KidZCommunity
Empowering Families

Los beneficios de la música durante el distanciamiento social y el aislamiento:

En los últimos dos meses, hemos visto músicos de todo el mundo transmitiendo conciertos desde sus hogares, gente cantando y tocando instrumentos desde sus balcones en Italia y familias y parejas filmándose en la aplicación TikTok bailando o realizando sketches. Mientras que los efectos de la música en las personas no se entienden completamente, estudios han demostrado que cuando se escucha música a su gusto, el cerebro en realidad libera un químico llamado *dopamina* que tiene efectos positivos en el estado de ánimo. La música puede hacernos sentir emociones fuertes, como alegría, tristeza o miedo, algunos estarán de acuerdo en que tiene el poder de movernos. Esto también es fiel a nuestra comunidad de la primera infancia, ya que la Asociación Nacional para la Educación de los Niños Jóvenes (NAEYC) explica quea los niñosyung les encanta cantar, hacer música y pasar al ritmo. Se sienten competentes cuando aprenden una nueva canción, poderosa cuando golpean un tambor o agitan una pandereta, y se enorgullecen cuando inventan un nuevo baile. A medida que los niños exploran y disfrutan de la música, también pueden desarrollar habilidades en matemáticas, alfabetización y estudios sociales. Los maestros relacionan la música con diversas materias y su familia puede continuar este aprendizaje en casa.

Reproducir música hecha para niños

Muchos músicos escriben y cantan sobre temas de interés para los niños pequeños. Las letras y melodías de sus canciones son pegadizas y fáciles de aprender. La sala de niños en la mayoría de las bibliotecas ofrece CDs. Puede descargar canciones gratuitas de sitios web y comprar CDs en la tienda de dólares o en contenedores de remanente en las librerías y música.

Ella Jenkins, the "First Lady of Children's Music," is an iconic children's performer, and she has been one of the genre's leading voices for more than 50 years. Nurtured by the rich musical culture of her Chicago neighborhood, Jenkins was immersed in song from her earliest days. She has spent the rest of her life helping other children find that same enjoyment in music.

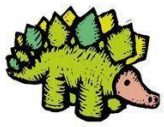
- https://www.youtube.com/watch?v=bol1lyO7134
- https://www.youtube.com/watch?v=b-wzAo9w6Hw
- https://ellajenkins.com/index.html

https://www.gryphonhouse.com/activities/music-and-movement-activities-for-infants-toddlers-preschoolers

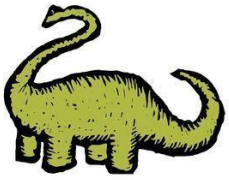
Desarrollar habilidades de preparación para la lectura a través de rimas

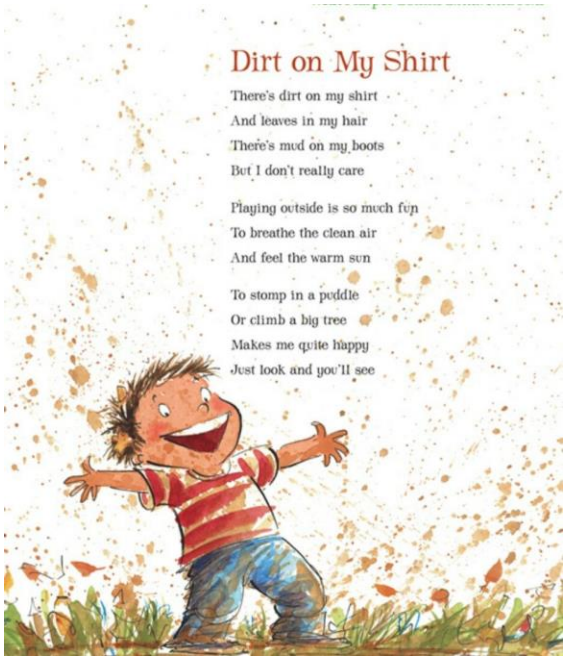
Cuando los niños escuchan, repiten y crean rimas, aprenden a coincidir con los sonidos del lenguaje. ¿Y qué podría inspirar mejor la rima que las canciones infantiles juguetonas? Al escuchar juntos, repita las palabras que riman y anime a su hijo a hacer lo mismo. Toma turnos para inventar tus propios versos de rima.

Dinosaur, Dinosaur



Dinosaur, dinosaur,
Turn around,
Dinosaur, dinosaur,
Stomp the ground.
Dinosaur, dinosaur,
Show your claws.
Dinosaur, dinosaur,
Snap your jaws.
Dinosaur, dinosaur,
Turn around.
Dinosaur,
dinosaur,
Sit back down!





Smiling is infectious,
you catch it like the flu,
When someone smiled at me today,
I started smiling too.

I passed around the corner
and someone saw my grin
When he smiled I realized
I'd passed it on to him .

I thought about that smile
then I realized its worth,
A single smile,
just like mine
could travel round the earth.

So, if you feel a smile begin,
don't leave it undetected
Let's start an epidemic quick,
and get the world infected!

- Russell H. Conwell

RHYMING
songs for preschool

https://fun-a-day.com/rhyming-songs-for-preschool/

Canciones Divertidas para poner a los niños
Moovin and Groovin

TheLearningStation - Kids Songs and Nursery Rhymes

https://youtu.be/Yt1czlnCUCg

Do You Like Broccoli Ice Cream?

Super Simple Songs - Kids Songs

https://youtu.be/frN3nvhIHUk

Hickery Dickery Crash

Super Simple Songs - Kids Songs

https://youtu.be/HGgsklW-mtg

Icky Sticky Bubblegum

TheLearningStation - Kids Songs and Nursery Rhymes

https://youtu.be/4sdj4KdpSIg

Tony Chestnut

TheLearningStation - Kids Songs and Nursery Rhymes

https://www.youtube.com/watch?v=gESxPhlJbX0

Driving In My Car Janet Schreiner

https://www.youtube.com/watch?v=k-wjs8_pBts

Fabricar y tocar instrumentos

Para hacer una maraca simple, coloque los frijoles secos entre dos platos de papel y engrapelos. Encuentra palitos o ramitas y uselas como baquetas de tambor. Use tapas de sartén como platillos y marche por la casa. Pruebe primero una marcha lenta, luego una más rápida.

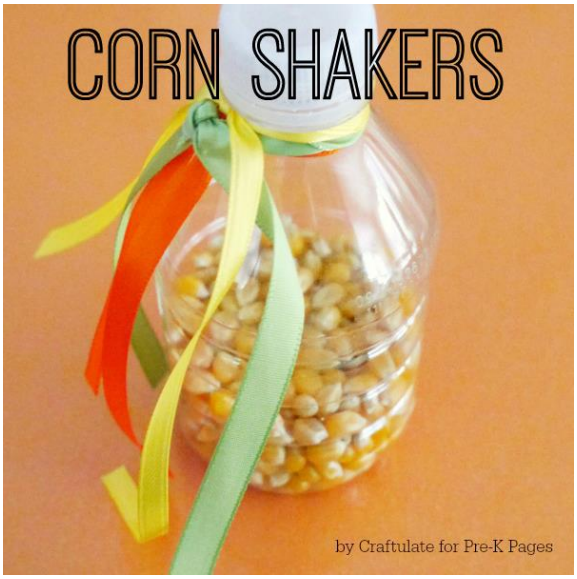
Pon unas ollas, sartenes, tazones de plástico, cucharas de madera, cucharas de metal, batidores, etc. Mira y escucha mientras los bebés descubren el sonido.

Baby Drum Circle by:

PlayCreateExplore

http://playcreateexplore.blogspot.com/2013/01/baby-drums.html?m=1

Crea un espacio para explorar el sonido y la música con artículos encontrados en el hogar



Hacer maracas de maíz

Estos divertidos instrumentos musicales son muy fáciles (¡y baratos!) para hacer. ¡A los niños les encantará poder hacer un gran ruido!

Materiales:

Botella o frasco con tapa de rosca

Maiz para palomitas

Pistola de pegamento caliente (opcional)

El contenedor que elija para su maraca puede ser algo fuera de su caja de reciclaje, algo que tiene a mano, o algo que encuentre barato de la tienda del dólar. El plástico es la mejor opción para los niños más pequeños. S pferle usas botellas frass de color claro pero use lo que pueda encontrar; esta es una gran manera de usar materiales reciclables!

Preparación de las maracas de maíz

Una vez que haya decidido en un recipiente, agregue un pequeño puñado de maiz para palomitas sin cosinar. ¡No llene toda la botella o no habrá espacio para agitarla! Si está utilizando el mismo tipo de recipiente para cada niño, experimente con diferentes cantidades de maíz en cada uno para crear diferentes sonidos.

Vuelva a enroscar la parte superior en el recipiente o botella. Si usted está preocupado porque sus hijos pudieran coger el maíz, me un poco de pegamento caliente y pongalo en la parte de la rosca de la tapa de la botella antes de cerrar.

¡Dale los agitadores a tus hijos y comienzen a hacer musica! ¿Los diferentes contenedores hacen diferentes sonidos? https://www.pre-kpages.com/corn-shakers-music-activity/

DRUMS: Rat-a-tap-tap Rhythms with Reasons!

http://prekandksharing.blogspot.com/2013/05/drums-rat-tap-tap-rhythms-with-reasons.html

https://www.james-asher.co.uk/release/universal-grooves-playalong/

https://sugarspiceandglitter.com/how-to-paint-to-music/

Three Week Cycle Menu-Breakfast

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
~Milk served at all Breakfast Meals: 1% for children 2-5 years, Whole for 1-2 year olds. ~La Leche que se sirvió para el desayuno: 1% para niños 2-5 años, Leche Entera para 1-2 años.	**EHS:** Milk ½ c F/V ¼ c Grain .5 oz **HS:** Milk ¾ c F/V ½ c Grain .6 oz			
WW Eng Muffins Frozen Fruit Pan Fruta	WW Bagels Blueberries Cheese Pan Arándanos/Queso	WW Toast Potatoes/Eggs WW Pan Papas/Huevo	WW Eng. Muffins Navel Oranges Pan Naranjas	Granola Bananas Yogurt Granola Platanos/Yogur
Cold Cereal Frozen Fruit Cereal Fruta	WW Toast Blueberries Eggs/Spinach Pan Arandanos/Huevos	Quesadillas Potatoes Quesadillas Papas	Granola Blood Oranges Granola Naranja	WW Eng Muffins Bananas Pan Platanos
Oatmeal Frozen Fruit Harina Fruta	WW Waffles Blueberries Yogurt Pan Arandanos/Yogur	WW Crackers Potatoes/Eggs Galletas Papas/huevos	WW Bread Navel Oranges Pan Naranjas	Cold Cereal Bananas Pan Platanos

This institution is an equal opportunity employer.

Three Week Cycle Menu-Lunch

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
EHS: Milk ½ c Veg 1/8 c V/F 1/8 c Grain .5 oz M/M Alt 1 oz	HS: Milk ¾ c Veg ¼ c V/F ¼ c Grain .6 oz M/M Alt 1.5 oz			
WW Eng. Muffin Pizza **Sweet Potato Fries** **Dark Greens** **Pizza/Paps/Lechuga**	**Teriyaki Chicken** **Noodles** **Broccoli** **Carrots** **Pollo** **Brocoli/Zanhorias**	**WW Pasta/Red Sauce** **Cheese Sticks** **Salad Greens** **Navel Oranges** **Pasta/Queso** **Lechuga/Naranja**	**Soft Taco** **Peas** **Rainbow Carrots** **Taco** **Chicharo** **Zanhorias**	**Burrito of Choice** **Salad Greens** **Avocados**
Sandwiches **Sweet Potato Fries** **Dark Greens** **Sandwiches** **Papas/Lechuga**	**Meatballs** **WW rolls** **Broccoli** **Carrots** **Albondigas** **Pan/Brocoli/Zanhorias**	**Vegetable Frittata (Eggs)** **Salad Greens** **Navel Oranges** **Frittata de vegetables** **Lechuga/Naranja**	**Baked BBQ Chicken** **Garlic Bread** **Peas** **Rainbow Carrots** **Pollo/Pan** **Chicharo** **Zanhorias**	**Burgers** **Salad Greens** **Avocados**
Burrito of Choice **Bakes Fries** **Dark Greens** **Burritos** **Paps/Lechuga**	**Baked BBQ Chicken** **Garlic Bread** **Broccoli** **Carrots** **Pollo/Pan** **Brocoli/Zanhorias**	**Pasta and Sauce** **Salad Greens** **Navel Oranges** **Lasagna** **Lechuga/Naranja**	**Meatballs** **WW rolls** **Peas** **Rainbow Carrots** **Carne** **Pan/Chicharo** **Zanhorias**	**Sandwiches** **Salad Greens** **Avocados**
Milk served for 2-5 year olds is 1% or non-fat and 1-2 year olds is whole. *La Leche se sirvió para 2-5 años es 1% y 1-2 años es entera.*				

This institution is an equal opportunity employer.

One Week Cycle Menu-Snack

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
HS/EHS **Veg/Fruit ½ c** **M/M Alt 1 oz** **Grain .5 oz**	This institution is an equal opportunity employer.			
Bananas **Yogurt**	Oranges Cheese	Broccoli Yogurt Dip WW Crackers	Blueberries Yogurt	Cauliflower Cheese

Aderezo de verduras:

2 c. Yogur natural (sin grasa)
1 tst Mayonesa
1 cucharadita de ajo
1/4 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de azúcar
1/2 cucharadita de sal
1 cucharada de perejil/orégano/eneldo/chives, etc...
1 cucharadita de cebolla en polvo o cebolla recién cortada

Combinar y mezclar bien, cubrir y refrigerar hasta que esté listo para servir.

- También puede sustituir el queso cottage por el yogur y la mayonesa

Salsa de yogur:

2 tazas yogur de vainilla
1 cucharadita de canela
Nueces opcionales

Licúe bien con un poco de leche si es necesario, cubra y refrigere hasta que esté listo para usar.

Vinagre y aderezo de aceite

1 parte de vinagre
3 partes de aceite
Hierbas frescas
Sal y pimienta al gusto

- ❖ Cualquier vinagre servirá dependiendo de la "cultura" del aderezo.
- ❖ Cualquier aceite servirá dependiendo del sabor al que estés deseando.
- ❖ Las hierbas también dependen del sabor que usted está deseando.

Ejemplo- vinagre de arroz, aceite de cacahuete, semillas de sésamo, hierba de limón, jengibre, ajo, sal y pimienta para un aderezo de ensalada con sabor asiático. Esto también se puede utilizar como adobo para la carne.

Enchiladas de Pollo Bajo en Carbohidrato

Ingredientes

- 1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de comino, molido
- 3 Poblanos or 3 green bell peppers + 2 jalapeños*
- 4 grandes hojas blancas de acelgo suizo
- 1 taza de queso mozzarella bajo en grasa, dividido
- Aguacate y cilantro para decorar, opcional

Salsa Enchilada:

- 2 x 14 oz de salsa de tomate
- 1 cucharadita de comino, molido
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal

Cupones

- 1/2 cucharadita de pimienta negra, molida

Tratar la artritis psoriásica - Controlar los síntomas.
www.PsoriaticInfo.com
Obtenga información sobre la artritis psoriásica y un tratamiento aprobado por la FDA.

Direcciones

1. Precaliente el horno a 425 grados F y enlínea la bandeja para hornear con papel de aluminio o papel de pergamino. En un tazón pequeño, mezcle el polvo frío con comino y frote las pechugas de pollo con la mezcla. Colocar en una sola capa en una bandeja para hornear preparada junto con poblanos (3 pimientos verdes + 2 jalapeños). Hornee sin tapar durante 35 minutos. Retirar del horno, transferir el pollo a un

tazón mediano y los pimientos a otro tazón que se puede cubrir firmemente con una tapa. Deje que los pimientos se senten cubiertos y el pollo se enfríe durante 15 minutos.

2. Mientras tanto, enjuague la acelgas suizas y sacuda el exceso de agua. Poner plano sobre una tabla de cortar, una hoja a la vez, y usando un cuchillo afilado quitar la membrana y cortar en 2 partes. Repita los mismos pasos con las hojas restantes. Deberías terminar con 8 "tortillas". Reservar.

3. En un tazón mediano, mezcle los ingredientes de **la salsa Enchilada.** Esparza 1 taza de salsa en la parte inferior de 8" x 11" plato para hornear. A un lado.
4. Retire el tallo, las semillas (dejar algunas, no son muy calientes) y la piel de los poblanos (3 pimientos verdes + 2 jalapeños). Un poco de piel que queda está bien. Cortar o rasgar con las manos en tiras anchas y reservar en un tazón. Triturar el pollo con 2 tenedores y mezclar con 1 + 1/2 taza de salsa Enchilada.

5. Para enrollar enchiladas: Coloque una "tortilla" a la vez sobre una superficie plana y pliegue por la mitad a lo largo. Llenar con 1/4 de taza de mezcla de pollo y tapar con 1 - 2 tiras de poblano + 1 cucharada de queso y rollo. Colóquelo en un plato para hornear previamente preparado y repita este paso con las enchiladas restantes.

6. Cubra las enchiladas enrolladas uniformemente con la salsa Enchilada restante y 1/2 taza de queso. Hornee durante 10 minutos. Retirar del horno, cubrir con papel de aluminio y dejar reposar durante 10 minutos. Sirva caliente con aguacate y cilantro si lo desea.

Instrucciones de almacenamiento: Refrigerar cubierto durante un máximo de 2 - 3 días.

Notas

*Poblanos are mild green chili peppers that are sold in many supermarkets. If you can't find poblanos, substitute with 3 green bell peppers + 2 jalapeños. Once baked, remove as many seeds from jalapeños as you like as they are hotter than poblanos. This substitute will give you similar flavour, sweetness and spiciness as poblanos.

Información nutricional

Porciones por receta: 8

Cantidad por porción 1 enchilada con 2-3 cucharadas de salsa:
Calorías: 138.9Grasa total: 2.5 gColesterol: 33.5 mgSodio: 664.9 mgTotal Carbs: 10.0 gDietary Fiber: 2.4 gProteína: 18.4 gWW Points+: 3