

# Noticias para Familias del Cuidado Diario

Illinois Child Care Bureau  
December 2010



DESDE LA OFICINA  
DE LA  
DIRECTORA...

Es difícil creerlo ,  
pero ésta es la  
edición de Navidad

de nuestra carta de noticias mensual. Parece como si fuese apenas unas semanas donde los niños terminaron el año escolar y comenzaran las vacaciones veraniegas! Mientras escribo esto ya estamos en el medio del mes de Noviembre. Pero antes de comenzar a cantar los Villancios Navideños debemos agradecer y contar nuestras bendiciones y celebrar el Día de Acción de Gracias. Como americanos , debemos estar muy agradecidos porque, a pesar de nuestra pobre economía, y la perdida de trabajo que afectaron a muchos de nuestros familiares y amigos. Vivimos en un país donde podemos expresar nuestras opiniones sin temor, tenemos nuestro derecho de elegir a nuestros líderes (si es que hemos tomado la ventaja de votar en las recientes

elecciones) y también tenemos el derecho de rezar en la iglesia, la sinagoga, o la mezquita de nuestra elección.

En las Oficinas del Cuidado de los Niños de Illinois, contamos con nuestros proveedores como algunas de nuestras bendiciones. Apreciamos el trabajo que ustedes hacen en el cuidado de nuestros niños. Ustedes proveen un lugar feliz y seguro para estos jóvenes mientras sus padres están en el trabajo. Muchas gracias por su dedicación y compromisos. Ustedes, ciertamente, son una bendición! Que hacen de la celebración del Día de Acción de Gracias un acontecimiento muy especial.

Han notado que algunas tiendas y shoppings tiene las decoraciones de las Navidades antes del Día de Acción de Gracias? He oído de como empezar temprano las fiestas , pero esto ya parece un poco demasiado. Mantengamos la perspectiva y celebremos las fiestas al máximo , pero en el tiempo propicio. Cuando las Navidades se aproximan

la tentación es comer demasiado y sobre satisfacción pero espero que en su lugar suavicemos las celebraciones comiendo saludablemente y moderado.

Las Navidades no son solamente por los regalos, pero también de asistencia. Si cada uno de nosotros toma un niño. un amigo, un vecino, o un miembro de nuestra familia y les damos un regalo especial – por un acto específico de cariño o actividades- daremos un inusual y memorable regalo. El regalo de dar, u ofrecer, no tiene precio, y ofrecerá una diferencia en el acto de celebrar las fiestas. Yo desafío a cada uno de ustedes de que hagan un acto de bondad que no sea solicitado o anticipado,, aún a una persona que no es necesariamente su favorita. Si una vela puede iluminar la oscuridad una persona bondadosa puede iluminar el mundo.

Nuestro personal en ICCB se une a mi en desearles unas Navidades muy, muy felices. Les deseamos a todos ustedes unas fiestas felices llenas de alegría.y con la esperanza de que nuestro Señor llene vuestros corazones con paz y amor.

## LOS HORARIOS DE LAS FIESTAS

Las Oficinas de ICCB  
cerrarán

La noche de Navidad  
24 de Diciembre de 2010  
y hasta el 31 de Diciembre de 2010..

Reabriremos el lunes 3 de Enero de 2011.

Su consejero de programas puede estar haciendo visitas esta semana por lo que tenga su calendario puesto al día (los que reclaman por Internet) resaltando los días en que estarán cerrados. Si usted no está seguro de cómo hacer esto pongase en contacto con nosotros. Los que usan los menus de Burbujas (Bubble menu users) por favor llamar a nuestras oficinas para hacernos saber cuando su cuidado diario estará cerrado en Diciembre.

**Gracias por su cooperación.**



## Entrenamiento Mandatorio

Muchos de ustedes todavía no han entregado las preguntas del entrenamiento por la segunda hora del entrenamiento obligatorio del año 2010

Estreche sus dólares de comidas del CACFP!

**Ya están Vencidos!**

Usted debería haber recibido esta información del entrenamiento en la visita a su hogar conducida entre el 1 de Junio y el 30 de Septiembre de 2010. Si usted ha recibido una noticia en este correo entonces usted es uno de los 25% de los proveedores de ICCB que deben completar este entrenamiento lo mas rápido posible. Si tiene algunas preguntas póngas en contacto con las oficinas de ICCB.



## NUEVO NÚMEROS DE TELÉFONO Y FAX



Por favor tome nota de nuestros nuevos números.

**PHONE: 708-409-6070**

**FAX: 708-409-6078**

### Dentro de esta carta:

Saludos por las fiestas/Recetas.....	Página 2
Niños Sanos – Niños Felices.....	Página 3
Guías para Comidas.....	Página 3
Bienvenida a Nuevos Proveedores.....	Página 4
Ha Visitado a ISBE?.....	Página 4
Actividades en las Fiestas.....	Página 4



# Felices Fiestas De Illinois Child Care Bureau



Durante las muchas celebraciones de este mes, los empleados y Directores de ICCB extienden a usted y sus familias nuestros mejores deseos de seguridad y de salud en estas fechas Navideñas!



Thora Cahill  
Directora Ejecutiva

### Office Staff

Sally Carrano  
Patty Hickey  
Karen Matocha

Evelyn Dombek  
Catherine Isaacson  
Mary Newman

Pattí Elste  
Kim Klimek  
Dale Skorepa

### Monitors

Lynda Baker  
Gloria Evans  
Linda Martorano

Sandy Castelvechi  
Brenda Heilemeier  
Walinda Pollard

Susan Corbett  
Lou Huber  
Sina Ruffin



## Recetas para las Fiestas

### Latkes de Queso para Celebrar Hannukah *Livianos, deliciosos y nutritivos!*

- 1 taza de queso cottage
- 1 taza de harina
- 3 huevos
- ½ taza de leche
- ¼ cucharita de sal
- Aceite para la parrilla/plancha



Mezclar juntamente los huevos, la leche, sal y el queso cottage. Agregue la harina y mezcle bien. Deposite una cucharada a la vez de esta pasta sobre la parrilla/plancha que estará caliente y engrasada. Cocinar por ambos lados hasta que estén doradas. Servir con salsa de manzana, yogurt o fruta fresca.

Rinde: 24 panqueques 1 porción (4 panqueques = ½ carne/ o al ternera; 1 pan/granos para 3-5 años)

De: Super Snacks

### Coción de Manzanas y Arándanos

*Usar harina entera para mayor nutrición!*

- ¾ taza de azúcar
- 1 cucharada de levadura
- 3 tazas de manzanas tart acidas sin pelar
- 2 tazas de arándanos frescos o helados
- 1 taza de avena (old fashioned)
- 1/3 taza de azúcar morena
- ½ taza nueces pecan picadas
- 1/3 taza de harina común
- 1/3 taza de manteca helada

En un bol combine el azúcar y la levadura, agregue las manzanas y los arándanos. Transferir a un plato de hornear de 2 cuartos previamente engrasado. En otro bol combine la avena, el azúcar morena, los pecans y la harina; agregue y mezcle la manteca hasta que esté empanado y semi-blando. Desparrame sobre la mezcla de manzana. Cocinar en el horno, sin tapar a 350 grados por unos 40/45 minutos o hasta que esté bien dorado.

Cada mes, el número del proveedor está escondido en estas cartas mensuales. Si llega a ser su Número pongase en contacto con nuestras oficinas para reclamar un premio fabuloso!

## Niños Sanos - Niños Felices

### Demasiado tiempo frente a una pantalla en los niños pre-escolares

Demasiado tiempo frente a una pantalla en los niños pre-escolares

Los niños pre-escolares de 2 años y mayores deberían, como máximo, estar dos horas mirando la televisión, ó, usando la computadora. Esto es de acuerdo a las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatras (AAP). Pero, de acuerdo a lo aconsejado por el Centro de Investigaciones de la Nutrición Infantil (CNRC) en Houston, Texas, demuestra que muchos pre-escolares exceden estas recomendaciones y esta actividad sedentaria es perjudicial para la salud.

Dirigido por el pediatra y científico sobre comportamiento Jason A. Mendoza, la investigación del CNRC ha usado la encuesta que estudió a un grupo de más de 1800 pre-escolares, comprendidos en los años 2-5 que concernía la media de consumo sobre el tiempo de utilizar la pantalla medida como el tiempo de fijación en ella ya sea TV/Video o el uso de la computadora. Los investigadores compararon a niños mirando más de dos horas a la TV/Videos comparándolos con los que miraban dos horas o menos, y los usuarios de la computadora y los no usuarios relativos a varios resultados de salud y la obesidad.

Los resultados demostraron que el 30.8 % de los pre-escolares estudiados excedieron las guías directivas solamente viendo televisión, no incluyendo el tiempo frente a una computadora. La mayoría veían una a tres horas de TV o Video en el día de la valoración. Esos niños que sobrepasaron las recomendaciones sobre el tiempo que estuvieron mirando la TV/video tendían a ser mucho más obesos con el riesgo de estar más gordos.

El tiempo de los niños en el uso de la computadora estaban correlacionados con masa más densa en la parte superior de su cuerpo pero no estaban relacionados a la condición de su peso, posiblemente relacionados al pequeño número de niños pre-escolares que

usaban la computadora durante el tiempo de la investigación.

Las razones observadas en los niños obesos excedían las recomendaciones de AAP incluso substituyendo el tiempo de mirar la TV por una actividad física, mirando la propaganda en la televisión alentaban el consumo de comidas no saludables, comidas grasosas, y comiendo bocados mientras miraban la TV/videos. Estos resultados demostraron que una investigación adicional es necesaria para determinar el tiempo que usan para ver televisión si afecta el peso y la grasa en el cuerpo de los niños. Intervención de estudios para reducir el tiempo sobre la adición de mirar y recomendar o encontrar medios para evitar el sobrepeso de los pre-escolares.

Mientras tanto, medidas deben ser encontradas para limitar el tiempo de ver televisión a los niños de cualquier edad pero con un foco sobre los pre-escolares.

Las investigaciones han demostrado que un niño obeso tiende a crecer así y permanecer obeso en sus años de adulto. Pero en este estado los hábitos están firmemente fijados y difíciles de cambiar. Dado que el tiempo de ver televisión está probado de ser un factor mayor en la crisis de la obesidad de los niños, limitándolo ahora es extremadamente importante.

Los pediatras recomiendan que a los niños menores de tres años no se les permita ver televisión y no más de dos horas diarias para los mayores. Apagando la



TV les da a los niños más tiempo para juegos activos – con el beneficio de que no verán los avisos para comer dulces, chips, y cereales con azúcar!

### Las Guías y Modelos para las Comidas deben ser Actualizadas

Las Guías y Modelos para las Comidas deben ser Actualizadas

El Instituto de Medicina recientemente ha dado a conocer una serie de recomendaciones apuntando a la actualización de los requerimientos de las comidas de CACFP que concurre con las guías de nutrición y ciencia.

“Mejorando la nutrición de los niños en los hogares del cuidado de los mismos es vitalmente importante para el futuro de su salud. La obesidad comienza muy temprano y los requerimientos de las comidas de CACFP deben reflejar la más corriente ciencia en nutrición”, así lo dijo Jim Weill, presidente de la Food Research and Action Center (FRAC)

La IOM recomienda que la USDA implemente los nuevos requerimientos que promueven comer más frutas y vegetales, comidas ricas en granos y comidas que sean bajas en grasas, azúcar, y sal.

Por supuesto, tan pronto como nos informen de los nuevos requerimientos ustedes serán informados. Estén atentos!!!!



## Bienvenidos!

### Nuevos Proveedores

30395

ICCB da la bienvenida a los nuevos proveedores que fueron aprobados para participar en el programa en Octubre de 2010:

Sanjeeda Ali	Glen Ellyn
Lorraine Barton	Chicago
Ella Brown	Round Lake Beach
Joyce Brown	Chicago
Angela Davis	Chicago
Norita Gray	Chicago
Stephanie Hairston	Chicago
Rose Hawkins	Sauk Village
Valentine Honore	Skokie
Leah Kroeger	Clarendon Hills
Lisa Kugler	Carpentersville
Matlida Leon	Waukegan
Maggie Neal	Zion
Lisa Page-Pierce	Round Lake Beach
Shalah Ranjbar	Glenview
Jennifer Schopler	Aurora
Millie Scott	Chicago
Martha Sheridan	Evanston
Gina Viard	Evanston
Sharese Wilson	West Chicago

## Te ha visitado ISBE alguna vez?

Muchos de ustedes han sido visitados por los monitores del Departamento de Educación del Estado de Illinois. En su acuerdo para participar con el CACFP se le ha comunicado que podrís ser visitado no solamente por nuestros monitores pero posiblemente, también, por los del estado y los representantes del USDA. Cuando los representantes de ISBA visitan su hogar ellos revisan muchas de las cosas que nuestros representantes hacen. Despues de la visita recibimos una copia del informe y, desafortunadamente, muchos de ustedes perdieron los reembolsos por lo que encontraron y declararon en el informe.

Durante recientes visitas, los revisores de ISBE reportaron que muchos menús no estaban actualizados, comidas servidas fuera de los tiempos acordados, formularios de enrolamiento no estaban disponibles, ciertos niños no estaban presentes pero que fueron previamente reclamados como tales y no documentación donde los padres habían declinado las fórmulas ofrecidas. Estos son algunos de los mas comunes descubrimientos encontrados. La intención de ICCB es de que usted gane el máximo de dinero cada mes e incitamos a que usted tenga todo actualizado en el presente con la información debida.

El CACFP es, primariamente un programa de honor, porque sería casi imposible tener un programa donde se tendría que inspeccionar diariamente. Si se inspeccionara adicionalmente le cancelarían los beneficios de operar su propio negocio. Este programa fué promulgado para promover a los proveedores del cuidado diario de servir comidas saludables y recibir parciales reembolsos por los gastos agregados. Los proveedores han elegido de participar en el programa de CACFP y con esa selección viene la responsabilidad de cumplir con las regulaciones. Esto es una selección no un derecho. Nuestros empleados estan aqui para ayudarles con las preguntas sobre comidas permitidas, preguntas sobre los Menús Pequeños, o en cualquier otra situación en que podamos asistirles. Como su agencia patrocinante ICCB quiere que usted tenga éxito por lo que, tenga la libertad de llamarnos y así poder aconsejarlos sobre las preocupaciones que puedan tener.

## Actividades en las Fiestas

### Copos de Nieve Comestibles

Usted necesitará : TORTILLAS DE HARINA GRANDES, ACEITE, AZÚCAR FINA

Doble una tortilla grande en ocho secciones (doble en la mitad 3 veces). Con una tijera, haga 4-5 cortes a travez de los bordes como lo haría en un copo de nieve de papel. Caliente el aceite hasta cubrir el fondo de un contenedor con teflón y fria las tortillas hasta que estén livianamente doradas en ambos lados. Salpique con el azúcar de confitería a travez de un colador manual, (los niños pueden hacer esto pretendiendo que estan haciendo nieve!)



### Adornos con Abalorios (perlas de plástico)

**Usted necesitará :** Limpia pipas de colores, abalorios, perlas de plástico, (este seguro de que los agujeros de los abalorios o perlas plasticas sean suficiente grandes como para poder insertar en los limpia pipas).

Esto es muy fácil de hacer y podrá ser hecho por niños de cualquier edad. Deslize los abalorios en el limpia pipa, de a uno a la vez. El limpia pipas puede ser doblado en cualquier forma que mas les guste, ya sea una guirnalda, campanas, etcetera. Si usted está haciendo palitos de dulce asegure de que una de las puntas del limpiador de pipas está doblado así no se le escapan los abalorios.

Visite nuestro lugar en internet [www.illinoischildren.com](http://www.illinoischildren.com) para las últimas novedades, recetas, y actividades, bajando formularios, fechas de reembolsos.

Contactenos en : [ICCB@illinoischildren.com](mailto:ICCB@illinoischildren.com)