

Página para
Padres

Junio/Julio
2024



www.jeffcochildcare.org

Nomina a tu Cuidador
Infantil para la
JCCCA
¡Proveedor del mes!
E-Mail Nikki
nikkisnngenerations@gmail.com

Hábitos de sueño saludables para los niños

Aunque las necesidades varían de una persona a otra, existen algunas pautas sensatas y con base científica para que los niños duerman lo que necesitan para crecer, aprender y jugar.

Rango de Edad. Horas de Sueño Recomendadas

Recién Nacido	0-3 meses	14-17 horas
Bebe	4-11 meses	12-15 horas
Niños pequeños	1-2 años	11-14 horas
Preescolar	3-5 años	10-13 horas
Edad Escolar	6-13 años	9-11 horas

www.sleephealthjournal.org

una duración adecuada del sueño para la edad de forma regular conduce a una mejor atención, comportamiento, aprendizaje, memoria, regulación emocional, calidad de vida y salud física mental.

Ensalada de Frijoles Tropical

3 1/2 tazas de frijoles negros, enlatados, escurridos y enjuagados

1 1/2 tazas de mango, enlatado, escurrido y cortado en cubitos

3/4 taza de tomate fresco 1/4" cortado en cubitos

1 cucharada aceite de canola

2 cucharadas vinagre de sidra de manzana

1/2 cucharadita de orégano



En un tazón mediano, mezcle los frijoles negros, el mango y el tomate. Preparar aderezo en un tazón pequeño batiendo el aceite de canola, el vinagre de sidra de manzana, orégano y pimienta al gusto. Mezcle la ensalada de frijoles negros con el aderezo.

Luego cubra y refrigere por al menos dos horas rinde seis porciones,

Había una pequeña Tortuga

Había una pequeña Tortuga

Vivía en una caja

Nado en el agua

Subió a las rocas

Le mordió a un mosquito

Le mordió a una pulga

Le mordió a un pececillo

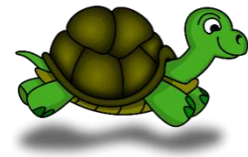
¡Entonces me grito!

Atrapo el mosquito

Atrapo la pulga

Atrapo el pececillo

¡Pero no me atrapo!



HISTORIA SUGERIDA

¡Salpicadura de Tortuga! Cuenta regresiva en el estanque

Por: Cathryn Falwell

Anime a los niños a recordar los animales del estanque del cuento. Comienza a leer al final de la historia donde solo quedaba una Tortuga.

Lee la historia al revés hasta llegar a la primera con diez tortugas

Página para padres editada por:
Cheryl Chinn y Cristina Gaeta