



Agosto 2014

## La Amistad

www.communitybridges.org

Para algunos niños les resulta fácil desarrollar amistades; mientras que otros necesitan un poco más de práctica y ayuda. El primer domingo de agosto, es el día nacional de la amistad. Una gran manera de introducir y aprender acerca de la amistad es la lectura de libros sobre la amistad. Después de leer un libro, haga preguntas como: ¿Por qué son amigos los personajes? ¿Qué los hizo buenos amigos? ¿Cómo se hicieron amigos? ¿Cómo resolvieron los argumentos?

Ten una discusión con los niños sobre lo que piensan que hace un buen amigo. Las siguientes son algunas de las respuestas posibles..... Un buen amigo ...

- \* Comparte sus juguetes
- \* me escucha
- \* juega conmigo
- \* no se enoja con facilidad
- \* es divertido estar con el/ella
- \* se preocupa por mí
- \* me hace reír
- \* me ayuda

Libro recomendado: *El Pez Arco Iris* por Marcus Pfister. Descripción: *El Pez Arco Iris* es el más hermoso pez en el océano. Sus iridiscentes escalas brillan. Los otros peces le piden que juegue con ellos, pero lo único que quiere hacer es mostrar su belleza. Un día, un pequeño pez le pide al *Pez Arco Iris* compartir una de sus escalas con él, pero el pez arco iris se niega. Su egoísmo y la codicia lo dejan sin amigos y triste. Un pulpo sabio aconseja al pez solitario que regale su belleza. Con cada escala que el *Pez Arco Iris* regala, se encuentra más y más feliz. *El Pez Arco Iris* aprende la importancia de compartir y la alegría de dar.

Después de leer la historia, pregúntales a los niños lo siguiente:

- o ¿Qué tenía de especial *El Pez Arco Iris*?
- o Aunque *El Pez Arco Iris* era el pez más hermoso del océano, era él el más bonito?
- o Cuando los otros peces lo invitaron a jugar, ¿cómo se portó? ¿Por qué crees que no quería jugar con los otros peces?
- o ¿Qué era más importante para *El Pez Arco Iris*?
- o ¿Crees que los otros peces le gustaba? ¿Por qué o por qué no?
- o ¿Qué aprendió *El Pez Arco Iris* que tenía que hacer para que los otros peces le gustaría a él? (Sé un buen amigo, compartir y disfrutar dando, jugando juntos, etc...)

Fuente: twigglemagazine.com

### ¡Reclama por Internet!



MM WebKids le puede ayudar a **incrementar su reembolso** ya que ayuda a disminuir los errores mensuales.

¿Quiere aprender más? Llame a nuestras oficinas o visite a [http://www.training.minutemenu.com/Portals/0/Documents/Articulate/web\\_kids/WebKidsStartupGuide/player.html](http://www.training.minutemenu.com/Portals/0/Documents/Articulate/web_kids/WebKidsStartupGuide/player.html) 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...)

### Actividad del Pez de la Amistad

Proporcione a cada niño con una escama de peces en papel y deje que ellos lo decoren. Pídeles que escriban en la escama con un marcador negro o creyón una cualidad que creen que un amigo debe tener. Extender una capa fina de pegamento en todo el pescado y espolvorea con un poco de brillo. Deje que se seque. Adjunte todas las escamas de un pez grande de papel y muestre en la pared o tablón de anuncios.



## Ideas para los menús

Desayuno				
Panqueques	Crema de avena	Pan de Elote	Cereal Integral	Pan tostado de pasas
Manzana con canela	Plátano	Fresas	Vallas azules	Chabacanos
Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Almuerzo/Cena				
Queso cheddar	Carne de res	<b>Bean Bake*</b>	Salchicha de Pavo	Sopa de frijol negro
Macaroni	Pasta	Arroz integral	Pan de hot dog	Panecillo
Ensalada verde	Verduras mixtas	Col rizado	Camote horneado	Ensalada de espinaca
Sandía	Pina	Manzanas	Chabacanos	Pina
Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Merienda Am/Pm				
Pan de calabacita	Sandía	Durazno	Palitos de zanahorias con Ranch	Muffin de Vallas Azules
Yogur	Panecillo	Requesón	Galletas saladas	Naranja

### Ejercicios del Alfabeto



Para esta actividad, se puede escribir el abecedario en pedazos de papel y esparcirlos por todo el piso. Mande a los niños de letra en letra para que hagan una actividad. Usted puede hacer cualquier movimiento que quiera, pero aquí está una lista de acciones de la muestra. Trate de inventar nuevas acciones para mantenerlo nuevo.

**A** – De un abrazo **B** – Baila **C** – Corre **D** – doblarse al lado **E** – Pasos de Elefante **F** – Aplaudir como una foca **G** - Girar **H** – Trabajar como una hormiga **I** - Inhalar **J** – Jalar fuerte **K** – Patadas de Karate **L** - Limpiar **M** – Marchar **N** - Nadar **O** – Ocultar una sorpresa **P** – Levante la pierna **Q** – Quebrar una rama **R** – Ser un robot **S** – Saltar como un sapo **T** – Nadar como un tiburón **U** – Untar una tostada **V** – Volar como un pájaro **W** – Jugar waterpolo **X** – Brincar una x **Y** – Posas de yoga **Z** – Moverse en Zigzag

### ¿Sabía Usted?

El día de la amistad fue inicialmente promovido por Joyce Hall, el fundador de tarjetas de Hallmark en 1919.

- En los EE.UU. cada persona se come un promedio de 4 ½ libras de brócoli al año.
- Antes de su graduación de secundaria los niños promedios han comido 1500 sándwiches de mantequilla de maní.
- El citrato de potasio en frutas y verduras parece aumentar la densidad ósea mediante la neutralización de un exceso de ácido en el cuerpo.
- California es el principal productor de alimentos en los EE.UU.. Hay 89.000 granjas en California.

*Fuente: Journal of Endocrinology & Metabolism*

### \*Bean Bake de Arroz y Queso\*

Arroz integral, cocido.....	4 Tazas	Cebolla, picada .....	¼ Taza
Leche .....	¼ Taza	Queso Mozzarella, rayado.....	2 Tazas
Requeson.....	2 Tazas	Frijoles rojos, lavados.....	1 (15 oz ) lata



1. Precalentar el horno a 350°F. Rocíe un molde para hornear de 2 cuartos con spray antiadherente.
2. En un tazón pequeño, mezcle la leche con el requesón. En otro recipiente combine el arroz, cebollas y frijoles.
3. Cubra el fondo del plato para hornear con 1/3 de arroz. Capa con 1/2 taza de queso mozzarella y 1/3 de la mezcla de requesón. Repite las capas.
4. Hornear durante 30 minutos. Espolvorear con la 1/2 taza de queso durante los últimos 5 minutos de cocción.

Rinde: 8 Porciones

Cumple con los requisitos de granos y sustituto de carne

Fuente: Child Care Food Program Roundtable

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

Twitter: @puentes\_sc

Facebook: communitybridgessc

