



Octubre 2014

Prevención de la Intimidación

www.communitybridges.org

Octubre es el mes nacional de prevención hacia la intimidación. Le invitamos a que eduque otras personas sobre el tema. En los últimos años, la intimidación entre los niños pequeños ha crecido y se ha hecho más persistente. La intimidación puede suceder verbalmente, físicamente y a través de rumores o por el internet. Es muy importante saber cómo reconocer el comportamiento el cual lleva a la intimidación y ser capaz de reconocerlo cuando esté ocurriendo.

La intimidación se define como cualquier comportamiento que daña o perjudica a una persona físicamente o emocionalmente. La intimidación se usa como un método para demostrar el poder de una persona sobre otra. Esto puede llevar a que los niños y adolescentes tengan dificultades académicas, emocionales y sociales. Es sumamente importante intervenir cuando se produzca la intimidación.

Aquí hay 10 consejos útiles para reconocer cuando un niño está participando en o siendo intimidado.

1. La intimidación es repetitiva. La persona que intimida escogerá a su objetivo habitual.
2. La victima de la persona que intimida es por lo regular alguien más pequeño, menor de edad que a esa persona, o alguien que tiene problemas para adaptarse al estrés emocional.
3. La persona que intimida le gusta ver a su objetivo con miedo o trastornados.
4. Niños/estudiantes suelen ser intimidados con mayor frecuencia cuando se consideran diferentes a sus compañeros o se alejan de las normas sociales. La intimidación también se influye por el peso, genero, la orientación sexual, o si tienen una discapacidad física o mental.
5. La aparición inexplicable de heridas y rasguños.
6. El miedo al de ir a la guardería/escuela o de participar en eventos sociales.
7. La disminución en el rendimiento en la escuela.
8. Se ve triste, de mal humor, lloroso, o angustiado.
9. Cambio en su apetito o forma de comer
10. Incrementa su ansiedad y un bajo autoestima



Fuente: <http://www.pacer.org/bullying/nbpm/>

¡Cámbiese al reclamo por el internet!



¡Felicidades! **María Paniagua** por haber ganado un vestido de princesa de Disney. Ella gano esto al haberse cambiado exitosamente al reclamo por el internet.

¿Quiere tener la oportunidad de poder **ganar un vestido de princesa de Disney e incrementar su reembolso?** Cámbiese al reclamo por el internet.



¿Quiere aprender más? Llame a nuestras oficinas o visite a

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 15 de octubre en Aptos a partir de las 6:45 – 7:30pm.



Recomiende a un amigo/a



¡Felicitaciones! a **Rocio Ortiz** por haber ganado una **tarjeta de regalo de \$20 para la tienda Bed Bath & Beyond**. Ella gano eso al recomendar exitosamente a una amiga para que participe con el CACFP.

¿Usted conoce a alguien que sea elegible para que participe con el CACFP? Por cada proveedora que usted refiera al programa, su nombre entrara en la rifa para una tarjeta de regalo de \$20.

Reglas del programa: La nueva proveedora debe de identificar al recurso que la recomendó. El nombre de la proveedora del CACFP entrara en la rifa, después que la nueva proveedora empiece a reclamar.

Ideas para los menús				
Desayuno				
Avena	Tostadas francesas	HM panecillos	Cereal de grano integral	Mini bagel
Vallas azules	Plátano	Manzana	Pera	Uvas
Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Almuerzo y Cena				
Pollo con miel y limón	Carne de res marinada	Pollo BBQ	Huevos revueltos	Bolognese de pavo
Quínoa	Puré de papa, y pan	Arroz integral	Pan de maíz	Pasta integral
Ensalada verde mixta	Vegetables mixtos	Vegetales al vapor	Ensalada de col rizada	Ensalada de espinaca
Nectarina	Naranja	Sandía	Melón	Pera
Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Merienda Am/Pm				
Queso mozzarella	Yogur	Puré de manzana	Ensalada de pollo	*Tarántulas de manzana
Calabasas de mandarina y fantasma de plátano*	Granola	Galletas de pescaditos	HM panecillo rye	Pretzels y crema de cacahuete

La esquina de la actividad – Meriendas saludables para Halloween

***Tarántulas de manzana:** Corte la manzana en rodajas finitas y quítele las semillas. Aplíqueles una capa de crema de cacahuete y ponga seis palillos de pretzels para las patas y dos pasas para los ojos.

Bolas de ojo de vampiro comibles: Corte los huevos duros a la mitad. Remuévalas las yemas y mézclelas con un poco de mayonesa y mostaza. Llene la clara del huevo y póngale una aceituna verde encima para que se vea como la pupila.



¿Usted Sabia?

El día de la Comida Mundial es un día de acción para combatir el hambre. En este año caerá el 16 de octubre. ¿Usted sabia?

- Se estima que hay alrededor de 842 millones de gente en el mundo con hambre.
- Durante temporadas donde hay escases de comida, los números suelen aumentar.
- Un estimado 26% de los niños del mundo padecen de malnutrición y 2 billones de personas sufren una o más deficiencias micronutrientes.
- ¿Usted quiere ayudar? Apoye a los finqueros locales (ellos conforman un 98% de los finqueros que nos traen todas las comidas diarias) y o apoye a su CACFP o banco de comida.

Recurso: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2013

Calabasas de mandarina y fantasmas de plátano*

4 plátanos
24 chips de chocolate, de tamaño regular/minis

4 mandarinas
1 tallo de apio

1. Pele los plátanos y córtelos en la mitad. Coloque el lado cortado boca abajo para que estén paradas.
2. Use las pequeñas chips de chocolate para hacerle los ojos a los fantasmas y las chips más grandes para hacerles la boca.
3. Pele las mandarinas.
4. Corte el apio a lo largo en tres partes y después a través en 1/2 pedazos. Inserte las piezas del apio en las cimas de las mandarinas peladas para que se vean como calabazas.

Rinde: 4 porciones

Cumple con los requisitos para frutas



Fuente: Weelicious

Visit us online: www.cbridges.org

Twitter: @puentes_sc

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

