

Pequeño Mono de Nieve


Un guapo mono de nieve,
tenia su nariz de zanahoria,
Llego un conejito
y ¿que supones?
Ese guapo conejito
buscando su almuerzo
se comió la nariz del
mono de nieve,
¡mastica, mastica,
crujiente!

Invierno, Primavera,
Verano, Otoño

Invierno, Primavera,
Verano, Otoño,
¿Cuál te gusta mejor
de todos?

Invierno es frio.
Verano es caliente.
Primavera es verde,
¡y el Otoño no lo es!

¡No puedo decidir,
Me gustan todos,
Invierno, Primavera,
Verano, Otoño!
-Helen H. Moore



Educación Nutritiva ~ Pan de Maíz



La siguiente receta es una grandiosa actividad para que los niños la preparen en casa o en el salón de clase. Se divertirán moliendo el elote, midiendo y mezclando los ingredientes.

- 3 mazorcas de elote fresco o 1 paquete de 10oz. elote congelado, descongelado
- 1 taza de masa harina de maíz
- 1 Cucharada de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de taza de azúcar
- 1 Cucharada de pasas (opcional)
- 1 huevo
- 3 Cucharadas de mantequilla, derretida

1. Calentar el horno a 350° F. Quitar el elote de la mazorca y molerlo usando un molino o procesador de alimentos. Formando masa espesa.
2. En una vasija mediana juntar el harina, polvo de hornear, sal, azúcar, y pasas, si las va a usar. Mezclar muy bien.
3. En una vasija grande, mezclar la masa, huevo, y mantequilla. Agregar los ingredientes secos y menear hasta que todo se humedezca. Si la masa esta muy espesa, agregue 1-2 Cucharadas de leche descremada.
4. Rociar un molde Redondo de 8½ x 2 con spray antiadherente para cocinar y vaciar la masa. Cocinar por 30-35 minutos o hasta que un cuchillo salga limpio al picar al centro del pan.

Rinde: 8 porciones Tamaño por porción: 1 rebanada

Receta tomada de: *Cocinando para Latinos con Diabetes* por Olga V. Fusté



En Español

The Network Carta Informativa

110 NE 4th St., Hermiston, OR 97838 ~ 541.564.6878 / 1.800.559.5878 ~ Fax: 541.564.6879

Enfoque: Reduciendo el Estrés Navideño

La temporada navideña le puede causar estrés con presión de comprar y dar regalos; y tal vez se preocupa por el dinero. Los días navideños pueden ser frenéticos. Nunca hay suficiente tiempo para terminar las cosas.

Preparándose para las festividades:

- ♦ **Este consciente del limite para gastar.** La falta de dinero es una de las mas grandes causas del estrés. Haga un presupuesto, no gaste mas de lo que ha planeado. No compre regalos para pasar el resto del año tratando de pagar.
- ♦ **De algo personal.** Usted puede mostrar cariño con cualquier obsequio significativo y personal. Llámelos en lugar de comprar regalos caros para hacerles saber que tan importante son para usted, escríbales una nota comparta sus sentimientos.
- ♦ **Organícese.** Haga una lista o use un libro de citas para llevar la cuenta de las tareas y eventos para asistir.
- ♦ **Comparta las tareas.** Usted no tiene que hacer todo sola. Pase tiempo con amistades y familia y compartan las tareas, como, decoraciones, envolver regalos, y preparar la comida.
- ♦ **Aprenda a decir no.** Esta bien decir "no" a eventos que no importantes para usted, esto le da mas tiempo

para decir "si" a eventos que si quiere asistir.

- ♦ **Sea realista.** Enfóquese en las tradiciones que hacen especial los días festivos para usted y su familia. Algunas veces hay problemas familiares que no desaparecen. Cuando a usted se le hace difícil estar cerca de alguien, puede planear cuando ir a visitar.



Durante los días festivos

Evite situaciones estresantes durante los días festivos.

- ♦ **Descanse de las actividades.** Ponga atención a sus necesidades y sentimientos. Pase tiempo usted solo. Medite, o relájese respirando, o valla a caminar.
- ♦ **Mantenga una programación regular para dormir, comer, y hacer ejercicio.** Limite el alcohol. Cuidarse usted misma le ayuda a enfrentar situaciones estresantes
- ♦ **Consiga el apoyo que necesita.** Si ya tiene el pesar de la muerte de un ser querido o ha rompido una relación. La mayoría de la gente necesita tratamiento para mejorar. Hable con su doctor.

Estrellas del Mes

Enterprise Clase de Head Start



Aprendimos acerca de seguridad de autobús de nuestro chofer, John Neil.



No podemos hacer grandes cosas, solo cosas chicas con

Grande Amor.



Madre Teresa,

Misionera Católica Romana y ganadora
del Premio Nobel de Paz



Actividad para Padres y Niño



¡Colorín
colorado!

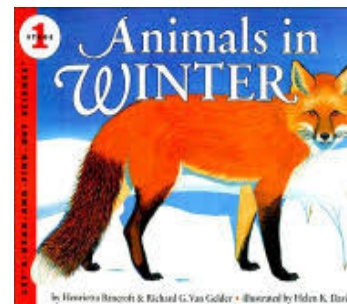
Aprendizaje con Manualidades Navideñas

Enfóquese en estar preparado para la lectura y al mismo tiempo gozar de las festividades del invierno, con estas simples actividades usted puede incorporarlas en las rutinas diarias de su hijo de edad preescolar:

- * El frío invernal nos ofrece un medio distinto para escribir y dibujar. Permita que su hijo "escriba" en ventanas congeladas o en la nieve.
- * En viajes cortos a la tienda o vacaciones navideñas a visitar familiares o amistades, jueguen este juego para ayudar a su preescolar a reconocer diferentes sonidos. Diga "Vamos a ir a la tienda. ¿Que sonido escuchas al comienzo de la palabra tienda (store)? Es el sonido /t/ (/s/). ¿Que otra cosa comienza con la /t/ (/s/) que podemos conseguir en la tienda?" (o, ¿"Que vamos a llevar a la casa de la abuela (grandma) que comienza con la letra /a/ (/g/)?"
- * En las conversaciones acerca de las celebraciones navideñas, introduzca nuevas palabras interesantes a su hijo de edad preescolar. Por ejemplo, "Papa recibió plétora de corbatas el año pasado. Siendo que tiene muchas corbatas, vamos a comprarle un regalo diferente." o "Me gusta nuestra tradición familiar de hornear galletas juntos. Es algo que hacemos cada año y verdaderamente lo disfruto."
- * Permítale a su hijo de edad preescolar ayudar a preparar una lista. Aun si es solamente sentarse con usted cuando escribe una lista para las compras, su preescolar se beneficiara al ser expuesto al poder y practicidad de alfabetismo.
- * Hagan tiempo solo para leer. Acurrucándose juntos en el sofá y leer en voz alta uno de sus libros favoritos o mirar libros acerca de las celebraciones invernales de otras culturas.

Para más lectura navideña, visite:

www.ReadingRockets.org/articles/books/c360/
www.ColorinColorado.org



Libros para leer in invierno:

Animals in Winter (Animales en Invierno): por Henrietta Bancroft & Richard George Van Gelder

Snow (Nieve): por P.D. Eastman

