

# Pre-School Pages



A newsletter for parents of pre-schoolers  
 packed with food, facts & fun  
 from your local county extension office

**Cooperative Extension Service**

 Graves County  
 251 W. Housman St.  
 Mayfield KY 42066  
 (270) 247-2334  
 graves.ca.uky.edu

**August 2021**

## Cuidado de los niños

### Enseñar a cuidar compartiendo la limpieza

Una cosa que la pandemia enseñó a muchos hogares durante el último año es que los roles son fluidos. Ya sea asumiendo nuevas tareas de cuidado o tareas domésticas, muchas familias necesitaban redistribuir la carga cuando no había apoyo externo disponible. Esto incluyó involucrar a los niños en ayudar en el hogar, si aún no lo habían hecho.

Hay muchas formas en que los niños pueden ayudar con las tareas del hogar y se ha demostrado que les enseña responsabilidad y desarrolla la autoestima. El elemento más importante es asignar tareas que sean apropiadas para la edad. Deben poder completarlo de manera segura. Aquí tienes algunas ideas:

Empiece de a poco: incluso unas pocas tareas pueden ayudar a inculcar un sentido de responsabilidad compartida. Prepare a los niños para el éxito identificando los lugares iniciales para ayudar, como clasificar los calcetines y trabajando a partir de ahí.

Acepte la imperfección: especialmente cuando comienzan, los niños no serán buenos en ciertas tareas. Averigüe con qué puede vivir y asigne cosas que no tendrá la necesidad de rehacer una vez que estén terminadas.



Manténgalo ligero: participar en las tareas del hogar es un hecho de la vida cuando se vive en una familia; sin embargo, rápidamente puede convertirse en un punto de discordia. Trate

de encontrar formas de convertirlo en una experiencia neutra o incluso divertida. Puede ser útil ofrecer una opción o incorporar un incentivo.

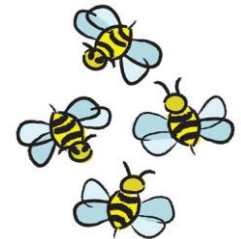
Esté seguro: busque tareas en las que los niños puedan tener éxito y mantenga a los niños pequeños alejados de los productos de limpieza. Hay otros lugares en los que pueden ayudar, como recoger juguetes o guardar ropa limpia.

Fuente: American Cleaning Institute, boletín informativo Clean and Happy Nest, agosto de 2021.

## ¡Celebrar!

### Día Nacional de la Abeja de Miel

El tercer sábado de agosto se designa como el Día Nacional de las Abejas. Celebremos y mostremos nuestro agradecimiento por la trabajadora Honey Bee, que trabaja tan duro para producir la golosina azucarada líquida, que tanto adoran las abejas y los humanos. Hablando de trabajo duro, ¿sabías que muchas abejas tienen que viajar un total de 55,000 millas para producir solo una libra de miel? Para obtener esa libra de miel, esas abejas necesitan recolectar néctar de dos millones de



flores. Una sola abeja recolectará solo 1/2 cucharadita de miel durante su vida. Después de todo este arduo trabajo, las abejas melíferas merecen este día especial de reconocimiento.

Este día se estableció por primera vez en 2009 para los apicultores, como una forma de promover la miel y fomentar programas educativos. Pero, este es un día demasiado especial para limitarlo a los apicultores. También apreciamos a las abejas melíferas que trabajan duro. Después de todo, producen miel que disfrutamos y son vitales para la polinización de una amplia variedad de nuestras frutas y verduras. Celebre el día comprando miel de los apicultores locales o en el Farmers Market. Pero una advertencia: no le dé miel a los niños menores de un año. ¡Sus sistemas corporales aún no están lo suficientemente desarrollados para manejar la miel y puede causar una reacción grave!

## Comamos

### Sorpresa de macarrones con queso



¡Esta receta es una excelente manera de introducir un poco más de nutrición en un plato favorito!

- 1 calabaza de verano grande, picada
- 1 ½ tazas de macarrones con codo
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 cucharada de harina para todo uso
- ½ taza de leche descremada
- 1 cucharada de queso Neufachatel (queso crema bajo en grasa)
- ½ taza de queso cheddar rallado, cantidad dividida
- 1 cucharadita de sal

En una olla o vaporera de verduras tapada con agua hirviendo, cocine al vapor la calabaza durante 7 minutos o hasta que estén tiernas. Escurre y colocar la calabaza en una licuadora de procesador de alimentos. Haga un puré hasta que quede suave y reserve. Cocine los macarrones de acuerdo con las instrucciones del paquete y escurra.

En una cacerola grande a fuego medio, derrita la mantequilla. Agrega la harina y bate constantemente durante 1 minuto. Poco a poco agregue la leche y revuelva hasta que burbujee. Agrega puré de calabaza a las

mezclas de leche y revuelva hasta que se combinen. Agregue el queso Neufchatel, ¼ de taza de queso cheddar y sal. Revuelva hasta que el queso se haya derretido.

Vierta la salsa sobre los macarrones y revuelva hasta que estén cubiertos. Espolvoree el queso cheddar restante encima y sirva.

**Fuente:** Leslie McCamish, Asociada de Extensión Senior para el Programa de Nutrición de Kentucky, Servicio de Extensión Cooperativa del Reino Unido

**Rendimiento:** 6 porciones

**Información nutricional por porción:** 190 calorías; 6 g de grasa total; 0 g de grasas trans; 15 mg de colesterol; 460 mg de sodio; 25 g de carbohidratos; 2 g de fibra; 3 g de azúcar; 8 g de proteína

## Tiempo de juego

### Plato De Papel Feltro Manzana

Las manzanas están llegando a la temporada, y esta manualidad fácil es una excelente manera de aprender sobre las manzanas. Los suministros requieren feltro, pero el papel de color es un gran sustituto.

Suministros: pegamento, fieltro o papel de colores (rojo, verde, marrón), plato de papel grande, marcador negro, grapadora, tijeras



Usa las tijeras para cortar cuadrados del papel rojo o fieltro. Pégalos alrededor del borde exterior del plato de papel. Corta un rectángulo del papel marrón o fieltro y pégalo a la parte superior del plato de papel para el tallo. Dibuja alrededor de la mano de su hijo en el papel verde o fieltro y recórtelo. Adjuntar a la parte superior del plato por el tallo. Agrega semillas en el centro del plato con el marcador negro. Mejore el aprendizaje cortando una aplicación real por la mitad y hable sobre cómo son similares. Todos los pasos pueden ser realizados por un niño en edad preescolar con la supervisión de un adulto.

Atentamente,



Agente de extensión del condado para Ciencias de la familia y del consumidor



**University of Kentucky**  
College of Agriculture,  
Food and Environment  
*Cooperative Extension Service*

NONPROFIT ORG  
US POSTAGE PAID  
CITY, KY  
PERMIT #

County Name  
Street Address  
City, State, Zip

RETURN SERVICE REQUESTED