



*Les deseamos tener un bonito feriado y un Año Nuevo lleno de paz y felicidad*

**¡Enseñe a los niños a dar las gracias!** La gratitud es uno de los conceptos más difíciles de enseñar a los niños pequeños y prescolares – ya que por naturaleza son egocéntricos – pero es uno de los más importantes. Claro que es agradable estar con los niños que son más agradecidos y corteses, pero hay más que eso. Al aprender la gratitud, ellos son más sensitivos a los sentimientos de otros, desarrollan empatía y otras habilidades para la vida a lo largo del camino.

**¿Cuándo lo van a entender los niños?** Por definición los niños pequeños son egocéntricos. Aun así, los niños más jóvenes como de 15 a 18 meses pueden empezar a captar el concepto que lleva a la gratitud. Los niños pequeños comprenden que son seres humanos diferentes a sus padres, ya que Mama y Papa suelen hacer acciones para hacerlos felices (desde peekaboo hasta la entrega de galletas) —así sea que los niños a esa edad no sepan cómo demostrar su apreciación.

Para los 2 o 3 años de edad, los niños pueden dar las gracias por objetos específicos, mascotas, y la gente. Para los 4 años de edad, los niños empiezan a entender que pueden dar las gracias no solo cuando reciben cosas materiales como, juguetes, pero cuando reciben un acto de bondad, amor y cariño.

### ¿Cómo se les puede enseñar?

- **Use gratitud en sus conversaciones diarias.** Una de las formas fáciles de hacerlo es que hable sobre las cosas buenas que ocurrieron durante el día durante la hora de la comida.
- **Haga que los niños le ayude.** Al participar en simples trabajos alrededor de la casa como darle de comer al perro o que ponga los platos sucios en el mostrador ellos realizaran que estas acciones toman esfuerzo.
- **Encuentre un proyecto de buena bondad.** Averigüe como él puede ayudar alguien participando activamente, así sea algo simple como hacer unos panecillos para un vecino que está enfermo. Entonces hable de como eso le hizo feliz a esa persona.
- **Estimule la generosidad.**
- **Insista en las tarjetas de decir gracias.**
- **Practique el decir no.** Desde luego que los niños van a pedir juguetes, juegos de video y dulces – y a veces lo hacen a cada hora. Es difícil, pero no imposible, de sentirse agradecido cuando todo lo que pides se te cumple. Al decir que no, puede hacer el decir que si más placentero.
- **Sea paciente.** No espere que la gratitud se desarrolle de la noche a la mañana – ya que requerirá semanas, meses, y hasta años de reforzamiento.



Fuente: <http://www.parents.com/toddlers-preschoolers/development/behavioral/teaching-children-to-be-grateful/>

## Recordatorios / actualizaciones del programa

### Las fechas que el CACFP estará cerrado:

- Nuestra oficina estará cerrada al público del 12/19/16-1/2/17. Tenga en cuenta que podremos estar haciendo visitas durante esas fechas.

### Reclamando los días feriados:

- ¿Se va ir de viaje? Si usted no va estar en su casa durante sus horas de operación normal, acuérdesse de llamarle/mandarle un correo electrónico a su consultora y déjenos saberlo por adelantado.
- ¿Va reclamar los días feriados? Si planea reclamar uno de los días feriados federales, mándenos una nota indicándonos los días que va estar trabajando (Los días federales que el CACFP reembolsa son: 1/16/17, 2/20/17, 5/29/17, 9/4/17). Recuerde, que si hacemos una visita en uno de los días que usted va a reclamar y encontramos que está cerrada sin notificarnos con tiempo, usted ya no podrá reclamar los días feriados.
- ¿Planea usted cambiar el horario de sus comidas? Debe de comunicarle a su consultora con tiempo.

## Ideas para menus – lunes sin carne

### Desayuno

Cereal integral	Muffin ingles	Pan de arándano HC	Bagel integral	Crema de trigo
Arándanos	Aguacate	Plátano	Kiwi	Persimmo
Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %

### Almuerzo o cena

*Sopa de frijol & espinaca	Carne a la boloñesa HC	Pollo con hierba limón	Palitos de queso moz.	Huevos
Pan de maíz	Pasta	Palillos de pan integral	Pasta con pesto	Pie integral de Quiche
Brócoli	Coliflor asada	Espagueti con calabaza	Zanahorias	Sopa de papa y puerro
Manzanas	Ensalada de espinaca	Remolachas asadas	Ensalada de frutas	Naranjas
Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %

### Merienda Am or Pm

Granola	Hummus de camote	Yogurt	Tortilla integral	Galletas graham integrales
Plátano	Galletas integrales	Rodajas de manzana	Plátano	Yogurt

#### \*\* Sopa de frijol blanco y espinaca \*\*



##### Ingredientes:

- 1 taza (8 oz) de apio picado
- 1 taza (9 oz) de cebolla picada
- ½ cda. de sal
- 2 Cda aceite vegetal
- 1 cda de polvo de ajo
- 2 cda jugo de limón

½ cda. (~ 2-3 oz) de espinaca bebe empacada y picada\* (sustituya con ½ - ¾ taza de espinaca congelada)

2 tazas (16 oz) caldo de pollo o vegetal (use 3 tazas de caldo si usted prefiere una sopa más consistente)

2 latas de 15 oz (~3 tazas) de frijoles del norte, enjuagados y escurridos

##### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla a fuego medio. Añada la cebolla y el apio y cocínelos por unos 7 minutos, o hasta que estén suaves. Añada el ajo y tomillo y cocínelos por 1 minuto. Añada la espinaca picada y déjelo cocinar por 2 minutos.
2. Añada el caldo, los frijoles blancos, y la sal. Reduzca el fuego a medio fuego y déjelo hervir por unos 5 minutos.
3. Mezcle el jugo de limón. Si desea, añada el caldo adicional para modificar la consistencia. Cúbralo y cocínelo a fuego medio por unos 10 minutos.

Rinde: 6 tazas

Fuente: *Rainbow tummy*

### Esquina de actividad

**Cajas para el tiempo de tranquilidad:** ¿Cada niño en su guardería todavía toma una siesta? Si es así, ¡eso es genial! Espero que sea bendecida con muchos más días como ese. Sin embargo, como usted sabe algunos niños toman siestas más cortas que otros y lo último que quiere es que ellos despierten a los otros niños. Mientras que los tiene acostados en su cuna, algunos niños son demasiado inquietos para quedarse en un solo lugar. Quizás una **Caja para el Tiempo de Tranquilidad** le ayude.

Materiales: 5 cajas transparentes para almacenar y 4-6 cosas las cuales los niños pueden jugar adentro de la caja. Estos objetos son especiales y solo pueden jugar con ellos en el tiempo de la caja para el tiempo de la tranquilidad. Después de un rato, cambie los objetos de cada caja.



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).

Visitenos en el internet: [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