

Noticias para Familias del Cuidado Diario

Illinois Child Care
Bureau

Enero de 2011



Niños Aptos – Niños Felices

“Cuando los padres fomentan en mantenerse en buena forma física es un valor muy importante para la familia, los niños pre-escolares tratan de permanecer activos en su infancia – mientras otros se dedican a ver la TV ó perder tiempo con los juegos de las computadoras”, así lo explica la Doctora Michelle May, una consejera de la Academia Americana de la familia de Doctores Americanos en substanciar una iniciativa de fomentar los ejercicios físicos. “ Uno de cada siete preescolares están ya sobre peso, y los números incrementan en las escuelas elementarias y secundarias. La prevención comienza en casa “.

Como proveedor de cuidados diarios ustedes no tienen control sobre lo dicho arriba pero si tienen influencia! Controlando el tiempo, cuando los niños están mirando la TV, en lo mínimo y manteniendo a los niños en actividad, aún en estos meses fríos de invierno, es una causa de valor en la cual se pueden concebir beneficios para los niños en los futuros años o adolescencia.

Los niños pequeños gustan de moverse y jugar. Jugarán con cualquier cosa- cajas, cacerolas y sartenes, almohadas. Algunas veces aún jugarán con sus juguetes. Ellos aún gozan mucho más si es que un adulto juega con ellos. Por lo que, comience con algunas de las ideas que encontrará mas abajo!

Remar, Remar en su Bote

Sientese en el suelo con las piernas estirada y aparte, enfrentandose con el niño/a. Agarre las manos del niño y mueva su cuerpo hacia adelante mientras el niño se mueve hacia atras. Despues muevase hacia atras y el niño hacia adelante con un movimiento cadencioso, mientras ustedes se mueven canten una canción familiar como “ Rema, rema, rema el bote”

Lo Diga Simón

Este es otro juego clásico! Una persona actua como si fuese “Simón” les da órdenes a los niños para que los sigan. Esto es una forma excelente para que los niños usen ciertos músculos y puedan trabajar la

coordinación. Simón puede dar instrucciones para que los niños bailen a lo tonto, salten, sentarse e incorporarse.

Seguir al Guía

El “guía” puede moverse como quiera haciendo cualquier movimiento que se le ocurra. Este ejercicio es bueno para los niños como así también para los adultos.

Bailando con la Música!

Bailar es muy divertido con los niños pequeños como es también maravilloso para ambos, padres y niños, pues es un buen ejercicio. Coloque alguna música rápida y bailen todo el tiempo que deseen (los niños, probablemente, se cansarán menos que ustedes)

Juego de Bolos dentro de la Casa

Haga diez clavijas de bolos con rollos de toallas de papel cortados en la mitad. Puede envolverlos en papel blanco para que aparezcan mas reales. Coloque las clavijas paradas en linea e invite a los niños a voltearlos usando una pelota de tennis o algo redondo. Esto es mejor sobre un piso duro, sin alfombras.

Danza Congelada

Esta es una actividad para uno ó mas niños. Coloque música y comiencen a bailar. Sin avisar pare la música y ordene que cada bailarín pare donde esté, se congele.

Esconderse y Buscar

Enseñe a un adolescent a esconderse y luego buscar usando un animal de trapo como el que se esconde. Esconda el animal de juguete cuando el niño no lo ve y luego ayudele a que busque el juguete donde usted lo haya escondido.

Rodar la Pelota

Sientese en el piso directamente enfrente del niño. Haga una “V” con sus piernas y haga rodar una pelota en ida y vuelta. Esto es muy divertido con los niños pequeños y les ayuda a desarrollar la habilidad y destreza.

Haga el Hokey Pokey

Usted sabe como hacerlo. Coloque su pierna derecha hacia adentro, ponga su pierna izquierda hacia afuera. Le parecerá extraño pero al niño le encantará hacerlo.

¡Feliz Año Nuevo!

Las Oficinas de ICCB cerrán
La noche de Navidad
24 de Diciembre de 2010
y hasta el 31 de Diciembre de
2010..

ENTRENAMIENTO OBLIGATORIO

Muchos de ustedes todavía no han entregado las preguntas del entrenamiento obligatorio por la segunda hora requerida. **Extienda sus Dólares de comida del CACFP!**

YA ESTÁN VENCIDOS! SI NO LOS RECIBIMOS PARA EL 31 DE DICIEMBRE, 2010 USTED ESTARÁ BAJO ACCIÓN CORRECTIVA. ESTO PUEDE ARRIESGAR SU PARTICIPACIÓN EN EL CACFP Y SU REEMBOLSO MENSUAL.

Si usted ha recibido esta noticia en este correo debe completar este entrenamiento inmediatamente. **No puede encontrar este material?** Vaya a su computadora directamente al sitio de **Training Page** o llame por teléfono al **708-409-6070**.

Ha tomado nota de las ventajas del Depósito Directo?

No tenga mas preocupaciones acerca del correo o que si su cheque será enviado inmediatamente. Contáctese con las oficinas para una aplicación y le ayudaremos lo más rápidamente posible.



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

Sirviendo a los proveedores y niños por más de 20 años, ICCB es una corporación no lucrativa, que se compromete a promover el cuidado de niños de primera calidad.

Enero es el Mes Nacional de la Sopa



WELCOME



ICCB les da la bienvenida a los nuevos proveedores que comenzaron a participar en el programa en el mes de Noviembre 2010:

Barbara Garbin	Channahon
Bonnie Harms	New Lenox
LaDonna Horton	Joliet
Joann McBride	North Chicago

CONSEJO DEL MES A LOS PROVEEDORES!

Tenga en Cuenta de los Niños que no estén atendiendo las clases en la Escuela!

Si usted está cuidando niños de edad escolar en estas fiestas esté seguro de tomar nota de los días que no atenderán las clases.

Si usted reclama en la internet elija uno de los puntos a continuación:

1 – Cuando anota la asistencia también marque en la columna No en la Escuela. Ambas columnas, la de asistencia y la de No en la Escuela deben ser marcadas!

2 - Anote estos días en el calendario de cada niño. Cuando tenga acceso a la cuenta de los Menús Pequeños dirijase hacia arriba (a la derecha de la pantalla) "Niños" y marque el Calendario del Niño. Siga las direcciones de los días que no tengan clases en la escuela y anótelos.

A los proveedores de los menús de Burbujas – anote los días en que los niños que no estén en la escuela en su formulario CIF. Esté muy atento y preciso! Use la parte de atrás del formulario CIF si necesita mas espacio.

RECUERDE: Esté seguro que los niños en edad escolar esten aprobados para el bocadillo AM y para el almuerzo. Si no, compuebe de adelantar un formulario de enrolamiento actualizado.

Souper Bowls!! - Super Sopa!!

Hace frio en los exteriores y que mejor tiempo de tomar un bol de sopa! Si a usted no le gusta la cantidad de sodio en su típica sopa enlatada prepárela usted mismo. Pruebe usando la receta muy facil que le presentamos mas abajo, usando trozos de pollo ya cocinados. Para conocer mas de 50 recetas caseras de sopa visite : <http://www.foodnetwork.com/recipes-and-cooking/50-easy-soups-1-10/index.html>

COMENZANDO EL NUEVO AÑOEN BUENA DIRECCIÓN!!!!!!

La mayoría de las resoluciones son buenas y valen la pena pero nos olvidamos de ellas a las pocas semanas despues del año nuevo! Pero cuando nos remitimos a los programas de las comidas, sin embargo, las prácticas que listamos mas abajo deben ser tomadas en consideración **TODO EL TIEMPO!** ó el privilegio de participar en este beneficioso programa puede estar en peligro. Por lo que, les daremos algunas sugerenciasde como comenzar el 2011 en buen pie!!

Mantenga sus registros en una basis diarias! Computadora/Internet ,Hojas de Menús Diarios, Menús de Burbujas. Un requerimiento simple pero **MUY IMPORTANTE!** Los menús y asistencias deben estar al día!

No reclame niños que no esten en asistencia en una comida o bocadillo! Esto es un reclamo falso y la principal razón que la participación con CACFP es terminada.

Nunca rechase una visita del monitor de ICCB o de un monitor de la dirección de Educación del Estado de Illinois. Comprendemos los problemas de seguridad; sin embargo, demande identificación y/o llame por teléfono a las oficinas del ICCB para verificar la situación de la persona en la puerta de su casa.

Complete su Entrenamiento Obligatorio! Este es el cuarto año de este requerimiento y es su responsabilidad de aceptarlo. ICCB tiene la obligación de ofrecerle a usted 2 horas de entrenamiento obligatorio cada año , que también incluye una repaso de los Derechos Civiles y mantenimiento de Archivos. Complete este entrenamiento tan pronto los reciba. Envie por correo o por Fax lo requerido a las oficinas de ICCB. Para 2011 usted puede elegir la segunda hora de entrenamiento.Favor de leer la información que usted recibe en su hogar y complete esta segunda hora a la brevedad.

Recetas Favoritas de los Niños



Sopa de Pollo con Fideos...muy facil

Sabor como el de nuestra madre y lista en minutos.

- 2 tazas de pollo cocinado y cortado en cubos
- 3 (14 ½-onzas) lata de caldo de pollo sin sodio (o bajo sodio)
- 3 zanahorias medianas (1 ½ taza) cortadas en rodajas
- 2 ramitos de apio en rodajas
- 1 cebolla mediana (1/2 taza) picada
- 4 onzas (casi 2 tazas) de fideos secos y anchos sin cocinar
- 2 cucharadas de perejil fresco cortados,machacados, sal y pimienta

Combinar todos los ingredientes con excepción de los fideos, perejil, sal y pimienta en una olla de 4 cuartos. Cocinar a fuego fuerte revolviendo ocasionalmente hasta quehierva (5 a 8 minutos) . Reducir el fuego a medio. Cocine revolviendo ocasionalmente, hasta que las zanahorias estén tiernas (10 a 15 minutos). Mientras tanto, cocine los fideos de acuerdo de las instrucciones en el paquete. Enjuagar con agua caliente, colar el agua. Vierta los fideos en el caldo de la sopa. Condimentar con sal y pimienta a gusto.

Rinde : 8 – 1 porción 1 carne/carne alternado, 1 fruta/vegetales para 1 – 2 años ; servir 1 taza, 3-5 años servir 1 ½ taza; 6 – 12 años servir 2 tazas

<http://www.backofthebox.com/recipes/soups/easy-chicken-soup-g.html>