



Una vez al año, Estados Unidos dedica un día completo para pasar el tiempo con nuestros seres queridos y estar agradecidos. Pero antes de que comience la celebración, considere las oportunidades que presenta este día para enseñarles a los niños los valores importantes de agradecimiento, gratitud y familia. A continuación hay una lista de algunas estrategias para practicar la gratitud, no solo durante las vacaciones, sino durante todo el año. **Aquí hay 5 cosas que puede hacer ahora para establecer una actitud de gratitud:**

- 1. Sé generoso y vocal con tus gracias.** La mejor estrategia con niños es modelar el comportamiento que queremos que adopten ellos mismos. En este caso, no pierda la oportunidad de agradecer y dar gracias. Cuando sus hijos lo vean dando gracias generosamente, notarán la diferencia que hace en las vidas de otras personas.
- 2. Programe actos de servicio.** Considere la posibilidad de hacer actos de servicio una prioridad en su familia. Haga una lista de ideas en familia para actividades de servicio que para hace una diferencia. Luego, programe uno o dos por mes, todo el año. Sus hijos desarrollarán un sentido más fuerte de comunidad y conexión con el trabajo de servicio. Experimentarán la alegría que proviene de hacer una diferencia en la vida de otra persona.
- 3. Haga más con menos.** Es fácil para niños y adultos acostumbrarse a la buena vida. Desafortunadamente, eso puede llevar a una vida de expectativa y dar nuestras bendiciones por sentado. Una vez al mes, elija algo que su familia pueda dejar por un tiempo. Cosas como abandonar la comida para llevar durante una semana o ir sin televisión por un tiempo, o caminar en lugar de conducir a los lugares cercanos. Cuando "apagamos" algunas de las comodidades, incluso por un corto tiempo, todos podemos apreciar mejor lo que tenemos.
- 4. Busque el rayo de luz.** La próxima vez que surja una situación desafortunada, no se ponga frustrado, envíe un mensaje de encontrar el lado positivo. ¿Perdió el autobús? Puede ir cantando en el auto en el camino a la escuela. Solo reconozca que cada revés tiene un lado positivo. Su trabajo es ayudar a que sus hijos no solo lo encuentren, sino que hagan una práctica regular de buscarlos.
- 5. Practica la gratitud.** Los estudios nos dicen que las personas más agradecidas son las más felices. Traiga una práctica regular de gratitud a su hogar agregando un ritual a su rutina diaria. Hacer que la gratitud sea parte de los rituales de su familia ayudará a establecer un sentimiento de gratitud en sus hijos que llevarán con ellos durante toda su vida.

Recordatorios de Programa/ Actualización del Patrón de Comida

Días que CACFP estará cerrado: Cerraremos el 23 y 24 de noviembre por el día de Acción de Gracias. Por favor de informar a su consultante de programa los días que su guardería estará cerrada.

Rifa por cambiarse a KidKare: Todas las proveedoras que empezaron a reclamar en línea ingresaron a una rifa...y la ganadora es **Juana Hernández**. Felicidades, Juana! ¡Recibirá una tarjeta de regalo Visa de \$ 50 por correo por cambiarse!

Ideas para Menu - Lunes Sin Carne

Desayuno				
Waffle integral	Jamon & huevo	Cereal granola	Mozzarella baja en grasa	Pan de maiz
platanos	peras	manzanas & canela	melon	albaricoque
Leche (1% /entera)	Leche (1% /entera)	Leche (1% /entera)	Leche (1% /entera)	Leche (1% /entera)
Amuerzo o Cena				
*Pasta de camaron	Pavo molido	Ensalada 5 frijoles	Empanada de atun	Fajitas de pollo
pasta integral	quinoa	tortilla integral	pan de hamburguesa integral	arroz salvaje
espinacas	aguacate	jitomate picado	lechuga & tomate	chile campana
uvas	persimo	pepino picado	espinacas	naranjas
Leche (1% /entera)	Leche (1% /entera)	Leche (1% /entera)	Leche (1% /entera)	Leche (1% /entera)
Merienda Am or Pm				
HC pan de zanahoria	yogur	pure de manzana	huevo cosido	ensalada de pollo
leche (1%/entera)	frambuesas	goldfish grano entero	zanahorias baby	galletas grano entero

*Pasta de Camaron & Espinacas

Ingredientes:

- ¾ libra de pasta corta 2 puerros, picados
- 2 cucharadas aceite de oliva sal/pimiento
- 1 libra camaron ¾ taza crema entera
- 10 onzas espinaca ralladura de limon

Instrucciones: 1. Cocine pasta de acuerdo al paquete. En una casuela separada, agregue aceite de oliva, puerros, sal y pimienta y bata por 3-5 minutos.

2. Agregue camaron y cocine por otros 4-5 minutos.

3. Agruege crema y media cucharada de sal a la pasta y cocine con fuego mediano hasta que se espese por 1-2 minutos.

4. Agregue el camaron y espinaca a la pasta y mezcla.



Sirve: cuatro

Source: recipe modified from: www.realsimple.com/food-recipes/browse-all-recipes/shrimp-leek-spinach-pasta

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, 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.

Rincón de Capacitación: Formas de Menú

Los nuevos menús incluyen los siguientes cambios:

1. **Asistencia diaria:** registre su asistencia diaria en esta casilla. Esto incluye niños que no asistieron a un servicio de comidas.
2. **Número de proveedor:** el cuadro de ID de proveedora ahora se encuentra en la esquina superior izquierda.
3. **Firma y fecha:** ahora su firma va al lado de la forma, en la esquina inferior izquierda.

DE PROVEEDORA: 000123

FORMA PARA NIÑOS: COMIDA SERV

MES DE RECLAMO EN: FEB MAR ABR

DÍA: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

Ración Segundo: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

ASISTENCIA DIARIA: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

SERVIR GRANO ENTERO: (D) (M) (A) (C) (M)

COMIDA SERVIDA: NIÑOS SERVIDOS

DESAYUNO	CARNE O ALT	C 2 4
	PAN O ALT	5 7 8
	FRUTA O VEG	9 10 11 12
	LECHE	13 14 15 16
	FRUTA O VEG	17 18 19 20
	LECHE	21 22 23 24
	FRUTA O VEG	25 26 27 28
	LECHE	29 30 31

MERIENDA

CARNE O ALT

PAN O ALT

FRUTA O VEG

LECHE

Avena
Platano
1% o entera
Pan multi-grano
Naranja

Visit us online: www.cbridges.org

Twitter: @puentes_sc

Facebook: communitybridgessc