



### Eliminar el Estrés durante los días festivos:

Los días festivos son un momento para reunirse con sus seres queridos para celebrar festividades estacionales. Sin embargo, los días festivos pueden ser uno de los momentos más estresantes del año para muchas personas. La depresión, el agotamiento, la ansiedad y la sensación de agobio pueden ser causados o agravados por el estrés, pero en lugar de detenerse en sus pistas, empiece poco a poco. Identifique una fuente de estrés en su vida en estos días festivos y vea si las sugerencias a continuación ayudan a enfrentar situaciones estresantes:

1. **Establecer metas realistas:** ¿Qué puedes lograr en este momento? Establezca algunas metas a corto plazo y piense en cómo logrará esas metas. La idea es centrarse en lo que está bajo su control.
2. **Establecer un plan de organización:** ¿Qué hay que hacer primero, segundo, tercero? Organiza sus metas en un plan. Dividir sus metas en pasos la ayudará a lograr el plan y le brindará claridad en cuanto a los pasos que tendría que tomar para alcanzar su meta.
3. **Tenga una lista de personas que pueden ayudarla:** En lugar de encargarse de todo, pida ayuda. Si puede parecerle desalentador pedir ayuda, recuerde que probablemente haya muchas personas en su vida que estarán más que felices de ayudarla.
4. **No te esfuerces demasiado:** No se concentre en todas las cosas que aún no ha logrado. Más bien, siéntese orgulloso de donde ha llegado hasta ahora. No olvide pausar y celebrar su éxito antes de continuar con su próximo paso.
5. **Respire y recargue:** Una pequeña relajación puede ayudar con el estrés. Encuentre una manera de relajarse: el ejercicio, la meditación o incluso una simple caminata puede ayudar.

Al final del día, tenga en cuenta que el estrés es parte de la vida, y si puede concentrarse en algo que aprecia durante los días festivos, estará en el buen camino para controlar el estrés.

## Recordatorios del Programa/ Actualizaciones y Anuncios

- Le informamos que CACFP estará **CERRADO** en las siguientes fechas en cumplimiento de los días festivos:
  - **Lunes 17 de diciembre de 2018 hasta el martes 1 de enero de 2019**
  - El horario de oficina regular se reanudará el día siguiente, **miércoles 2 de enero de 2019**
- Por favor, comuníquese a su consultora del programa si va a cerrar si guardaría para los días festivos
- Recuerde anotar las fechas de vacaciones de los niños en la sección de comentarios en KidKare o en su CIF
- Guarde las etiquetas/paquetes de alimentos para verificar el contenido de granos enteros y azúcar
- Si reclama Chicken Nuggets, Fish Sticks, Corn Dogs, o cualquier otro alimento congelado, sus etiquetas **CN deben enviarse por correo a la oficina de CACFP cada año**
- Como resultado de los nuevos cambios en el patrón de comidas, se ha producido un **retraso en el procesamiento de los cheques de reembolso de octubre**. Gracias por su paciencia y comprensión. Pedimos disculpas por el retraso del cheque de reembolso y por cualquier inconveniente que pueda causar. Valoramos mucho su trabajo duro y esfuerzos en favor de CACFP

# Ideas Para Menús

## Desayuno

Avena GE	Huevos	Panqueques	Cheerios GE	Frijoles
Arándanos	Pimientos verdes	Fresas	Plátano	Tomates
1%/ Entera Leche				

## Almuerzo o Cena

Atún	Lentejas	Rez	Huevos	Tofu
Pan de masa fermentada	Quinoa GE	Arroz Integral GE	Tortillas de maiz	Pan de Trigo GE
Lechuga/ Tomate	Brócoli	Coles de Bruselas	Aguacate	Col Rizada
Zanahorias	Manzana	Calabaza	Espinacas	Uvas
1%/ Entera Leche	1%/ Entera Leche	1%/ Entera Leche	1%/ Entera Leche	1%/ Entera Leche

## Merienda de AM o PM

Mango	Hummus	Mantequilla de mani	Apio	Pretzels
Yogur	Zanahorias	Manzana	1%/ Entera Leche	Palitos de queso



### Panqueques De Calabaza

Sirve 4 (hace 12-3" panqueques)

#### Ingredientes:

- 2 tazas de mezcla para panqueques
- 1 taza de leche 1% o sin grasa
- 1 huevo
- ½ taza de puré de calabaza en lata
- 2 cucharadas de azúcar
- ½ cucharadita de canela molida

#### Direcciones

1. En un tazón mediano/ grande, combine todos los ingredientes hasta que se mezclen (la masa puede ser un poco grumosa)
2. Pulverizar sartén con aceite en aerosol para cocinar y caliente a fuego medio. Cuchara ¼ taza de masa en el molde para formar cada panqueque. Cocine hasta que los bordes se sequen y las burbujas empiecen a reventar.
3. Con una espátula plana, voltea cada panqueque y cocina 2-3 minutos más.
4. Servir con jarabe de arce y frambuesas.

Visítanos en línea: [www.cbridges.org](http://www.cbridges.org)

Twitter: @puentes\_sc

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



## Esquina de Entrenamiento

A la luz de los requisitos de Nuevo Patrón de Comida, algunos de nosotros todavía estamos teniendo dificultades para adaptarse a los cambios. A continuación, se enumeran los errores comunes que debe evitar, ya que afectarán el reembolso de su reclamo:

- Olvidando documentar "GE" en los menús
  - El "GE" debe documentarse junto al producto que reclama como Grano Entero. Por ejemplo, Cheerios (GE)
- Olvidando los tipos de leche
  - Si reclama niños de diferentes grupos de edad, debe documentar sus tipos de leche, ya que cada grupo de edad tiene sus propios requisitos de leche. Por ejemplo, la proveedora que cuida a un niño de 1 año y de 5 años, en los menús debe indicar "Leche entera y 1%"
- Cereales Mezclados
  - Mezclar cereales creíbles con no creíbles no es creíble para una comida reembolsable. Por ejemplo, Cheerios (creíble) con Honey Nut Cheerios (no creíble)
- "Arroz Con Leche" no es creíble hacia una comida reembolsable, independientemente de si dice "HC"

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).