



El 17-23 de Noviembre

Ayudanos a celebrar la Semana Nacional de la Familia este año con esta información. Está lleno de ideas y actividades muy divertidas papa hacer con toda la familia. Sigue el horario siguiente, o cámbielo según los gustos de tu familia.

Domíngo, 17 de Noviembre- Búsqueda de la Naturaleza

Lunes, 18 de Noviembre - Picnic Familiar en Casa

Martes, 19 de Noviembre-Una Noche Familiar de Juegos

Miercoles, 20 de Noviembre-Super Slime (Limo Estupendo)

Jueves, 21 Noviembre- Involucramiento de Hombres

Viernos, 22 de Noviembre- Mueve a la Música con su Pies

Sabado, 23 Noviembre - Ser Voluntario

Tener 'una búsqueda de la naturaleza' es una manera buena de explorar afuera. Incluyan una bolsa de papel para cada miembro de la familia. Divídanse en grupos, asegúrese que los niños pequeños tengan supervisión, o háganlo en familia. Repasa la lista con los que no saben leer todavía antes que salgan. Vayan al parque, el canon, o alrededor del vecindario. Abajo es una lista de las cosas que pueden buscar.



Búsqueda de la Naturaleza



- | | | | |
|---------------------------------------|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> un ave | <input type="checkbox"/> una semilla | <input type="checkbox"/> algo aterrorizado | <input type="checkbox"/> algo con venas |
| <input type="checkbox"/> algo vasillo | <input type="checkbox"/> algo perfumado | <input type="checkbox"/> algo con un agujero | <input type="checkbox"/> algo de plástico |
| <input type="checkbox"/> algo torcido | <input type="checkbox"/> algo rizado | <input type="checkbox"/> algo pegajoso | <input type="checkbox"/> algo peloso |
| <input type="checkbox"/> algo agudo | <input type="checkbox"/> algo plano | <input type="checkbox"/> algo que tiene 4 años | <input type="checkbox"/> algo que es atado |
| <input type="checkbox"/> algo liso | <input type="checkbox"/> algo con dientes | <input type="checkbox"/> algo que flota | <input type="checkbox"/> busca algo que quieres |

Picnic Familiar en Casa

Prepare un picnic en casa con su familia. Ponga una manta en la sala familiar de su casa. Elija comidas nutritivas que todos pueden ayudar a preparar. Véase las recetas para algunas ideas.



Palos de Ensalada

Tiempo de Preparación: 15 Min. Para 4 personas

Palos de Madera

1 pimiento verde o rojo, limpio de semillas y cortados en tamaño de 1 pulgada.

1/3 pepino, cortado en cubos

1/2 paquete tomates tamaño uva

2 lonchas gordas de pavo, cortado en cubos

4 palos de apio, cortado en trozos de 1 pulgada

Mezclar las verduras y el pavo en un plato y juntarlos uno a uno en el palo. (www.foodnetwork.com)

Para Mojar los Palos de Ensalada

1 taza salsa, cualquiera marca vale

1/2 taza crema mexicana

Mezclar la salsa y la crema en un bol. Sírvelo con los Palos de Ensalada alrededor. (www.foodnetwork.com)

Sandwich de Manzana y Atun

1 lata de atún en agua, drenado

1 manzana picada

¼ taza de yogur de vainilla bajo en grasa

1 cucharadita de mostaza preparada

1 cucharadita de miel

6 rebanadas de pan

3 hojas de lechuga

Mezclar el atún, la manzana, el yogur, la mostaza, y la miel.

Untarlo sobre 3 rebanadas de pan, tapan con una hoja de lechuga y otra rebanada de pan. Cortar el sandwich en dos.

Involucramiento de los Padres

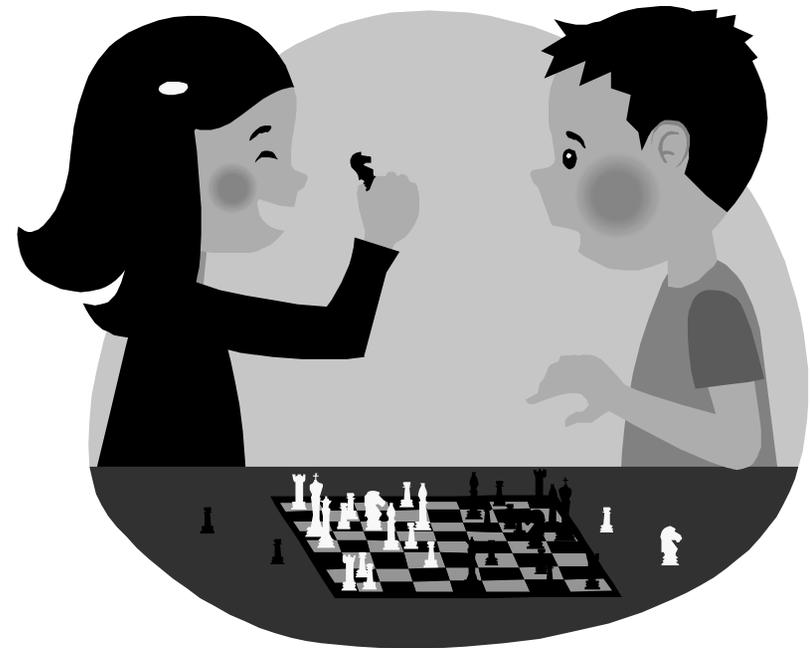
Junta toda la familia a la mesa o en la sala familiar para jugar juegos de mesa o actividades. Prepare palomitas o el bocado favorito de su familia.

Una Noche Familiar de Juegos

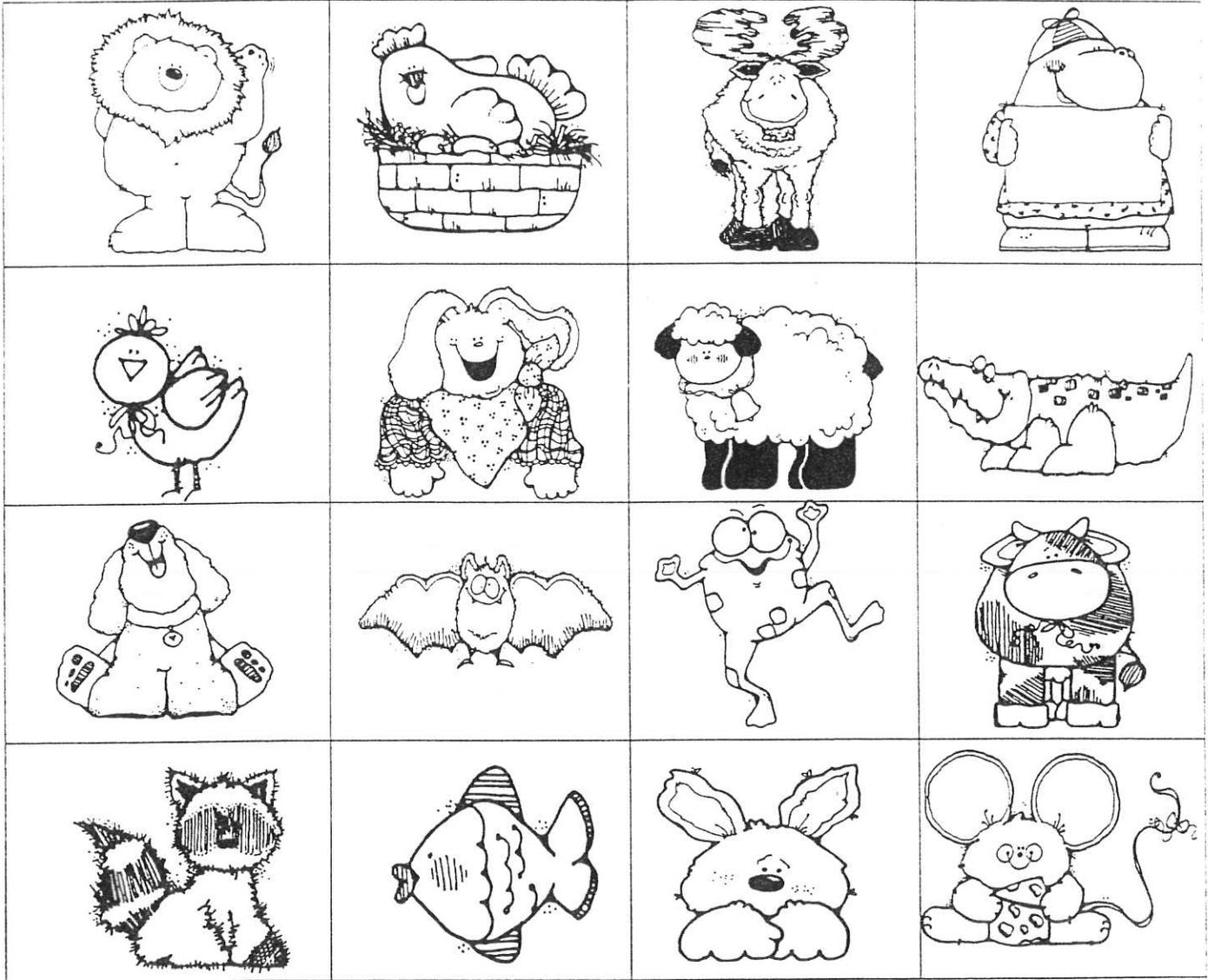
ALGUNAS IDEAS:

El Limbo: Usan una palillo de bambú, una cadena de luces, una cadena de **guirnalda o una lámpara (¡apaga las luces!) o algo similar. Dos personas aguantan el objeto en posición horizontal mientras alguien intenta pasar debajo. Para una variación divertida haga un “barrigón” con una almohada debajo una camisa grande.**

Juego: “No te Comes a Pedro” (véase la pagina que siga)



NO TE COMAS A PEDRO



Como Jugar:

Mande a un miembro de la familia fuera del cuarto por un momento. Escoja un dibujo que represente a "Pepe". Ponga una pequeña golocina en cada dibujo (por ejemplo: pasas, cereal, etc.). Después invite a la persona que vuelva al cuarto. Ellos entonces se comen una golocina a la vez. Antes de que se coman la golocina del dibujo que escogieron cómo "Pepe" la familia debe gritar "No te comas a Pepe." Después le toca a la siguiente persona a dejar el cuarto.

Chiton con Peliculas de Disney

Las Locuras del Emperador	La Bella y la Bestia	El Libro de la Selva	Mulan
Pocahontas	Atlantis el Imperio Perdido	Aladín	La Sirenita
Bugs Life	Dinosaurio	Tarzán	Hércules
El Jorobado de Notre Dame	101 Dálmatas	El Rey León	Toy Story
La Dama y el Vagabundo	La Bella Dormiente	La Cenicienta	Blancanieves y los Siete Enanitos

Como jugar: Corte los cuadrados que tienen los títulos. Dibuje los títulos y actúelos. Deje que los miembros de la familia traten de adivinar el título, o dividanse entre dos equipos y deje que su equipo adivine mientras usted actúa el título.

SUPER SLIME (limo estupendo)

Lo que necesita:

- Agua
- Maicena
- Tazón de plástico o vidrio
- Cuchara de plástico o madera o una espátula
- Bolsas de plástico (opcional)

Al Hacer el Limo

1. Combinar Una Taza de Maicena con Una Taza de Agua hasta que está bien mezclada
2. Si quiere, puede poner un poquito de tintar para que tiene limo colorado.
3. Este limo se puede guardar por algunos días en una bolsa de plástico que cierra.

¡Que buena manera de gastar tiempo con sus hijos! Deja que ellos ayuden a mezclar los ingredientes para que aprendan de medición y el cocinar. ¡El limo puede copiar las palabras de un periódico, o hacer un mascara! ¡Es una buena manera de desarrollar las habilidades de motor fina y es divertido para los adultos también!



Envolvimiento de Hombres

M.I.L.K. Men

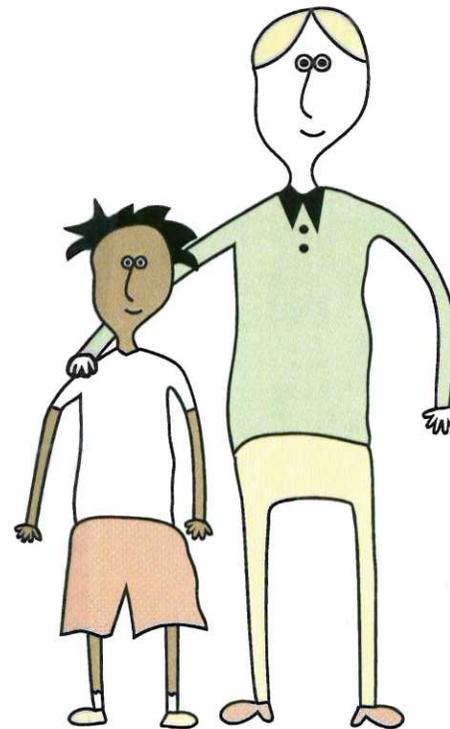
Hombres Envueltos en Darles Amor a sus Hijos

Por favor escoja dos actividades.

Actividades

Compartidas

- Juegue recíprocamente con su niño, modelando cómo jugar imaginativamente (jugar a animales de la selva, bomberos, a la casa, etc.) y papeles apropiados sociales y comportamientos en ciertas situaciones.
- Lea, cante, juegue con sus dedos, actúe historias simples, etc con su hijo. Tablas de franela o magnéticas le permiten a su hijo a manipular sus dedos y a contar historias.
- Lleve a su niño a un parque con equipo pequeño para escalar que él o ella pueden montar, meterse, y salirse de columpios y resvaladillas pequeñas. Facilite juegos de músculos grandes.
- Juegue en diferentes medios cómo arena, agua, arroz, frijoles, etc, con su hijo. Lleve embudos, tazas de medir, palas, cubetas, etc... se creativo y explore.
- Vaya a explorar con su hijo en un campo vacío, en un parque, en un ambiente nuevo, etc. Siga sus iniciativas e intereses y haga acciones/ideas.
- Trabajen juntos haciendo un fortín, haciendo una tienda de campaña, etc.
- Incluya a su hijo en algunos de sus trabajos fuera de la casa como lavando el coche, quitando la mala hierba del jardín, sacando la basura, componiendo el coche.



¡Mueve a la Música con sus pies!

Al bailar es fácil, es buena ejercicio y divertido por todos. También es una manera sencilla de enseñar sus hijos diferentes tipos de música. Sus niños pueden tomar un viaje musical de la música bella de ballet a las ritmos calientes de la música latina, y de las notas sacudidas de la baile de lluvia de los Americanos Nativos a las ritmos Americanos de la baile de "tap". Busca un estilo que a sus hijos les gustan, y serán listos de bailar todo el día de lluvia.

- Deja 30 minutos por bailar
- Toca la música que a su niño le gusta
- Baila frente a un espejo
- Bailan juntos
- Y mayormente, ¡recuerda de divertirse!

Move your feet to the Jazz Beat.

Más información al: <http://home.howstuffworks.com/dance-activities-for-kids.htm>

United Way • AIRS ★
Utah 2-1-1
Get Connected. Get Answers.

Give Help • Get Help



Los condados de Cache, Box Elder, y Rich

211 Utah y el Volunteer Center de Cache County (Centro Voluntario) se juntan para darles información de los recursos de la comunidad que le puede ayudar.

El Volunteer Center de Cache County (Centro Voluntario) se dedica a mejorar las vidas por promover el servicio efectivo y a conectar los miembros de la comunidad a oportunidades de volutar. A buscar una oportunidad que funciona para usted, llama al 435-752-3103.

Enseñan sus hijos la importancia de ayudar a otros. Gasta tiempo ser voluntarios en la comunidad como familia. Ayuda a un vecino con un trabajo de casa, cojan basura en el parque, hacen una comida por un amigo enfermo, escriba una carta de gracias para alguien que ha ayudado a su familia (dejan sus niños ayudar a decorar la carta y decidir lo que debe decir). También puede contactar el centro voluntario local por más ideas.

'211 información' es un recurso bueno.

Idaho CareLine ★
2-1-1
Get Connected. Get Answers.
IDHW • United Way



IDAHO DEPARTMENT OF
HEALTH & WELFARE

IDAHO

El **2-1-1 Idaho CareLine**, un programa del Departamento de Salud y Bienestar, es un servicio gratis de información de la comunidad y los recursos.

Tenemos una lista comprensivo que contiene los programas que ofrezcan los servicios de salud y bienestar baratos o gratis.

Llama el 2-1-1 o 1-800-926-2588

para hablar con los especialistas de servicio de los clientes.