

ACTIVIDADES

6 de junio

- Día del Padre venir a leer a su hijo

11 de junio

- 3:00pm – *Embarazo Saludable* (amamantamiento) por Alejandra Londoño, abuso de sustancias parentales, depresión perinatal Antes y Después del Parto, la información de cuidado será proporcionada por el personal el mismo día - KIDCO II

12 de junio

- 3:00pm – *Embarazo Saludable* (amamantamiento) por Alejandra Londoño, abuso de sustancias parentales, depresión perinatal Antes y Después-Parto, la información de cuidado será proporcionada por el personal el mismo día - KIDCO VI

13 de junio



- *Desfile en honor del Día de la Bandera* – en el patio

14 de junio

- Actividad "*Construyamos Una Comunidad*" Los niños construyen una "*Comunidad del Futuro*" con sus padres - 8:45am y a las 3:00pm



16 de junio

- *Día de los Padres!*

17 de junio

- 10:00am – "*Picnic de la Amistad*" - en el patio de recreo en honor al *Día Internacional del Picnic*

19 de junio

- "*Cocinando con Papá*" – los niños hacen un "*Batido*" y una "*Ensalada de Verano*" con sus papás

20 de junio

- 12:00pm – *Reunión del Comité de Política en KIDCO VII*

21 de junio

- Celebrando a Monet, el artista – Arte en el Día del Parque Durante el tiempo de afuera (mañana y tarde), los niños se involucrarán en pintura de plato, Arte de resistencia de cintas, Arte de tiza húmeda, Arte Skyline silueta de color de agua, Arte con Esponjas, y tintes y matices

24 de junio

- Día de "*Volar Alto como una Cometa*" – los niños hacen y vuelan sus cometas

28 de junio

- 9:00am – 11:00am - *Día de Campo de Verano*. Los niños podrán participar en una competencia amistosa las actividades incluyen: Goteo, Goteo, Gota; Limbo; Pintura de tiza en la acera; Lanzamiento de bolsa de frijoles; lanzamiento de fútbol; Relevé de Hula Hoop.

ESQUINA PARA PADRES

"FOMENTANDO DISCIPLINA POSITIVA"

Para ayudar a los niños a tener más *control de sus emociones*, es útil proporcionarles una rutina estructurada y anticipar situaciones problemáticas. Los niños pequeños tienden a perder el control de sus acciones y emociones cuando están cansados o sobre-estimulados. Para evitar esas situaciones, es importante *establecer límites y establecer reglas* que su hijo pueda entender y seguir. Lo importante es hacer que la rutina sea predecible y establecer límites que hagan que él o ella se sientan seguros. Su hijo necesita saber qué esperar y qué se espera de él o ella.

Mire su propio comportamiento para ver lo que está enseñando a su hijo. Recuerde manejar las situaciones estresantes tranquilamente y sin enojo –actuar en lugar de reaccionar. *Cuando tú empujas un niño fuera de una tienda, le enseñas coraje. Cuando remueves el niño con calma y sin juzgarlo, enseñas auto-control.* La clave está en el comportamiento del modelo que ayuda a los niños a aprender a regular sus emociones y acciones.

Algunas situaciones pueden afectar a su hijo emocionalmente. Por ejemplo, si su hijo es *bien activo*, proporcionele un espacio amplio para poder moverse. Si su hijo es *tímido*, no acuerde una fecha de juego con un niño agresivo. Si su hijo es *sensible al ruido alto*, evite los entornos demasiados estimulantes.

Es importante ver cada situación a través de los ojos de su hijo. Los niños jóvenes carecen de la madurez emocional para tomar decisiones de adultos. Recuerde que dando no es igual que amor. *La disciplina positiva trata de enseñar, no castigar.* Cuando su hijo se porta mal de cualquier manera, siempre es mejor actuar con calma, rápidamente y respetuosamente. Al practicar "*disciplina respetuosa*", usted mostrará a su hijo como cooperar, actuar amablemente y aceptar la responsabilidad personal por sus acciones.

EVENTOS

Museo de Niños de Miami - 3^{er} Viernes de cada mes

Museo de Historia de Miami – 2^{do} Sábado de cada mes

ENTRADA GRATIS

NUTRICIÓN



Todo el mundo siempre tiene curiosidad por saber cuántas calorías están en:

- 1 cucharadita de azúcar = 15
- 1 rebanada de pan = 80
- 1/4 taza de arroz simple o pasta = 80
- 1 Bagel pequeño = 160
- 3 oz de carne magra = 165
- 1 oz de queso americano = 100
- 1 taza de verduras crudas = 25
- 1/2 taza de fruta = 60
- 1 Big Mac (solo Sándwich) = 540

Una comida de sólo 500 calorías consiste en:

- 3 onzas de carne magra
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 taza de ensalada mixta con aderezo ligero
- 1/2 taza de fruta con crema batida libre de grasa

1 galleta de Starbucks en blanco y negro = 430 calorías

1/2 taza de yogur helado de mantequilla baja en grasa, más 1 taza de fresas en cubos = sólo 260 calorías!

¡Tú decides!

Creado por: Consulting Registered Dietitians Inc.

CUMPLEAÑOS EN JUNIO



Ana Castañeda	4 de junio
Fruma Margolis	4 de junio
Yunia Avila	11 de junio
María Penabad	30 de junio