



# Early Head Start de Alexander

## Noviembre 2015

### Boletín

#### Misión del Programa Early Head Start:

- Realzar el crecimiento y desarrollo de niños pequeños
- Apoyar y fortalecer el desarrollo saludable y bienestar de la familia
- Promover resultados prenatales saludables para mujeres embarazadas
- Servir a niños con discapacidades y sus familias

#### Información para Contactarnos:

#### Alexander Early Head Start

401 East Main Avenue  
Taylorsville, NC 28681  
Teléfono: 828-635-1479

[www.enolagroup.org](http://www.enolagroup.org)

**Facebook:** Early Head Start of Alexander, The Enola Group

Esté en la mira !

Nuestra celebración de temporada estará aquí antes que nos enteremos. Marque en su calendario el 7 de Diciembre para que venga y tenga mucha diversión!



#### APOYO PARA FAMILIAS QUE ESPERAN BEBE

Nosotros nos preocupamos por el paquete completo! Una parte de nuestro programa es apoyar a las familias que esperan bebé. Tenemos un maravilloso programa de estudio del embarazo que ayuda a los que pronto serán padres a entender que está pasando durante el embarazo y los ayuda a prepararse para el nacimiento de su bebé. Como parte de este apoyo, tenemos una consultora certificada en lactancia en nuestro personal, quien además está trabajando en su certificación como *DOULA* (nunca ha escuchado acerca de una *DOULA*? Llámennos para que aprenda más!) Este puede ser un emocionante y algunas veces aterrador tiempo para las familias y nosotros queremos ayudar! Llámenos hoy.



#### EXCURSION A LAS MINAS

El 6 de Octubre algunas de nuestras familias fueron a una excursión a las minas de Esmeraldas de Hiddenite. Tuvimos la oportunidad de estar afuera en un fantástico clima de otoño y experimentar muchas cosas emocionantes que nos ayudan a prepararnos para la escuela. Nos divertimos clasificando, contando, socializando, usando nuestras habilidades motoras finas, y nombrando para mencionar solo unas pocas actividades! Nos encantó ensuciarnos y encontrar tesoros con nuestros amigos. Además tuvimos un aperitivo saludable para mantener nuestra energía alimentada! Esta es una gran actividad para las familias, no es costosa y está cerca a casa! De una mirada cuando tenga la oportunidad.



Hiddenite Gems, Inc.  
P.O. Box 276  
484 Emerald Hollow Mine Drive  
Hiddenite, NC 28636

#### LEER PARA EL RECORD!



El 22 de Octubre la Dra. Curry, del sistema escolar del condado de Alexander, vino y leyó "Not Norman" con nuestra aula de clase de EHS. Los niños en todo el condado tuvieron la oportunidad de participar en este evento especial dirigido a tratar de romper el record global lectura a la mayor cantidad de niños en un día, el cual está actualmente en 2.4 millones! Nos encantó tenerla a ella leyéndonos e incluso tuvimos la oportunidad de mantener el libro para leerlo una y otra vez! Gracias al Partnership for Children de Alexander por coordinar este evento.



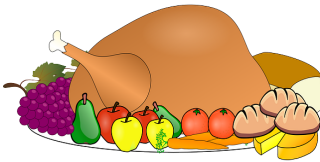


### DANDO A LOS DEMAS

Con la temporada de festividades aproximándose rápido, es siempre un buen momento para hablar con su familia acerca de algunas cosas por las cuales ustedes están agradecidos. Esta es una gran manera de tener conversaciones positivas unos con otros y pasar algunos momentos de calidad juntos. Este es además un gran momento para encontrar maneras de mostrar como ser de ayuda para otros. Ser voluntarios en la Soup Kitchen; donar artículos que la familia no usa a el Salvation Army, o el Christian Crisis Center; hacer un dibujo para un militar (que puede ser dejado en el Food Lion para ser incluido en tarjetas que son enviadas a las unidades cuando son desplegadas), son todas maneras de involucrarlos en preocuparse por los demás. Aún nuestros niños muy pequeños puede expresar agradecimiento sin tener que usar muchas palabras. Estar agradecido comienza en casa. Un abrazo, un beso, y una sonrisa pueden transmitir un mensaje poderoso de agradecimiento y que tan importante son ellos en su vida. Y recuerde... esto va en ambos sentidos!



### COMIDA SALUDABLE DURANTE LAS FESTIVIDADES



Durante la temporada de dar gracias, muchas familias preparan y comen comidas grandes juntos. Mucha gente tiene grandes intenciones de comer mejor durante la temporada de festividades pero terminan comiendo de más y teniendo demasiadas cosas dulces de todas formas. Nosotros hemos estado trabajando duro para compartir información acerca de mantenerse saludable y esto incluye durante las festividades. Para mantener el hábito de comer saludable, cuando usted esté preparando un plato para compartir, trate esta receta de rechupete de macarrones con queso y brócoli que fue preparada durante una reciente clase en nuestras clases de nutrición. Es deliciosa!

#### Ingredientes

- 1 cabeza pequeña de brócoli
- 5 onzas de queso cheddar o Monterrey Jack
- 1 paquete (16 onzas) de macarrones de trigo integral
- 1 1/2 taza de leche sin grasa
- 1 1/2 cucharada de mantequilla sin sal
- 2 cucharadas de harina común
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 4 cucharadas de queso crema light

#### Utensilios

- Colador • Cucharas de medir • Cuchillo afilado • Espátula de goma • Olla grande • Olla pequeña con tapa • Rallador de cuatro lados • Tabla de cortar • Tazas de medir • Tazón para microondas • Tenedor

#### Preparación

1. Lave y pique el brócoli.
2. Ralle el queso cheddar o Monterrey Jack.
3. Eche el brócoli en un tazón para microondas con suficiente agua para cubrirlo hasta la mitad. Calientelo en el horno microondas hasta que esté verde claro y tierno, de 6 a 8 minutos.
4. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escúrrala en un colador y déjela a un lado. Prepare la salsa de queso, mientras se cocina la pasta.
5. Caliente la leche en una olla pequeña a temperatura media. Cuando esté caliente, retírela del fuego. Tape la olla para mantenerla tibia.
6. Derrita la mantequilla en una olla grande a temperatura media. Agregue la harina. Bata constantemente con un tenedor.
7. Agregue lentamente la leche tibia. Revuelva continuamente con una espátula de goma hasta que la salsa espese. La salsa debe estar lo suficientemente espesa para cubrir la parte posterior de la cuchara.
8. Agregue la sal y la pimienta negra. Añada el queso crema, el queso rallado y el brócoli. Revuelva hasta que el queso rallado se derrita. Retire del fuego.
9. Añada los macarrones a la salsa de queso. Mezcle bien.

