

MAYO 2023

PARENTING COMMUNITIES

financiado por el Millage de la primera infancia del condado de Leelanau de 2019

Los factores protectores: Competencia social y emocional en los niños

Los Factores Protectores son fortalezas que todas las familias tienen y que basadas en ese soporte pueden construir niños y familias resilientes y prósperas. Estos son: resiliencia de los padres de familia, conexiones sociales, conocimiento sobre crianza y desarrollo infantil, apoyo concreto en tiempos de necesidad y competencia socio/emocional en los niños y Crianza y apego.

Estos factores ayudan a reducir el estrés, mejorar el bienestar y las relaciones positivas entre padres e hijos que son la base para un desarrollo saludable en los niños. Este mes, nuestro enfoque está en **Competencia social y emocional en los niños**

HISTORIAS
DENTRO DE LA
EDICION

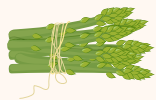
FACTORES
PROTECTORES
PAG 1
CELEBRACIONES
PAG 2
PROXIMOS
EVENTOS
PAG 3-4

A medida que la vegetación que nos rodea vuelve a la vida con el cambio de clima, se nos recuerda que pronto habrán deliciosas frutas y verduras frescas disponibles. Una de las formas más importantes de apoyar la salud mental de su hijo es brindándole alimentos saludables. Una buena nutrición es esencial para la salud mental, ya que proporciona los nutrientes necesarios para apoyar la función cerebral y la regulación del estado de ánimo. Una dieta equilibrada que contenga frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables puede mejorar la función cognitiva, la memoria y el bienestar general. Comer una dieta nutritiva también puede mejorar el sueño, los niveles de energía y reducir el estrés, lo cual contribuye a una mejor salud mental.

Aquí hay un par de recetas que apoyan la salud del cerebro e incluyen dos de nuestros primeros alimentos cultivados localmente: espárragos y fresas. Para una actividad familiar divertida, intente trabajar junto con sus hijos para crear estas delicias. ¡Es más probable que los niños prueben alimentos nuevos si participan en el proceso de comprarlos y prepararlos! Supervise la seguridad alrededor de objetos afilados o calientes. Si recibe WIC, comuníquese con nosotros para obtener los cupones de Project Fresh para comprar en nuestros mercados de agricultores locales este verano.

Espárragos Asados

2 libras de espárragos gruesos, con los extremos leñosos cortados
2 cucharaditas de aceite de oliva
Sal pimienta
4-6 porciones



Precalentar el horno a 400 grados. Engrase una bandeja para hornear o un plato que pueda contener espárragos en una capa. Mezcle los espárragos con aceite de oliva, sal y pimienta. Coloque en el horno y ase durante 10-15 minutos hasta que los tallos comiencen a marchitarse y a colorearse ligeramente. Retire del horno y deje que se enfríe un poco, ¡luego disfrute! Para darle más sabor, mezcle con jugo de limón, hierbas o aderezos si lo desea.

Barras de Avena y Fresa



1 taza de avena tradicional
3/4 taza de harina de trigo integral blanca (o la harina que prefieras)
1/3 taza de azúcar moreno claro
1/4 cucharadita de jengibre molido
1/4 cucharadita de sal
6 cucharadas de mantequilla sin sal (derretida)
2 tazas de fresas frescas cortadas en cubitos (alrededor de 10 oz, divididas)
1 cucharadita de maicena
1 cucharada de jugo de limón recién exprimido (aproximadamente 1/2 limón)
1 cucharada de azúcar granulada (dividida)

1. Coloque una rejilla en el centro de su horno y precaliente a 375 grados. Cubra un molde para hornear de 8x8 pulgadas con papel pergamino para que el papel sobresalga por los dos lados como si fueran asas.
2. En un tazón mediano, combine la avena, la harina, el azúcar moreno, el jengibre y la sal. Agregue la mantequilla derretida y revuelva hasta que se formen grumos y los ingredientes secos se humedezcan uniformemente. Reserve 1/2 taza de la mezcla de migajas, luego presione el resto en una capa uniforme en el fondo de la fuente preparada.
3. Esparza la mitad de las fresas sobre la corteza. Espolvorea la maicena de manera uniforme sobre la parte superior, luego adicione el jugo de limón y 1/2 cucharada de azúcar granulada. Esparza sobre las bayas restantes, luego la 1/2 cucharada de azúcar restante. Espolvorea las migajas reservadas de manera uniforme sobre la parte superior. Tendrá algo de fruta a la vista.
4. Hornee las barras durante 35-40 minutos, hasta que la fruta esté burbujeante y la cubierta de migajas huelga tostada y se vea dorada. Coloque la sartén sobre una rejilla para que se enfríe por completo.
5. Usando las asas de papel pergamino, levante las barras de la sartén, corte, sirva y ¡disfrute!

Celebraciones en el Mes del niño!



Celebrando a las Madres!

Feliz día de la madre a todas nuestras mamás de Parenting Communities

Mamá- tu estas haciendo un excelente trabajo educando la siguiente generación. Nosotras esperamos que te sientas amada y apreciada y que puedas tener un tiempo para ti misma, para honrar el papel especial como madre y volver a recargar tus energías.

Con amor,
Grupo de Parenting Communities



Feliz
DÍA DE
LA
Madre



Masaje Infantil Instrucción para padres/bebés



Para padres con bebés de 6 semanas a 5 meses



Aprende a masajear a tu bebe!

Serie de cinco semanas los jueves por la tarde en junio

Junio 1 - Junio 29

1:00 - 2:00 PM

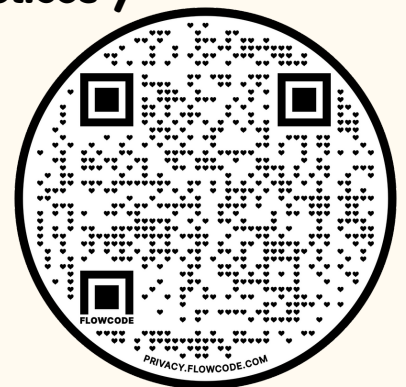
Glen Lake Community Church

4902 W MacFarlane Rd., Glen Arbor

Para más información llamar a Adriana Loomis: (231) 882-6136

El masaje infantil puede ser beneficioso en las siguientes áreas:

- Ayuda a aliviar las molestias causadas por gases, cólicos y estreñimiento.
- Mejora el desarrollo del sistema nervioso.
- Estimula el desarrollo neurológico
- Mejora la circulación sanguínea
- Ayuda a la digestión
- Aumenta el estado de alerta
- Reduce las hormonas del estrés.
- Mejora la función inmunológica
- Liberación de oxitocina, la hormona nutritiva



Todos los eventos de Parenting Communities son gratuitos para los residentes de Leelanau con niños de 0 a 6 años gracias a la financiación de el Millage de la Primera Infancia de Leelanau.

Debe registrarse con anticipación para el taller completo de 5 sesiones. ¡Escanea QR para registrarse!

MAY/MAYO 2023 EVENTOS!

For Leelanau families with children ages 0-6
Para familias de Leelanau con niños de 0-6 años



**PARENTING
COMMUNITIES**
funded by the Leelanau
Early Childhood Millage

GRUPOS DE JUEGO

TUESDAYS/MARTES
GLEN LAKE COMM.
REFORMED CHURCH
MAY 2, 9, 16, 23, & 30
10-11AM

**WEDNESDAYS/
MIERCOLES**

NORTHPORT PUBLIC SCHOOL
MAY 3, 10, 17, 24, & 30
10-11AM

**(5toONE/PC) GREAT LAKES
CHILDREN'S MUSEUM**
MAY 10 & 24 10-11:30AM

*REGISTRO
SOLO NECESARIO PARA
GRUPO DE JUEGOS DEL
MUSEO DE NIÑOS

[ENLACE DE REGISTRO](#)

THURSDAY/JUEVE
MAY 25TH ONLY

FAMILY YOGA
LEELANAU GOVERNMENT
CENTER
9:30-10:30

FRIDAYS/VIERNES
SUTTONS BAY

LIBRARY
MAY 5, 12, 19, & 26
10-11AM



REUNIONES COMUNITARIAS

Nota:
Familias Juntas se
tomará un
descanso durante
el verano después
del 8 de mayo

Familias Juntas
Lunes, May 8th, 5:30-7pm
en **Leelanau Children's Center**
111 N Fifth St., Leland



Una reunión mensual para que las familias compartan y exploren ideas relacionadas con la primera infancia, la crianza de los hijos y nuestro bienestar colectivo. ¡Trae a tus hijos! Se proporciona la cena. Comeremos juntos, jugaremos juntos, exploraremos ideas juntos y finalmente creceremos juntos.

Feliz
DÍA DE
Madre

Celebrando a las Madres!

Feliz día de la madre a todas nuestras
mamás de Parenting Communities

Mamá- tu estas haciendo un excelente trabajo educando la siguiente generación. Nosotras esperamos que te sientas amada y apreciada y que puedas tener un tiempo para ti misma, para honrar el papel especial como madre y volver a recargar tus energías.

Con amor,

Grupo de Parenting Communities



Ayudándonos a ser los padres que soñamos ser!

@PCLeelanau

@parentingcommunities

www.bldhd.org/Parenting-communities

