es como cuando piensa en su jardín antes de plantarlo. Ahora es el mejor tiempo para realizar algunos de los trabajos de “preparación”.

**Diseño:** Identifique que actividades usted y los niños disfrutan. Estas podrían incluir una caminata por el barrio, visitando el parque, ir a la biblioteca para el tiempo de leer un cuento, tomar clases de natación en una piscina pública y otras actividades las cuales involucran a los niños de diferentes edades. Tenga una lista de las actividades que planea hacer y tome un tiempo para planear el currículo.

**Prepare:** Haga una lista de las actividades favoritas del grupo y compártala con los padres para asegurarse de que ellos estén cómodos con las opciones. Quizás algunos de los padres querrán acompañarle durante estas actividades. Decida con que frecuencia va hacer la actividad especial – todo depende de las edades que tiene en su grupo. Usted puede elegir si desea repetir 1 o 2 veces durante el verano o si decide que hará diferente actividades varias veces cada semana.

Piense en lo que necesitara hacer para mantener la rutina de los niños pequeños. ¿Puede desde ahora hacer cambios pequeños a su horario para prepararse para el verano? ¿Cómo se va asegurar de incluir en el horario regular las meriendas y comidas nutritivas?

**Planear:** Recolecte información sobre cada actividad. Haga que los niños le ayuden a decidir cuáles consideran “mayor prioridad” y cuáles escogerían como substitutos si es necesario. Si hay costos como, admisión o costo de registración los cuales los padres deben de pagar; hágales saber tan pronto usted sepa la información. Muchas proveedoras encuentran que al tener un calendario de actividades para el verano, ayuda a recordarles a los padres si se necesita equipo o ropa especial para la actividad planeada. Pero supuesto, no olvide de recordarles a los padres verbalmente acerca de lo que usted y los niños van hacer.

**Disfrute:** Después de completar las decisiones sobre las actividades planeadas, asegúrese de obtener toda la información que necesite de y para los padres. Haga un porfolio de viajes que incluya la información de emergencia de cada niño, verifique su botiquín de primeros auxilios y añada cosas que falten y, ¡prepárese para tener un buen verano!

Fuente: <http://www.childcareinfo.com/blog/2016/5/15/summertime-planning>

### Actualizaciones y recordatorios del programa

- **Horarios de verano:** ¿Tiene usted bajo su cuidado a niños que tienen las vacaciones de verano? Por favor de asegurarse de entregarnos el horario de la escuela si no lo ha hecho todavía. Acuérdesse de documentar en la hoja amarilla cuando empiecen y terminen las vacaciones del verano.
- **Entrenamientos:** ¿Se ha registrado para uno de los entrenamientos? Si no lo ha hecho asegúrese de contactar a su consultora para registrarse en una de las sesiones que quedan.

## Ideas para menús – lunes sin carne

### Desayuno

Pancakes integrales	English Muffins Integral	Avena	Cereal de Granola	Bagel integral
Arándanos	Tomates	Kiwi	Rodajas de plátano	Pepino, aguacate
Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %

### Almuerzo o Cena

Frijoles & queso moz.	<b>**Gone Fishin'</b>	Ensalada de huevo	Pollo al horno	Carne molida de res
English muffins integral	Arroz integral	Pan de Pita integral	Pasta Israeli	Tortilla de harina
Brócoli	Elote entero	Tomate y pepinos	Zanahorias	Lechuga y tomate
Fresas	Sandía	Rodajas de manzana	Peras	Fruta mixta
Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %

### Merienda Am or Pm

Pretzels	Mantequilla de almendra	Galletas integrales	Queso monterey jack	Hummus
Sandía	Apio	Naranja	Tortilla integral	Zanahorias

## ¡Recomiende a un amigo/a!

¿Conoce usted a alguien que es elegible para participar con el CACFP? Por cada proveedora que refiera al programa, su nombre entrara en un sorteo para una tarjeta de \$25 de Target.



**Reglas del Programa:** La nueva proveedora tendrá que identificar a la persona que la refirió. La proveedora del CACFP será puesta en la rifa después que la nueva proveedora empiece a reclamar.



### \*\*Gone Fishin'



#### Ingredientes:

- 3/4 lb. de filete de pescado cortados en tiras
- 2 Cda. de aceite de olivo
- 1 Cda. de jugo de limón
- Una pizca de orégano
- Una pizca de tomillo
- ¼ cda de paprika
- Una pizca de pimienta de chile

#### Instrucciones:

1. En un sartén sin grasa coloque las tiras de pescado
2. Mezcle los condimentos en un tazón. Póngalos en la mezcladora
3. Rocié el jugo de limón sobre los filetes de pescado.
4. Ponga la mezcla de los condimentos sobre el pescado.
5. Ligeramente rocié el aceite sobre los condimentos.
6. Hornéelo a 350° por 20 minutos o hasta que el pescado se desmenuce con el tenedor.

Rinde: 5 porciones para niños de 3-5 años de edad

Cumple con los requisitos: carne/alternativo de carne para almuerzo o cena.

Fuente: CACFP menu planning guide, Wisconsin & Team Nutrition

## Esquina de la actividad – diversión en un día cálido

**1. Relevos de esponja** – Use tres cubetas (una para cada equipo y una llena de agua al lado contrario), una esponja para cada equipo y un contenedor grande con agua. Divida a los niños en dos grupos y haga que formen una línea a través de su cubeta. Uno a la vez que cada miembro del equipo tome una esponja y corra hacia su cubeta. Haga que expriman la esponja lo más que puedan y que corran hacia su equipo para que otra persona siga su turno. Al final del tiempo dado, mida para ver qué grupo obtuvo la mayor cantidad de agua en su cubeta.

**2. Goteo, Goteo, Empapar** – Este juego es básicamente como “pato, pato, ganso” pero con una esponja. Haga que los niños se sienten en un círculo y uno de ellos empiece primero.

Haga que camine alrededor del círculo, haciendo que la esponja gotee sobre la cabeza de todos y que repita “goteo, goteo, goteo...” hasta que llegue a la persona que quiere ¡“EMPAPAR”!. No se sorprenda si el juego termina siendo solo de “Empapar, empapar, y más empapar”.

¡Estamos seguros que a los niños les va a encantar!

**3. Dándole en el Blanco con la esponja** – Para este juego dibuje un objeto y asigne puntos de valor a cada círculo alrededor del objeto. Haga que los niños se paren en la línea de comienzo y que tiren la esponja al blanco.



Fuente: <http://www.mamaslikeme.com/2012/07/fun-water-games-for-kids.html>

The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination against its customers, employees, and applicants for employment on the bases of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, religion, reprisal and, where applicable, political beliefs, marital status, familial or parental status, sexual orientation, or all or part of an individual's income is derived from any public assistance program, or protected genetic information in employment or in any program or activity conducted or funded by the Department. (Not all prohibited bases will apply to all programs and/or employment activities.) If you wish to file a Civil Rights program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, found online at [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), or at any USDA office, or call (866) 632-9992 to request the form. You may also write a letter containing all of the information requested in the form. Send your completed complaint form or letter to us by mail at U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202) 690-7442 or email at [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

**Visítenos en línea:** [www.cbridges.org](http://www.cbridges.org)

Twitter: @puentes\_sc

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



(c) 2015. The Community Bridges Child and Adult Care Food Program. All rights reserved. CACFP. ID# 20150731MS