



*"UMCHS es un proveedor con oportunidades de igualdad"  
Familias más Fuertes, Mejores Comunidades, Futuros más Brillantes*

## Educación de Nutrición ~ Pan de Maíz



La receta siguiente es una buena actividad para los niños en casa o en el salón de clase. Ellos se divertirán moliendo el elote, midiendo y mezclando los ingredientes.

- |  |  |
|--|--|
| 3 mazorcas de elote fresco o 1 paquete de 10 onzas de elote congelado, -<br>descongelado | 1 taza de masa "harina de maíz"        |
| 1 Cucharada 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 los granos del elote y moler usando un molino para carne o procesador para comida. Forma una masa espesa.
2. En vasija mediana, combinar el harina de elote, polvo para hornear, sal, azúcar, y pasas, si las va a usar. Mezclar bien.
3. En vasija grande, mezclar la masa de elote, huevo, y mantequilla. Agregar los ingredientes secos y menear hasta que todos los ingredientes se humedezcan. Si la masa esta muy espesa, agregue 1-2 Cds. de leche sin-grasa.
4. Rociar un molde redondo de 8½x2-pulgadas con spray antiadherente para cocinar y vaciar la masa al molde. Hornear por 30-35 minutos o hasta que la punta de un cuchillo salga limpio al picarlo al center.

Rinde 8 porciones de 1 rebanada

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

## Actividad para Padres y Niño - Otoño

Una actividad divertida del **Otoño** usando diferentes formas de hojas la mantendrá a usted y su hijo entretenidos por horas formando muchas formas, por ejemplo, gente, animales, etc. deje que sus niños usen su imaginación para hacer retratos finos. Hablen acerca de diferentes formas de hojas y maravillosos colores del otoño.

**Va a necesitar:**

•hojas •papel •marcadores o crayolas •pegamento

**Que hacer:**

1. Vallan en una caminata y junten hojas.
2. Dígale al niño que trace alrededor diferentes formas y tamaños de hojas o que la pegue en un papel.
3. Pídale escoger las hojas para usar para brazos, piernas, cabeza, etc. o dígales que dibujen algo de esto para formar su retrato.

**Hable con su hijo acerca de:**

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

**Otra información para útil:**

Mientras que se divierten juntos, esta actividad ayuda a los niños a desarrollar habilidades de los músculos chicos y usar su imaginación.



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



Septiembre 2018  
Volumen 26; Tomo 01  
www.umchs.org



En Español

# The Network - Carta Informativa

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

## Bienvenidos de Regreso a la Escuela

### De Regreso a la Escuela

Regresar a la escuela es un tiempo excitante (¡y algunas veces nervioso!) para los estudiantes y padres. Algunos consejos pueden ayudarle y a su hijo en un buen comienzo.

- ◇ Tome ventaja de oportunidades para conocer al maestro de su hijo y el salón de clase antes del primer día de escuela. Si lo ofrecen, asista a la Casa Abierta o junta de orientación. Use este tiempo para conocer los compañeros de clase de su hijo y a las familias. Tal vez le ayude hacer cita para que su niño juegue con amiguitos de su clase.
- ◇ Durante las primeras semanas después de comenzar la escuela, comparta su animo con su hijo acerca de la escuela. Enfóquese en lo divertido de lo que aprenderá durante el año, y todas las cosas diferentes que va a hacer, como art, música, usar la librería. Si usted esta entusiasmada, su hijo lo estará también.
- ◇ Prepare una área especial en su

casa para la mochila del niño, lonchera, y chamarra. Establezca una rutina para poner a su hijo a cargo de limpiar y colgar la mochila cada día. Esto hará que su mañana pase con menos apuraciones.

- ◇ Asegure repasar los papeles de la mochila del niño y "legajo que se lleva a casa" como forma de comunicarse con las familias. Esto en especial es verdadero en las primeras semanas de escuela cuando le envían formas a casa.
- ◇ Ahora que su hijo esta en la escuela, tal vez se siente viejo y no quiere algunos de los juguetes favoritos, haga tiempo al final de cada día para compartir un libro o dos. Tome algunos minutos para hablar de los sentimientos y de su día en la escuela.
- ◇ Notas chicas de cariño adentro de la mochila de verdad puede hacerlo sonreír. Además de reforzar las habilidades de lectura, usted también modela el poder de la escritura.



Tomado de: readingrockets.org

# Alarmanes peligros en las zonas escolares



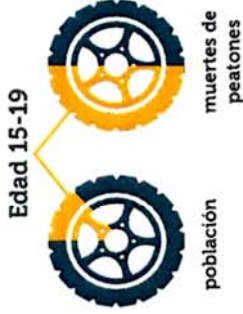
## Datos sobre los peatones adolescentes

**5**  /semana

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

**13%** 

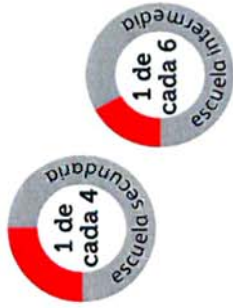
Ha habido un aumento del 13% en la tasa de mortalidad de peatones entre los jóvenes de 12-19 años de edad desde el año 2013.



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.

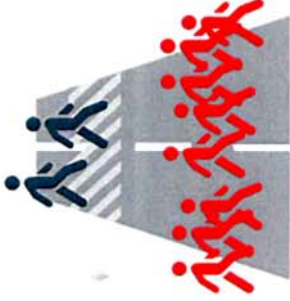
**Caminar distraído va en aumento.** Lo hemos observado en 1 de cada 4 estudiantes de escuela intermedia y en 1 de cada 6 estudiantes de escuela secundaria.



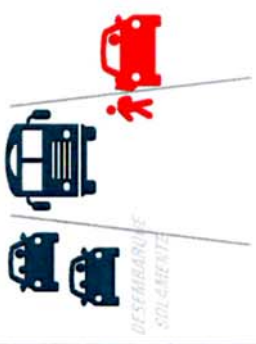
**Los adolescentes distraídos** eran más propensos a llevar puestos auriculares o estar enviando mensajes de texto.



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 y 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.**

