

# CONECTANDO LAS GENERACIONES

Este boletín informativo esta fundado en parte con fondos del Inicativo de Tabaco de Tony Grampsas.

## Pueblo Initiative for Grandparents Raising Grandchildren

American Association of Retired People (AARP)  
Judy Frankenburger  
Sunset Plaza  
1117 S. Prairie  
Pueblo, CO 81004  
543-8876

CSU Cooperative Extension  
Lois Illick  
212 W 12<sup>th</sup> St, Rm. 220  
Pueblo, CO 81003  
583-6566

Catholic Charities  
Debbie Apodaca  
429 W. 10<sup>th</sup> St.  
Pueblo, CO 81003  
544-4233

Hope for Children  
Leslie Kammeier  
801 W. Fourth St., Suite 104  
Pueblo, CO 81003  
545-6821

Senior Resource Development Agency  
Karen Akin  
230 N Union Ave  
Pueblo, CO 81003  
545-8900

# marzo 2007

## 10 Maneras para Participar en la Educacion de su Niño

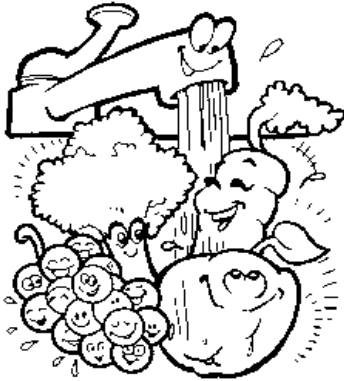


1. **Aumente la auto-estima de su niño. Escúchelo y elógielo por las cosas que hace bien.**
2. **Anime a los niños a hablar acerca de sus sentimientos, logros y problemas.**
3. **Sea un modelo positivo para sus niños. Enséñelos distinguir lo que está bien de lo que está mal a una edad temprana.**
4. **Dígales a los niños que es aceptable a cometer errores, con tal de que aprenden de los errores.**
5. **Permite sus niños verlo leer periódicos y libros diariamente. Lea cuentos en voz alta y comparte con ellos de su cultura y herencia.**
6. **Muestre interés en las actividades de escuela de su niño por medio de ayudarles con su tarea y conocer sus maestros.**
7. **Lleve sus niños a museos, la biblioteca local y otros eventos educativos y culturales, cuando es posible.**
8. **Pide que los boletines de calificaciones y otros documentos escolares sean disponible en ambos inglés y español.**
9. **Pida que la escuela provea un interprete para reuniones y si clases de inglés están disponibles.**
10. **Hágase socio de la Asociación de Padres y Maestros (*Parent Teacher Association*) o ofrecerse como voluntario en la escuela de sus niños.**

Fuente: Nacional PTA

Puedes ser solamente una persona para el mundo, pero para alguna una persona tú eres el mundo. Gabriel Garcia Marquez

## La Nutrición la Seguridad de Alimentos-Mito y Hecho



**MITO:** *Llenar el fregadero con agua y poner las fruta y vegetales en el agua estancado es la mejor manera para limpiarla.*

**HECHO:** Según el *Partnership for Food Safety Education (PFSE)*, dejar las frutas y vegetales remojando es peligroso. Fregaderos con agua estancado puede esconder bacterias que se pueden pasar a los alimentos y hacer que se enfermen las personas.

**El Consejo:** para limpiar apropiadamente las frutas y vegetales frescos, incluyendo esos que tienen piel o cáscara que no se come, enjuáguelos bajo de agua corriente. Frote frutas y vegetales con piel firme bajo de agua de llave o fregarlos con una toalla de tela o una toalla de papel limpia. Nunca use detergente/jabón o cloro/blanqueador para lavar frutas y vegetales frescos. El cloro y otros productos de limpieza no deben ser consumidos.

El PFSE es una organización sin fines lucrativos que une las asociaciones de industria, sociedades profesionales en la ciencia de alimentos, nutrición y salud, grupos de Mercado, y el gobierno del EEUU para educar al público sobre el manejo seguro de alimentos. [www.fightbac.org](http://www.fightbac.org), el sitio web del PFSE, es un recurso para la seguridad alimenticia e información sobre como manejar los alimentos en una manera segura.

## Los “Cuatro Mitos” que los padres que fuman creen

### El Mito del Olor:

-Usando spray desodorante quita el humo de segunda mano.

### El Mito de Ventilación:

-Abrir una ventana o prender un ventilador quita el humo de segunda mano.

### El Mito de Distancia:

-Entrar a otro cuarto reducirá la exposición de los niños al humo de segunda mano.

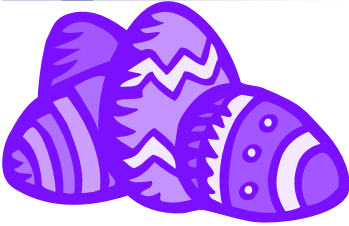
### El Mito de Dejar de Fumar:

-Si no pueden dejar de fumar, no pueden hacer nada para sus niños.

Y el “Paso Único” que los padres pueden tomar para proteger sus hijos:

-Pasar por afuera!





Si esta planeando una búsqueda de huevos de Pascua o cocinar huevos para su fiesta de Pascua, entérese de un importante consejo que ofrece el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, siglas en inglés) para ayudarle a mantener su familia sana y prevenir las intoxicaciones alimentarias durante las celebraciones de primavera.

Si esta planeando comer los huevos duros que ha decorado para el día de Pascua, asegúrese de usar un colorante asignado para usarse en alimentos. Algunas personas preparan dos grupos de huevos, uno para decorar y esconder y el otro para consumir. O puede usar los huevos de plástico para esconder. Evite romper el cascarón del huevo cuando los use para la búsqueda de huevos de Pascua. Si el cascarón se rompe, las bacterias pueden penetrar al huevo y contaminarlo. También, trate de esconder los huevos duros en lugares donde estén protegidos de tierra, mascotas y otras fuentes de bacteria.

Mantenga los huevos duros en el refrigerador hasta justo antes del momento de usarlos para la búsqueda de huevos. El tiempo total para esconder y buscar los huevos no debe ser más de 2 horas. Asegúrese entonces de refrigerar inmediatamente los huevos "encontrados" hasta el momento de comerlos. Debe desechar los huevos encontrados horas después o al día siguiente. ¡No los coma! Cuando los huevos son cocidos con el cascarón, la capa protectora que éstos tienen se pierde, dejando abiertos los poros del cascarón por donde las bacterias pueden entrar. Asegúrese de refrigerar los huevos dentro de dos horas después del cocimiento y úselos dentro de un plazo de una semana. Verifique la temperatura dentro de su refrigerador con un termómetro para aparatos electrodomésticos y ajústela a 40 °F (4.4 °C) o menos.

**Para la inocuidad de los huevos, mantenerse sano y evitar las intoxicaciones alimentarias, el USDA les aconseja:**

- Siempre compre los huevos que están refrigerados en la tienda. Escoja los huevos que estén limpios y sin el cascarón roto.
- Compre huevos antes de la fecha "vender antes de" o la fecha de expiración (EXP) que se encuentra en el paquete de huevos.
- Lleve los huevos directamente del supermercado a la casa y refrigérelos inmediatamente. Asegúrese que su refrigerador está a 40 °F (4.4 °C) o menos. El paquete de los huevos los mantiene protegidos por lo que no debe sacarlos para guardarlos en el refrigerador. Mantenga los huevos en la parte mas fría de su refrigerador y no en de la puerta.
- Los paquetes de huevos crudos se pueden mantener en el refrigerador de tres a cinco semanas desde el día que los compra. Los huevos se mantendrán sanos durante ese periodo de tiempo, aun cuando la fecha "vender antes de" se haya vencido. (Esta fecha no es requerida por regulaciones federales pero algunos estados pueden requerirla).
- Lávese siempre las manos con agua tibia y jabón antes y después de manejar los huevos crudos. También debe lavar con agua caliente y jabón los tenedores, cuchillos, cucharas y todos los mostradores o superficies que han tenido contacto con los huevos para evitar la propagación de las bacterias.
- No deje huevos crudos o cocidos fuera del refrigerador por más de dos horas.
- Las comidas que contienen huevo como "huevos rellenos a la diablo" o ensaladas de huevo deben comerse dentro de un plazo de tres a cuatro días.

Adaptado del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, 2006

## Huevos Diablo

Preparación: 10 minutos

- 8 huevos duros, pelados
- ¼ taza de mayonesa
- 1 chile poblano entero asado, sin semillas ni venas blancas, picado
- 2 cucharaditas de mostaza
- ½ taza de cebolla picada
- 1/8 cucharadita de sal, o al gusto
- 1/8 cucharadita de pimienta negra, o al gusto
- Páprika (pimentón dulce)



1. **CORTA** los huevos por la mitad a lo largo. Retira las yemas; machácalas en un recipiente pequeño. Agrega el resto de los ingredientes, excepto las claras de huevo; mezcla bien.
2. **COLOCA** la mezcla con una cuchara o una manga para decorar en el centro de las claras de huevo. Decora con páprika si lo deseas. Sirve inmediatamente o tapa y enfría en la nevera hasta el momento de servir.

Rinde 16 porciones, de 1 mitad de huevo rellena cada una.

Adaptado de Kraft Comida y Familia, Primavera 2005

## Sándwich Súper Fácil de Huevo y Queso

Preparación: 5 minutos      Cocción: 5 minutos

- 1 cucharadita de mantequilla o margarina
- 1 huevo
- 1 rebanada de queso
- 2 rebanadas de pan integral, tostadas
- 1 hoja de lechuga
- 1 cucharadita de mayonesa



1. **DERRITE** la mantequilla en una sartén a fuego medio. Rompe el huevo en la sartén; cocina durante 4 minutos o hasta que la clara este firme. Dale la vuelta al huevo con cuidado; cocina de 30 segundos a 1 minuto hasta el punto de cocción deseado.
2. **COLOCA** la rebanada de queso sobre 1 rebanada de pan; completa con el huevo, la lechuga y la segunda rebanada de pan, untada con la mayonesa.

Rinde una porción.

Adaptado de Kraft Comida y Familia, Primavera 2005

Muchos cocineros dañan la comida. --Dicho mejicana