



*Familias más Fuertes, Mejores Comunidades,  
Futuros más Brillantes  
"UMCHS es un Proveedor con Oportunidades de Igualdad"*

## Barquillo de Plátano para Desayunar

Este es un buen desayuno rápido y saludable para las mañanas ocupadas.

Ingredientes:

- 1 plátano chico, maduro
- 2 tazas de arándanos azules-frescos u otra fruta fresca
- 2 tazas de yogur de vainilla rebajada-en-grasa
- 2 tazas de cereal bajo-en-azúcar, alto en fibra (como, Cheerios, Wheaties, Grape-Nuts, o Bran Flakes)



1. Quite la cascara del plátano y corte a lo largo (de punta a punta). Lave los arándanos y póngalos en colador bajo corriente de agua. (si va a usar otra fruta, lávela y corte en pedazos chicos)
2. Ponga yogur al centro del plato del cereal.
3. Ponga el cereal encima del yogur.
4. Arregle el las mitades del plátano por los lados del yogur.
5. Ponga encima arándanos azules u otro tipo de fruta.

## Actividad para Padres y Niño - Otoño

Una actividad divertida para el Otoño usando diferentes formas de hojas, esto mantendrá entretenido a su niño y a usted por horas formando muchas formas, por ejemplo, gente, animales, etc. Deje que sus niños usen su imaginación para crear dibujos elegantes. Hablen de las diferentes formas de las hojas y maravillosos colores del otoño.

**Necesita:**

•hojas •papel •marcadores o crayolas •pegamento

**Que hacer:**

1. Vallan en una caminata para juntar las hojas.
2. Pida a su niño que trace alrededor de diferentes formas y tamaños de hojas o pegar las hojas sobre papel.
3. Pídale al niño(a) que escoja hojas para usarlas para los brazos, piernas, cabeza, etc. o pídale que los dibuje para formar su dibujo.



**Hable con su niño acerca de:**

- ¿Que forma de hoja fue mas fácil de usar?
- ¿que forma de hoja fue mas difícil de usar?
- Los diferentes colores de hojas

**Otra información que le puede servir:**

Mientras que se están divirtiendo juntos, esta actividad les ayuda a los niños a desarrollar las habilidades de los músculos chicos y usar la imaginación.

**UMCHS**  
Umatilla-Morrow Head Start, Inc.



Octubre 2017  
Volumen 25; Tomo 03  
www.umchs.org



# The Network - Carta Informativa

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

## Octubre: Mantenimiento del Hogar en Otoño

**Lista para la prevención de incendios dirigida a los propietarios e inquilinos**

Durante un incendio, puede tener menos de 3 minutos para salir de su casa. Hable sobre lo que deben hacer en caso de incendio. Asegúrese que todos en su casa sepan que hacer durante un incendio.

### Detectores de humo

- Hay detectores de humo en cada nivel de su hogar.
- Hay detectores de humo dentro y fuera de los dormitorios.
- Los detectores de humo son comprobados todos los meses.
- Las baterías de los detectores de humo tienen suficiente carga.
- Los detectores de humo tienen menos de 10 años de antigüedad.
- Los detectores de humo se pueden escuchar desde cada habitación.

### Plan de escape

- Tiene un plan de escape para caso de incendio que muestra 2 salidas desde cada habitación.
- Todos conocen el lugar seguro para reunirse fuera de la casa.
- Todos en la casa practican el plan de escape 2 veces al año.

### Detectores de monóxido de carbono

- Los detectores de monóxido de carbono se encuentran localizados en cada nivel de su hogar.
- Los detectores de monóxido de carbono tienen menos de 7 años de antigüedad.

### Seguridad eléctrica y al usar electrodomésticos

- Todas las extensiones eléctricas están en buenas condiciones, no se encuentran rotas o con cables expuestos.
- Las personas limpian el filtro de la secadora de ropa después de cada uso.
- Todos los tomacorrientes funcionan correctamente y no se sienten calientes al tocarlos. (Si se sienten calientes, llame a su arrendador o a un electricista)

### Seguridad al usar velas

- Las velas son colocadas en recipientes a prueba de fuego sin riesgo de voltearse.
- Los adultos apagan todas las velas cuando salen de la habitación o cuando van a dormir.
- Las velas están fuera del alcance de niños y mascotas.



**Compruebe regularmente que su detector de humo funciona correctamente.**

Su detector de humo funciona correctamente si suena cuando presiona el botón de prueba.

### Seguridad en la cocina

- No hay artículos cerca de la estufa que puedan incendiarse.
- Las personas se mantienen atentas en la cocina cuando los alimentos se están friendo, asando, cocinando en la parrilla o hirviendo.
- Los mangos de las cazuelas y sartenes siempre se giran hacia la parte de atrás de la estufa.

Aprenda más sobre la prevención de incendios en: [www.usfa.fema.gov](http://www.usfa.fema.gov) U.S. Fire Administration



**FEMA**



# Alarmantes peligros en las zonas escolares



## Datos sobre los peatones adolescentes

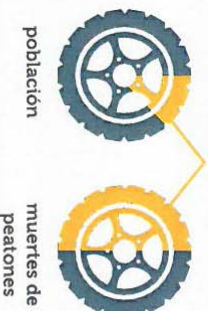
**5**  /semana

Hay 5 muertes peatonales de adolescentes cada semana en los Estados Unidos.

**13%** 

Ha habido un aumento del 13% en la tasa de mortalidad de peatones entre los jóvenes de 12-19 años de edad desde el año 2013.

Edad 15-19

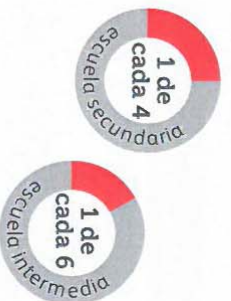


En 2015, mientras que los adolescentes de 15-19 años de edad suponen el 26 por ciento de todos los niños de 0-19 años, supusieron cerca de la mitad de las muertes de peatones.

Hemos observado a **39,000** estudiantes de escuela intermedia y secundaria y a **56,000** conductores en las zonas escolares en el 2016.

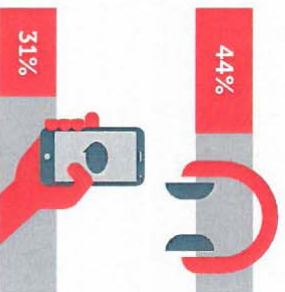
**Caminar distraído va en aumento.** Lo hemos

observado en 1 de cada 4 estudiantes de escuela intermedia y en 1 de cada 6 estudiantes de escuela secundaria.



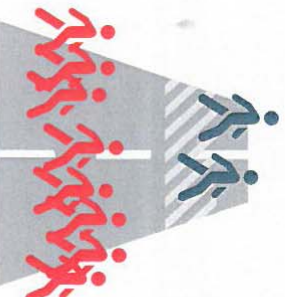
**Los adolescentes distraídos** eran más

propensos a llevar puestos auriculares or estar enviando mensajes de texto.



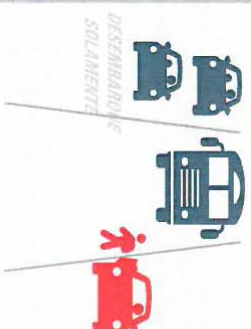
Se ha observado **comportamiento peligroso al**

**cruzar la calle** en aproximadamente el 80% de los estudiantes.



Se ha observado **comportamiento peligroso en**

**las zonas de embarque y desembarque** en casi 1 de cada 3 conductores.



## ¿Qué pueden hacer las comunidades para proteger los adolescentes?

**Instalar intervenciones de eficacia comprobada,** como los pasos de

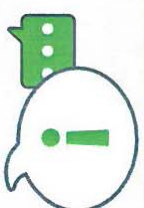
peatones, límites de velocidad, señales de semáforos visibles.



La falta de cruces peatonales se observaron en 3 de cada 10 cruces.

**Establecer y hacer cumplir los límites de velocidad en las zonas escolares** a no más de 20 mph.

Se observaron límites de velocidad bajos (< 20 mph) en tan sólo 4 de cada 10 zonas escolares.



**Educar a los padres y estudiantes sobre hábitos peligrosos a la hora de caminar y conducir** (por ejemplo, cruzar a

media-cuadra, mandar mensajes de texto o hablar por teléfono.)



**Implementar y hacer cumplir normas de embarque/desembarque en las escuelas.**