

Semana Nacional para Seguridad de Parques Abril 24-28

www.communitybridges.org

Semana Nacional para Seguridad de Parques es un tiempo para enfocarse en el ambiente donde juegan los niños. Es tiempo para tomar acción y usar un buen juicio y para agradecer a los adultos que trabajan en nuestros parques día por día.

Diseño Apropriado por Edades

Expertos en desarrollo de niños y padres están de acuerdo que jugar es una parte esencial de la niñez. Áreas para jugar al aire libre pueden ayudar a los niños a desarrollarse físicamente, emocionalmente, socialmente, e intelectualmente. El programa nacional para seguridad de parques recomienda que adultos sean proactivos en seleccionando equipaje apropiada según las edades y avisa en solicitar áreas separadas para jugar dependiendo a los grupos de edades- 6 meses a 23 meses, 2 a 5 años, 5 a 12 años. Estas áreas deberían ser marcadas con un cartel indicando las áreas apropiadas por edad.

Por favor considere los siguientes factores cuando este seleccionando equipaje para ayudar que los parques en América sean más apropiados para el desarrollo, más agradables, y más seguros para niños.

Desarrollo Físico

Niños son diferentes desarrolladamente en tamaño y habilidad. Áreas de jugar pueden facilitar el desarrollo físico.

- **Edad: 6 meses - 23 meses**

Áreas para jugar para niños de 6 meses a 23 deberían de ofrecer lugares donde los niños tienen espacio para moverse y explorar. Lugares para gatear, pararse, y caminar son apropiados para este grupo.

- **Edad: 2-5 años**

Áreas para jugar para niños de 2-5 años deberían de ofrecer lugares con escalones pequeños y espacios para gatear. Áreas apropiadas para niños de 2-5 años: áreas para gatear, plataformas bajas con varias salidas como rampas, rampas con agarraderas, mesas pequeñas con arena, agua y manipulación de materiales; caminos para triciclos, mecedores, áreas de arena con cubiertos, y resbaladeras más pequeñas (usualmente no más grandes que 4 pies).

- **Edad: 5-12 años**

Áreas apropiadas para niños de escuela incluyen trepadores de cuerda en un ángulo, piezas para escalar, barras horizontales, piezas como columpios de llantas, resbaladeras, lugares para deslizarse; y espacios abiertos para correr y jugar pelota.

Referencia: www.playgroundsafety.org

Recordatorios/ Cambios del Programa

Forma para Reclamar Información: Varios niños de escuela estarán fuera para las vacaciones de primavera. Por favor estén seguros de escribir las fechas si van a reclamar niños de escuela durante almuerzo o merienda AM. Si estará cerrada por favor de notificar a su consultante antes de las fechas para evitar visitas en esos días.

Nuevo Patrón de Comida: El Nuevo patrón de comida será implementado en Octubre 1, 2017. ¿Un cambio que puede esperar? Jugo va a ser limitado a una vez por día.

Ideas para Menús – Lunes Vegetarianos

Desayuno

Crema de trigo	Panqueques	Pan pita	Tortilla grano integral	Cereal kix
Melón verde	Naranjas rojas	Jícama	Nopales con papas	Fresas
Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %

Almuerzo o Cena

*Hamburguesa de garbanzos	Ensalada de Pollo	Queso Mozarella	Pollo en bbq	Ensalada de atun
Rollo de pan integral	Pan pita	Pan plano	Arroz blanco	Tostadas
Papas de camote	Zanahorias	Frijoles negros	Aguacate	Vegetales mixtos
Toronja	Mandarinas	Moras	Guavas	Manzana
Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %

Merienda Am o Pm

Plátano	Apio	Huevo duro	Waffle integral	Pepino
Crema de mani	Hummus	Galletas integrales	Pera	Yogurt

Hamburguesa de Garbanzos

Ingredientes:

- 2 tazas garbanzo cosidos, lavados y hecho puré
- 1 tallo de apio, picado
- 1 zanahoria, picada
- ¼ taza cebolla, picada
- ¼ taza harina integral
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de vegetal

Instrucciones:

1. Mezcla todos los ingredientes (menos el aceite) en un sartén grande.
2. Divide para formar 6 hamburguesas.
3. Dora en un sartén con un poco de aceite hasta que estén café por los dos lados.
4. Sirve en un rollo de pan integral con lechuga y jitomate.

Rinde: 6 porciones



Referencia: www.meatlessmonday.com

Actividad

Papelotes de papel:

Materiales: Bolsa de papel café, crayones/marcadores para decorar bolsa, hilo, palos de paleta, serpentinas (opcional)

Instrucciones:

1. Empieza por decorar los dos lados de la bolsa café. Agrega serpentinas con cinta en el lado que se abre (opcional pero divertido)
2. Corte un agujero pequeño en el centro en el asiento de la bolsa.
3. Amarre un hilo a un palo de paleta, coloque el hilo por el agujero y por dentro de la bolsa. El palo debería estar adentro estabilizando el hilo.
4. ¡Déjalo volar!



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, 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.

Visítenos en online: 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