

## Actividad de Padres y Niño

### Invierno

¡Me gusta el invierno!  
El Invierno es frío.

¡Sus trineos Navideños;  
Sus camas, cálidas y suaves.  
Sus plumas de nieve.  
Sus lagos para patinar.  
Sus monos de nieve firmes.  
En la tierra nevada, y blanca.  
Sus pájaros alimentándose  
Con semillas de girasol.  
Sus ángeles posando  
En ropa invernal.  
Su cielo con diseño de bolitas.  
Es invierno. Es por esto...  
¡Me gusta el invierno!



- Autor desconocido-

## Educación de Nutrición ~ Dip de Yogurt y Ranch

1 taza de yogur simple bajo en grasa      1/8 cucharadita-sal de mar  
1/2 taza de mayonesa baja en grasa      1/4 cucharadita-pimienta negra  
1/4 cucharadita-perejil seco      2 cucharadas tallos de cebollín, picadito  
1/8 de cuch. de polvo de ajo



Ponga los ingredientes en una vasija chica para mezclar; menear hasta que se combine. Dejar enfriar una hora. servir con verduras crudas, galletas de grano entero o use para esparcir en emparedados o en rollitos.

### Libros para Leer en el Invierno

*"When Winter Comes (Cuando Llega el Invierno),"* por Nancy Van Laan

*"The Jacket I Wear in the Snow (La Chamarra que Me Pongo cuando hay Nieve),"* por Shirley Neitzel



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



Felices  
Pascuas

Diciembre 2018  
Volumen 26; Tomo 04  
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



## Prepárese para Estar Sano y Seguro Durante el Invierno



Las tormentas invernales y las temperaturas frías pueden ser peligrosas. Manténgase sano y seguro al planear con anticipación. Prepare su casa y los automóviles. Prepárese para los cortes de electricidad y las actividades al aire libre. Este pendiente de las personas mayores.

Siga estos pasos para mantener su casa cálida y segura durante los meses de invierno.

- Instale burletes, aislantes y ventanas contra el clima.
- Proteja la tubería de agua expuestas al clima.
- Limpie las canaletas y repare las goteras del techo.
- Haga que un profesional revise su sistema de calefacción para asegurar que este limpio, y funcione bien y tenga ventilación hacia el exterior.
- Instale un detector de humo. Revíselo mensualmente y cambie las baterías dos veces al año.
- Instale un detector de monóxido de carbono para alertarlo si hay escape de gas mortal, sin olor o color.
- Aprenda los síntomas de envenenamiento por MC: dolor de cabeza, mareos, debilidad, molestia estomacal, vómitos, dolor de pecho, y confusión.
- Vístase con ropa apropiada antes de salir: capas de ropa liviana y abrigadora, guantes, gorro, bufanda, y botas impermeables.
- Trabaje despacio cuando haga tareas al aire libre.

- Cuando planea viajar, este al tanto de las condiciones del tiempo actuales y los pronósticos del clima.
- Prepare un estuche para emergencia en el invierno para tenerlo en su vehículo, con teléfono celular, cargador portátil, y baterías extras, cobijas, alimento y agua, cables para pasar corriente, banderillas, bomba para las llantas, una bolsa de arena para gatos (para tracción o para usar en veredas con hielo).
- Compas y mapa, linterna, radio de baterías, y baterías extras, estuche de primeros auxilios, y bolsas de plástico (para limpieza).
- Si necesita viajar, informe a un amigo o familiar de la ruta de viaje y el horario de llegada.
- Si se queda en el camino; permanezca despierto y muévase. Así amenora los problemas de salud relacionados al frío. Mueva sus brazos y piernas para mejorar la circulación y estar mas calentito. Prenda el motor (y calentador) por 10 minutos por hora, abra una ventanilla un poco para dejar entrar aire. Asegure que la nieve no tape el escape-esto reduce el riesgo de envenenarse con monóxido de carbono.

Para mas consejos para el clima de invierno visite: [www.cdc.gov/features/winterweather...](http://www.cdc.gov/features/winterweather...) Español.

Familias Más Fuertes, Mejores Comunidades, Futuros Más Brillantes

"UMCHS es un Proveedor con Oportunidades de Igualdad"



# Enfoque del Centro de Wallowa



Vamos en Búsqueda de un Oso con la clase del Head Start de Wallowa y la Maestra Sta. Jeanette! ¡Nos gusta aprender con música y movimiento!

Invierno, una temporada prolongada, es un tiempo para recordar momentos brillantes, embarcarse en una jornada sentimental, y disfrutar cada hora ociosa.

— John Boswell



- 17 - Junta del Concilio de Póliza Familiar
- 17-21 Conferencia Nacional del Head Start para Involucración de Padres y Familia
- Dic. 24-25 "Días Festivos de Navidad"
- Dic. 26-Enero 4, 2019 Vacaciones de Invierno
- 1 de Enero, 2019 - ¡Feliz Año Nuevo!
- 7 de Enero, 2019 - De Regreso a Clases



**¡Fechas para Recordar!**  
**Diciembre 2018**



# Enfoque del Centro de Enterprise

Nuestro salón de clase ha estado ocupado aprendiendo acerca de alimentos de cosecha. Caminamos a cortar manzanas de un árbol de manzana. Preparamos puré de manzana y manzana deshidratada. Doramos semillas de Calabaza y aprendimos como crecen las calabazas. Cosechamos cebollas, papas, nabos, y calabacitas de nuestro jardín y del jardín de la comunidad. Preparamos salsa de tomates del jardín Mágico. Gena usa la salsa de tomate en el espagueti, y pizza que prepara para nosotros. Jill Dougherty, del programa de la Librería, nos lee historias cada semana.

