



Ayúdeles a los niños a combatir sus miedos

¿Cuántas cosas que dan miedo pueden aguantar los niños pequeños? Algunos niños les gusta las cosas que dan miedo y otros no les gustan. Las películas con imágenes temibles, intenso peligro, ruidos fuertes y – sobre todo – sangre pueden crear todo tipo de problemas, por lo que se le aconseja hacerlo despacio. Para los niños menores de 7 años se les hace más difícil distinguir entre lo que es no es real y lo que es real, aun si usted les diga que no es real. Usted sabrá si los niños han empezado a tener miedo cuando estén teniendo problemas para dormir, miedos irracionales y obsesiones como por ejemplo, de zombis.

Imágenes y sonidos perturbadores pueden afectar por mucho tiempo a niños que son vulnerables. Cuando hay sorpresas miedosas, tal como en el principio de la película *Finding Nemo*, que surge de repente en la película, asegúrese de que los niños estén bien. Además, los niños pueden estar atrapados con la emoción de miedo, entonces podrían perder el hecho que la escena tiene una resolución segura. Si usted piensa que un programa es muy agitador, no dude en apagarlo. Hable sobre el programa, conforte al niño, y use esto como medida la próxima vez. Estos siguientes consejos le pueden ayudar:

- **Escoja con cuidado.** A los niños mayores de 5 años les puede gustar las casas embrujadas, los misterios y los objetos que salen por todos lados, pero es mejor si se mantiene a la animación, la cual les ayudaría a realizar que todo es una fantasía. Tenga mucho cuidado con los monstruos, esqueletos, extraterrestres y zombis. Evite involucrar a personajes que contengan materiales peligrosos para su edad.
- **Evite programas/películas y libros en donde los personajes usan violencia para resolver un conflicto.** Pero si eso pasa, hableles sobre formas alternativas que los personajes pudieran usar para resolver el problema.

Formas de ayudar con el miedo en Halloween:

- **No minimice el miedo de los niños.** Es de gran ayuda que los niños sepan que usted entiende sus miedos. Halloween puede ser un feriado miedoso. Los niños pequeños están empezando a hacer sentido de su mundo. Nosotros pensamos que cabezas decapitadas de monstruos y ojos sangrientos son divertidos – pero para un niño pequeño puede ser puro terror. Los niños pequeños tienen más dificultad al diferenciar entre lo que es lo real y lo que es fantasía – esto hace que Halloween sea una película de terror en la vida real. Si añade las máscaras y disfraces hace de este feriado una pesadilla, literalmente.
- **Empieza a preparar desde temprano a su niño para Halloween.** Es imposible mantener a los niños en una burbuja durante todo el mes de octubre. En vez de evitar Halloween, ayude a los niños a prepararse para el feriado. Dígalos a los niños que durante Halloween a las personas les gusta disfrazarse como personajes que dan miedo. Déjeles saber que los monstruos y creaturas escalofriantes que van a ver no son reales. Si ve decoraciones escalofriantes en las tiendas – haga que el niño las toque para que vea que no son reales.
- **Guarde los zombis sangrientos para el año que viene.** Para poder ayudar a que los niños se acostumbren al Halloween – mantenga sus decoraciones festivas y sin miedo. Calabasas, brujas amigables y fantasmas simpáticas son decoraciones más amigables para los niños pequeños.
- **Hable con los padres de los niños.** Comparta con los padres lo que aprendió específicamente acerca de las necesidades/temores de su hijo/a; para que esto ayude a los padres a preparar a sus hijos.

Halloween es un divertido y emocionante feriado. Una vez que los niños hayan sobrepasado sus temores – ellos verán este feriado por lo que en realidad es – dulces gratis. ¡Y quien le tiene miedo a eso!

Fuente: www.commonsensemedia.org & www.anxioustoddlers.com

Recordatorios y actualizaciones del programa

Agua: ¿Tiene agua disponible para los niños? Por favor de ofrecerles a los niños agua durante el día; especialmente en los días calientes y en el invierno cuando este seco afuera. Los niños tienden a deshidratarse fácilmente y a veces se olvidan de pedir un vaso con agua. Pero, recuerde, que el agua no puede competir con la leche para el Desayuno/Almuerzo/Cena. Considere ofrecer agua durante las meriendas, que es cuando la leche no es requerida.

Ideas para menu – lunes sin carne

Desayuno

Avena	Crepa	Pan integral tostado	Cereal Cheerios	Pancakes de requesón
Manzanas	Platanos	Espinaca & hongos	Fresas	Arandanos
Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %

Almuerzo o Cena

*Pumpkin Apple Beans *	Carne molida de pavo	Tiras de pollo HC	Atún	Hamburguesas de carne molida
Arroz integral	Fideo integral	Tortilla integral	Pan integral	Bolillo integral
Zanahorias bebés	Salsa de tomate HC	Ensalada de nopales	Calabaza	Ensalada de arugula
Melon	Manzana	Melon	Persimmons	Peras sautéed
Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %

Merienda Am or Pm

Yogurt natural	Mantequilla de mani	Galletas integrales	Coliflor	Frijoles re-fritos
Fruta mixta	Apio	Mandarinas	Salsa de yogurt	Galletas saltines

** Pumpkin Apple Baked Beans **



Ingredientes:

6 tazas de frijoles blancos cocinados o frijoles grandes del norte (cerca de 2 tazas / 1 libra de frijoles secos)

1/4 taza de pasta de tomate	1 cebolla larga picada
1 taza de agua del frijol cocido	2 Cda de aceite de olivo
1 manzana pelada y en cubos	3 tazas de piel de calabaza
1 taza de puré de calabaza (opcional)	2 Cda de melaza
1 cabeza de ajo pequeño, picado	2 Cda de miel de abeja
1Cda de mostaza dijon	1/4 taza de mantequilla
2 tazas de sidra de manzana	Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Remoje los frijoles por 12 horas, asegurándose de que haya al menos 3 pulgadas de agua sobre los frijoles. Escurre los frijoles y póngalos en una olla con el agua suficiente para que cubra 2 pulgadas encima de los frijoles. Hiérvalos a fuego lento por 1 a 2 hora, hasta que estén suaves y totalmente cocinados. Escurre los frijoles, pero guarde una taza del agua cocinada.

2. En una olla grande, agregue el aceite de olivo y cocine las cebollas hasta que estén suaves y claras. Reduzca el fuego y añada la salsa de tomate, melaza, miel de abeja, mostaza, el ajo picado y puré de calabaza. Cocínelos por unos minutos, mezclándolos bien hasta que este suave. Bata la sidra de manzana y agregue los frijoles y la taza de agua de los frijoles cocinados. Mézclelos bien.

3. Para cocinar los frijoles, usted los puede cocinar a fuego lento en su cocina o los puede rostizar en su horno a 300° F. Cocínelos por una hora, y de ahí añada la calabaza picada, manzana picada, y la mantequilla. Cocínelos por 1 o 2 horas más, o hasta que los frijoles hayan alcanzado la consistencia deseada. Si desea que sus frijoles estén más gruesos, en la última hora de cocido remueva la tapadera para que el líquido se evapore más (en este caso asegúrese de revolverlos para que no se quemen). En la última hora, usted puede añadir la sal y la pimienta y puede hacer cual ajuste al sabor que quiera. Por ejemplo, yo a veces le agrego una cucharada de molases si es que no están dulces como yo los quiero. Sírvalos calientes.

Rinde: 8 porciones para niños de 3-5 años. **Cumple con los requisitos:** carne/alternativo de carne para el almuerzo / cena.

Fuente: Kitchen Vignettes

Esquina de la actividad

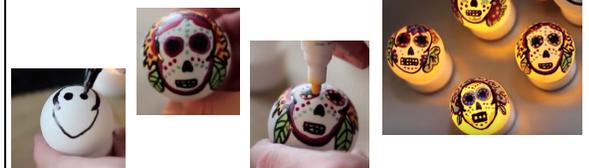
Vela con imanes para El Día de los Muertos

Materiales: Bolas de ping pon, tijeras, pistola de pegamento, pluma de colores, luces con baterías, una tachuela y un imán.



Instrucciones:

- 1) Con la tachuela hágale un hoyo a la pelota de ping pon
- 2) Use las tijeras para hacer el hoyo más grande
- 3) Ponga pegamento alrededor del hoyo
- 4) Meta la luz en el hoyo y sujételo firmemente
- 5) Usando el pegamento de pistola, pegue el imán en la parte de atrás de las luces
- 6) Dibuje una calavera en la bola de ping pon
- 7) Decore la calavera con flores y hojas
- 8) Para el toque final añada puntos alrededor



Source: <http://www.pbs.org/parents/crafts-for-kids/day-dead-candle-magnets-video/>

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.

Visitenos en linea: www.cbridges.org

Twitter: @puentes_sc

Facebook: communitybridgessc



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