

Noticias para Familias del Cuidado Diario

Illinois Child Care Bureau

Mayo de 2010



EJERCICIOS :

Algunos de los Beneficios Menos Conocidos



Todos sabemos que el ejercicio ayuda a controlar la obesidad, reduce los riesgos de muchas enfermedades e incrementa la fortaleza de los huesos. Si esto no es suficiente para movilizarlo y establecer buenos hábitos en los niños que están bajo su cuidado aquí

encontrará otros beneficios que son no menos mencionados frecuentemente.

IMPROVISANDO EL ESTADO DE ÁNIMO

El ejercicio produce endorfinas que incrementa la felicidad . Las personas con depresión tienen un nivel bajo en los niveles circulatorios de las endorfinas. El ejercicio también incrementa los niveles de serotonina en el cerebro, que puede hacer sentirse más calmado y manipulando mucho mejor la fatiga y presión. En adición, el incremento en confianza que ocurre cuando una persona pierde peso, tonifica los músculos , o sentirse más saludable, que puede aportar un sentido de mayor tranquilidad.

UNA MEJOR PERCEPCIÓN

El ejercicio ayuda al cerebro a obtener más oxígeno y nutrientes. Por lo que, si usted tiene problemas de concentración, o solucionando un problema complejo , un trote alrededor de la manzana puede darle otro espíritu saludable y relajado. Ciertos estudios han demostrado que las personas que se ejercitan son más productivas en el trabajo. Los riesgos de la enfermedad de Alzheimer y senilidad son reducidos en las personas que se ejercitan.

MENOS ENFERMEDADES

El ejercicio refuerza su sistema de inmunidad y ayuda a su cuerpo a

rechazar las simples bacterias e infecciones virales. Varias teorías explican que esto puede resultar cierto si :

- Eliminando las bacterias de sus pulmones
- Eliminando los anticuerpos y células blancas del cuerpo más rápidamente
- Incrementando la temperatura del cuerpo lo suficiente como para desanimar el crecimiento de las bacterias
- Reduciendo la liberación de las hormonas relacionadas con la tensión

Tenga presente que esto se relaciona con el ejercicio moderado. Sin embargo, con el ejercicio excesivo puede tener resultados negativos, actualmente, rebajando la inmunidad en las personas.

LA REGULACIÓN DEL SUEÑO

Las personas que se ejercitan regularmente tienen más energías durante el día , se duermen más rápidamente y duermen más profundamente durante la noche. Las endorfinas creadas por el ejercicio le ayudan a llevarse, a través del día, como el incremento en resistencia y fuerza le ayudarán a que las tareas diarias les parecerán más fáciles de hacer.

RIESGOS EN LAS CAIDAS DE LOS ADULTOS MAYORES

Un estudio publicado en el Periódico de Medicina Británico reveló que el ejercicio regular ayuda a reducir el riesgo de las caídas en los adultos mayores por un 7%, un significativo aumento que fue sobre la corrección de la vista y/o la modificación del hogar.

RELACIONES SOCIALES

Haciendo ejercicios físicos con un amigo ,o un miembro de la familia, puede mejorar sus relaciones sociales. Además del aumento en confianza y energía que se obtiene, practicando ejercicios físicos puede hacerse más fácil y así conocer más personas y pasar más tiempo con sus amigos y parentescos existentes.

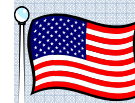
TIENE USTED GANACIAS ELEGIBLES?

Si su situación financiera ha cambiado usted puede calificar para el más alto reembolso del Nivel 1. Póngase en contacto con nuestras oficinas para más información.

CERTIFICADO INCLUIDO

Gane horas de entrenamiento por completar el certificado incluido. Esta hora de entrenamiento requiere que lea sus noticias de ICCB para el Cuidado Diario, cada mes. No es necesario devolver el cuestionario a la oficina de ICCB . Póngase en contacto con nuestras oficinas si es que necesita más información o cartas de noticias anteriores.

LA OFICINA DE ICCB CERRARÁ



La Oficina de ICCB
Estará cerrada el lunes
31 de Mayo del 2010,
observando el Memorial
Day.

Entrenamiento Obligatorio Para el 2010

"Derechos Civiles en el CACFP"
Y

"Conocer Las Reglas Básicas de la Recolección de Datos"

Este entrenamiento cumple con una hora de las dos horas requeridas para el entrenamiento obligatorio cada año.

Fijarse en la lista para el aviso en "rojo" (red overdue) . Si encuentra un aviso significa que no terminó el cuestionario de entrenamiento. Por favor, térmelo inmediatamente o llame a las oficinas de ICCB si necesita ayuda.

Visite nuestra página de computadora
www.illinoischildren.com :

para las últimas novedades, recetas y actividades, bajar formularios de la computadora y fechas de reembolsos.

Para ponerse en contacto con nuestra oficina
ICCB@illinoischildren.com

El Mes de Mayo es el Festejo de las Fresas o Frutillas

Las Fresas o Frutillas son Irresistibles!



Tienen muchas vitaminas nutritivas y antioxidantes, las fresas son una de las frutas más saludables que

hay en el mercado. Solamente una porción de una taza de esta fruta roja le proporciona el 93% de vitamina C, 16% de fibra y 20% de ácido fólico! Y no mencionemos los beneficios agregados de otros antioxidantes.

Que dulce es eso!

En este mes de Mayo rinda homenaje a la irresistible fresa o frutilla y recargue su sistema de inmunización, agregándola a su dieta. Disfrútelas solas o con yogurt, ensaladas, cereal, etc. Son el postre ideal de la primavera.

Sabía usted que?

30379

- ☐ Las frutillas o fresas son las primeras frutas que maduran en la primavera
- ☐ Una taza de frutillas solamente con tiene 55 calorías
- ☐ La frutilla es la única fruta con las semillas en la parte exterior de la fruta (con mas o menos unas 200 semillas)
- ☐ Las frutillas crecen en cada estado de U.S.A. y en cada provincia del Canada
- ☐ Mas del 53 por ciento de los niños de 7 a 9 años la puso como su fruta favorite
- ☐ Las frutillas son un miembro de la familia de las rozas

Usted Lee Sus Mensajes?

Ha notado usted estas palabras después de abrir su computadora en WebKids y El Menú Pequeño?



¡Usted tiene nuevos mensajes!

Apretar aquí para verlos ahora

o

Apretar aquí para leer sus mensajes.

Si no, busque arriba, en la manzana (con una marca)! Estos mensajes son enviados a todos los proveedores que se conectan a través de Internet y que son recordatorios importantes que pueden incrementar sus reembolsos.

Prontamente se le recordarán los detalles relacionados para poner al día los formularios de enrolamiento (para el verano) para los niños de kindergarten y niños de otras edades.

Por favor, esté atento de estos recordatorios importantes y de todo lo demás! Y, como siempre, llame a las oficinas de ICCB si es que tiene alguna duda u otras preguntas.

Puede ayudarle a evitar que pierda muchos dólares con los reembolsos.

El Número Escondido

Cada mes el número del proveedor es escondido en estas cartas de noticias. Si resulta que es su número contáctese con nuestras oficinas para reclamar su premio!

No esta seguro cual es su número de sitio? Es el número con cinco dígitos que están arriba de su Sumario de Reclamos y Cartas de Errores titulada Identificación del Proveedor (Provider State I.S.)

Recetas Favoritas de los Niños



Rollos de Harina de Avena

Estos rollos son livianos y sabrosos que tienen un sabor irresistible

- | | |
|--|---------------------------|
| 2 tazas de agua | 1/3 taza de azúcar morena |
| 1 taza de avena de cocimiento rápido (quick cooking) | 1 cucharada de azúcar |
| 3 cucharadas de manteca o margarina | 1 1/2 cucharadita de sal |
| 1 paquete de levadura seca (active dry yeats) | 4 3/4 taza de harina |
| 1 1/3 taza de agua tibia | |

En una cacerola hacer hervir el agua, agregar la avena y manteca. Cocinar y revolver por 1 minuto. Retirar del calor. Enfriar hasta que este tibio. En un bol ,disolver la levadura en agua tibia. Agregar la mezcla de avena, azúcar, la sal y 4 tazas de harina. Batir hasta que este suave. Agregar toda la harina para formar una masa , blanda y suave. En una superficie con harina amasar hasta que se consiga una masa suave y elástica , mas o menos 6 a 8 minutos. Colocar en un bol engrasado, dándole vuelta. Cubrirlo y dejarlo aumentar de tamaño al doble, por 1 hora. Aplastarlo golpeando la masa y dejar descansar 10 minutos. Formar 18 bolas. Colocar en dos moldes engrasados de 9 pulgadas (round baking pans). Cubrirlos y dejar que aumenten de tamaño al doble, más o menos 45 minutos. Llevarlos al horno a 350 grados F. por 20/25 minutos o hasta que estén dorados.Sacar del molde y dejar enfriar.

Da para : 18 rollos 1/2 roll = 1 grain/bread serving for 3-12 years old

Fuente : www.allreceipes.com



WELCOME



Nuevos Proveedores!

ICCB le da la bienvenida a los Nuevos proveedores para participar En el programa de Marzo:

Mary Ashford	Chicago
April Cannon	Bolingbrook
Tara Jackson	Romeoville
Kimberly Kelly	Chicago Heights
Omia Young	Westmont