



## El Regalo de 'Ahora'

Un Mensaje de la Directora Jeanne Alter

Así como llegamos al final del año escolar, tome un momento para mirar atrás y observar todo lo que ha cambiado en el desarrollo de su niño. ¿Recuerda usted las primeras semanas de la escuela preescolar cuando la comunicación, la amistad y las rutinas eran nuevas? Disfrute los pequeños pasos a lo largo del viaje cuando su niño comenzó a entender la estructura de las rutinas escolares y comenzó a usar palabras o imágenes para comunicar sus deseos y necesidades.

Los niños pequeños con necesidades especiales crecen y se desarrollan a su propio ritmo. La alegría de nuestro trabajo es que CADA niño ha progresado. Aplaudimos su progreso con orgullo, ya que hemos trabajado juntos para fomentar esas habilidades. Si bien la emoción y el nerviosismo sobre el Jardín Infantil (Kindergarten) o el próximo año escolar son naturales, también es reconfortante saber que su niño seguirá creciendo y desarrollándose.

Respire profundo y aprecie todo lo que ha logrado para que su niño se encuentre exactamente donde está ahora. Piense en cómo adopta los fundamentos del aprendizaje preescolar: compromiso, persistencia, curiosidad, imaginación e iniciativa. Celebre a su niño; ¡los niños de edad preescolar son pequeños milagros!

Por favor acepte mi gratitud por ser parte de la familia del KCC. Que tenga un maravilloso verano lleno de diversión.

Echa un vistazo a estas páginas de web para diversión en la ciudad::

<https://growingupnyc.cityofnewyork.us/>

<https://www.nycgo.com/articles/free-for-kids>

<https://mommypoppins.com/>

<https://www.nypl.org/events/calendar>

## Receta de Verano: Salsa de Aguacate

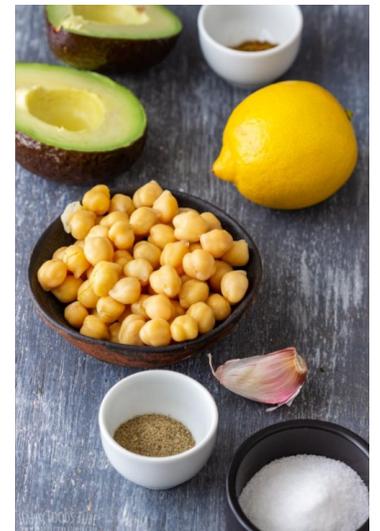
Esta receta de salsa es fácil y económica y es deliciosa en una tostada, o se puede usar para comer vegetales como zanahorias y brócoli. ¡Haga una deliciosa versión de "hormigas en un tronco" untando un poco de la salsa de aguacate en una raja de apio y usando pedacitos de galletas (pretzels) para hacer las hormigas!

### Ingredientes:

- 1.5 tazas de garbanzos cocinados, o enlatados de 15.5 onzas, escurridos y enjuagados
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 aguacates medianos, maduros
- 1 Limón, solamente el jugo (aproximadamente 3 cucharadas)
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de comino molido

### Instrucciones:

- Ponga los garbanzos junto con el aceite de oliva en el procesador de comidas hasta que estén suaves.
- Agregue el aguacate, jugo de limón, ajo machucado, una pizca generosa de sal, pimienta y el comino molido. Procesar hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados.
- Pruebe y agregue más condimento, si es necesario.



# Consejos de Hidratación para los Niños Durante el Verano

¡El clima de verano significa que es hora de jugar afuera! Pero los niños pequeños a menudo no pueden reconocer cuando tienen sed, lo cual puede ser peligroso. Use los siguientes consejos para asegurarse de que su niño se mantenga hidratado durante los largos días de verano.

## Sirva Refrigerios Hidratantes



Los refrigerios saludables con alto contenido de agua satisfacen el hambre mientras hidratan a los niños. Sirva frutas como sandía, fresas, melón, melocotón y toronja. Las verduras como el pepino, el apio y los tomates también son muy hidratantes. Sirvalos de una manera emocionante cortando las frutas y verduras con cortadores de galletas, o haciendo brochetas de vegetales crudos con tomatitos, trozos de pepino y cubitos de queso cheddar.

## ¡Haga sus Propias Paletas Congeladas Saludables!

Paletas congeladas compradas en la tienda están llenas de azúcar y de ingredientes artificiales, – ¡pero hacer sus propias es fácil y saludable!

Trate de usar jugo sin azúcar, como de la marca (Juicy – Juice), y agregue fruta en cubos o puré de fruta. O use limonada como base y agregue hierbas frescas como menta o albahaca. Puede comprar moldes de paletas de helado o congelarlos en vasos de papel (con o sin un palito de paleta) para mantener las cosas sencillas.



## Deje que su Niño Escoja su Propia Botella de Agua

¿Su niño ama al Hombre Araña (Spiderman)? ¿Están obsesionados con el color amarillo? Permitir que su niño elija una botella de cargar agua divertida y de su color favorito o de su caricatura favorita puede hacer que su niño se entusiasme para beber más agua. Lleve su botella de agua cuando vaya de viaje al parque o cuando salga a hacer diligencias durante el verano. Esto los mantendrá hidratados y evitará que usted compre infinitas botellas de agua desechables.

## Asegúrese de que Su Niño este Bebiendo Agua Durante el Día

Es posible que su niño no se dé cuenta cuando tenga sed o que no tenga las palabras para expresar cómo se siente. Para asegurarse de que estén bebiendo lo suficiente, usted debe:

- Dele a su niño un trago de agua cada vez que salga de la casa.
- Cuando salga, ofrézcale a su niño un trago de agua cada vez que usted tome un trago de agua
- Ofrezca agua a su niño tan pronto como regrese a su casa.

### “¿Cuánta agua necesita su niño?”

Los pediatras recomiendan 7.5 tazas de líquido por día para niños de 4 a 8 años de edad. ¡Eso es casi medio galón por día!



## Accediendo a Comida Saludable en el Verano: El Summer Food Service Program (SFSP)

Como saben, los estudiantes de KCC reciben un desayuno y almuerzo saludables todos los días, sin costo para nuestras familias, incluso durante nuestra sesión de verano. Pero para los niños que no asisten a la escuela durante el verano, **el Summer Food Service Program (SFSP)** permite que los niños que sean ingresos elegibles reciban comidas nutritivas cuando la escuela no está en sesión. Para obtener información sobre ubicaciones cercanas a usted que participan en SFSP, visite: <http://www.fns.usda.gov/summerfoodrocks> o llamar SFSP sin costo al 1-800-522-5006.

*El Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas por motivos de raza, color, origen nacional, religión sexual, edad, discapacidad, creencias políticas, orientación sexual o estado civil o familiar.*

**Manhattan**  
**Bronx**

2212 Third Ave, 2<sup>nd</sup> Floor | NY, NY 10035  
1028 East 179th Street | Bronx, NY 10460

212 988 9500  
718 842 0200

[www.kenchild.org](http://www.kenchild.org)  
[www.facebook.com/kennedychildrenscenter](https://www.facebook.com/kennedychildrenscenter)