

FEBRERO 2023

PARENTING COMMUNITIES

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

Factores Protectores: Nutricion y Apego

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.

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 **Nutrición y apego**: apoyando el crecimiento y desarrollo saludable de nuestros niños siendo receptivos y sensibles a sus necesidades. Todos los humanos tienen necesidades físicas y emocionales; los bebés y los niños pequeños confían en sus padres o cuidadores para satisfacer sus necesidades de una manera segura, predecible y amorosa: así es como los padres y sus hijos se unen y forman lazos seguros entre sí

HISTORIAS
DENTRO DE LA
EDICION

**FACTORES
PROTECTORES**
PAG 1
**HORNEAR PARA
DIVERTIRSE EN
FAMILIA**
PAG 2
**FAMILIAS
UNIDAS & YOGA
EN FAMILIA**
PAG 3
**PROXIMOS
EVENTOS**
PAG 4



El juego es algo poderoso: es la forma principal en que los niños pequeños aprenden, ayuda a aliviar el estrés tanto en niños como en adultos, y apoya el apego seguro entre los niños y sus cuidadores.



¡EL JUEGO!



¡Al prestar toda tu atención a tu hijo por solo 10-20 minutos al día a través del juego puedes fomentar una conexión profunda, aliviar el estrés familiar y ayudar a tu hijo a aprender y crecer!

Algunos consejos para que el juego forme parte de tu rutina diaria:

- Dile a tu hijo/a "soy todo tuyo por los siguientes 20 minutos. ¿Qué te gustaría hacer?" y síguelo.
- Limita las distracciones durante el tiempo de juego para disfrutar plenamente del juego.
- El juego puede ser desestructurado, imaginativo, activo y creativo; lo más importante es divertirse con tu hijo.
- Date el crédito: si haces muchos malabares, tienes varios hijos, eres padre soltero, lo que sea, simplemente haz lo mejor que puedas para traer el juego a tu día. ¡Ver cómo va!

Para obtener ideas de juegos para desarrollar el cerebro, dirígase a niños de todas las edades del Centro para el Niño en Desarrollo de Harvard, escanee el código QR o diríjase a developmentchild.harvard.edu/brainbuildingthroughplay

Hornear para divertirse en familia

¡Febrero es el mes de Hornear para Divertirse en Familia! ¿Ya probaste hornear con tus hijos? Hornear puede ser una forma divertida de involucrar a los miembros más pequeños de la familia en la cocina. Pueden ayudar a medir, remover y verter ingredientes. ¡Simplemente supervisa la seguridad alrededor de objetos afilados o calientes! ¡Quizás estas recetas te inspiren a intentar hornear algo nuevo! Bonificación: ¡son aptos para WIC!



Pan de Arandanos

Ingredientes

- 1 & 3/4 tazas de harina
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 2/3 taza de azúcar
- 2 huevos
- 2 bananos, pelados y hechos puré
- 2 & 1/2 tazas de arandanos

1. Pre-caliente el horno 350°F.
2. En un tazón pequeño, mezcle la harina, el polvo de hornear, la sal y el bicarbonato de sodio.
3. En un tazón grande, mezcle el aceite y el azúcar. Agregue los huevos y el puré de banano. Mezclar bien.
4. Agregue la mezcla de harina en un tazón grande (mezcla de aceite y azúcar). Mezclar bien.
5. Mezcle los arándanos en un tazón grande.
6. Vierta en un molde para pan engrasado.
7. Hornear durante 1 hora, o hasta que al pinchar con un palillo en el centro, éste salga limpio. ¡Disfrutar!

Panecillos de comida para bebés

Ingredientes

- 1 & 1/4 tazas de harina de avena (simplemente mezcle la avena o puede use harina normal si lo desea)
- 1 & 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharadita de canela
- 1 frasco (or 1/3 taza) compota de bebe (¡cualquier tipo!)
- 1 banano maduro, machacado
- 1 huevo
- 1/2 taza de zanahoria rallada

1. Pre-caliente en horno a 350 F.
2. Rocíe un mini molde para muffins con spray antiadherente (o use moldes para muffins) y reserve.
3. En un tazón grande, mezcle la harina de avena, el polvo de hornear y la canela, haciendo un pozo en el centro.
4. En un recipiente aparte, mezcle la compota de bebés, el puré de banano y el huevo. Agregue los ingredientes húmedos a los ingredientes secos, mezcle hasta que estén combinados, luego doble la zanahoria rallada.
5. Divida la mezcla de avena en partes iguales entre los 24 moldes para muffins pequeños (o 12 muffins de tamaño estándar) y hornee durante 13 a 15 minutos, o hasta que al insertar un palillo, éste salga limpio. Si va a hacer 12 muffins de tamaño estándar, hornee durante unos 25 a 30 minutos. ¡Deja enfriar y disfruta!



Familias Unidas

Familias y aquellos interesados en la primera infancia nos reuniremos mensualmente para compartir y explorar temas relacionados con el desarrollo de la primera infancia, la crianza de los hijos y nuestro bienestar colectivo

Febrero 13. 5:30pm - 7:00pm
en Leelanau Children's Center
111 N Fifth St., Leland



Preinscríbete para la sesión de febrero escaneando el código QR.
¿Preguntas?
llama al (231) 256-0227

Cena sera ofrecida, comenzaremos las 5:30 p.m.
¡Trae a tus hijos!
Comeremos juntos, jugaremos juntos, exploraremos ideas juntos y finalmente creceremos juntos.

YOGA FAMILIA

Jueves, 2, 9, & 23 de febrero

en el Leelanau Government Center
8527 E Government Center Dr., Suttons Bay

9am - 9:45am Bebes & niños pequeños

10am - 10:45am Niños 3-6 años

Si tienes alguna inquietud puedes contactar a:
Adriana (231) 882-6136



FEBRUARY/FEBRERO 2023 EVENTS!

PARENTING
COMMUNITIES
funded by the Leelanau
Early Childhood Millage

PLAYGROUPS

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

MONDAYS/LUNES

GRUPO DE JUEGO
PARA FAMILIAS QUE
HABLAN ESPAÑOL

HEALTH DEPARTMENT
7401 E DUCK LAKE RD.
FEB 6, & 27
4:30-5:30PM

TUESDAYS/MARTES

GLEN LAKE COMM.
REFORMED CHURCH
FEB 7, 14, 21, & 28
10-11AM

WEDNESDAYS/ MIERCOLES

NORTHPORT PUBLIC SCHOOL
FEB 1, 8, 15, & 22
10-11AM

(5toONE/PC) GREAT LAKES
CHILDREN'S MUSEUM
FEB 8 & 22, 10-11:30AM
[REGISTRATION LINK](#)

THURSDAYS/JUEVES

FAMILY YOGA
LEELANAU GOVERNMENT
CENTER
FEB 2, 9, & 23
9-9:45 infants & toddlers
10-10:45am 3-6 yrs

FRIDAYS/ VIERNES

SUTTONS BAY LIBRARY
FEB 3, 10, 17, & 24
10-11AM

COMMUNITY GATHERINGS

Families Together

Monday, February 13th, 5:30-7pm
at the Leelanau Children's Center
111 N Fifth St., Leland



Scan to Register

A monthly gathering for families to share and explore ideas related to early childhood, parenting, and our collective well-being. Bring your children! Dinner is provided. We'll eat together, play together, explore ideas together, and ultimately grow together.



Helping us all be the parents
we dream of being

@PCLeelanau

@parentingcommunities

www.bldhd.org/Parenting-communities

