

Noticias para padres

Visitas Domiciliarias - Enero 2025

Seguridad en invierno

Característica de receta

Calendario de enero

Calendario de enero
& Menú de snacks



Seguridad en invierno

Además de vestirse para el clima invernal, como comentamos en noviembre y diciembre, existen otras formas de mantener a usted y a su hijo seguros cuando hace frío afuera.

Consejos

- Buddy System: sal siempre con alguien más
- Quédese adentro si la sensación térmica es de 20 grados o menos
- Vístase en capas, asegúrese de que ninguna piel quede expuesta al aire frío.

Seguridad del asiento de seguridad

- No le ponga un abrigo pesado a su hijo cuando esté en su asiento de seguridad. Esto hace que las correas no se ajusten bien al cuerpo de su hijo, que es lo que lo mantiene seguro en caso de un accidente.
- En su lugar, use mantas, fundas para los asientos del automóvil o coloque el abrigo de su hijo al revés una vez que esté abrochado en su asiento.



Encuentre más información sobre la seguridad de los asientos para el automóvil en Safe Kids Worldwide:

<https://www.safekids.org/coalition/safe-kids-greater-grand-rapids>

Característica de receta

Compartiremos recetas de nuestras familias durante todo el año. ¡Esperamos que los pruebes y tal vez aprendas algo nuevo!

¡Gracias a Ancheli, Scarll y Esteban por compartir este mes!

De Cuba, Ancheli compartida:
Moros y Cristianos:

Ingredientes:

frijoles negros enlatados, arroz, condimento Goya, y agua.

Instrucciones:

Agregue frijoles negros a 2 tazas de arroz usando una olla arrocera y añade el condimento Goya. Mezclar bien.

Agrega 2 ½ tazas de agua al arroz y cocina.



De República Dominicana, Scarll y Esteban compartieron: Mangu

Ingredientes: Plátano (verde), manteca, sal, leche de coco, agua, y aceite de oliva.

Instrucciones: Ponga a hervir 8 tazas de agua. Agrega el plátano verde pelado. Agrega sal y aceite de oliva.

Verifique que esté cocido con un tenedor (el plátano se pondrá amarillo). Una vez que el tenedor pase suavemente, escurrir.

Después de escurrir, triture el plátano en una sartén, agregue la mantequilla y la leche de coco o la leche de su elección.

Mangu es un acompañamiento popular para el desayuno. Se suele acompañar con “tres golpes” y otras guarniciones como: salami salteado, sobre huevos fáciles y queso frito.

Luego la comida será Mangu con los tres golpes.

De Cuba, Ancheli compartida: Ropa Vieja

Ingredientes:

Filete de falda 3 libras o asado, aceite de oliva, condimento de sazón Goya, 1 pimiento rojo en tiras, ½ cebolla cortada en medias lunas, 1 cucharadita de comin, 8 onzas de salsa de tomate, 4 tazas de caldo de res, 2 hojas de laurel secas

Instrucciones:

Ablanda la carne. Sazone con ajo y sal. Dorar por ambos lados y luego hervir o usar una olla de cocción lenta.

Triture cuando esté listo, luego saltee y agregue los ingredientes.

ENERO 2025



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7 Grupo de juego en Sylvan Head Start 10am - 12pm	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
La merienda en casa será entregada por su Visitante a Domicilio						
19	20 HS4KC Cerrado No hay visitas	21	22 Grupo de juego en Sylvan Head Start 10am - 12pm	23	24	25
26	27	28	29 Family Engagement Event @ Sylvan Head Start 10:00 - 11:15 am	30	31	1



MENU REVIEWED BY:
 MENÚ APROBADO POR:
 CORI ANDERSON 453-4145 EXT 2221

Head Start for Kent County
Menú del Programa Visitas Domiciliarias
Enero 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	LUNES	MARTES
		1	2	3
6	7 Guardería: Sylvan @ 10:00-12:00 pm Batatas al Vapor, Adelgazamiento de Trigo	8	9	10
13	14	15	16	17
La Semana de Merienda en La Casa: Explorando los Mangos				
20	21	22 Guardería: Sylvan @ 10:00-12:00 pm Requesón, Melocotones	23	24
27	28	29	30	31

Porción de la Merienda en la Casa:
 Vea la Tarjeta de Pictogramas

comida para los bebés será disponible a la socialización
 Leche entera y leche desnatada disponible cuando se sirve