



Días para Recordar



5 de agosto

- Ultimo Día de Verano para el Programa de VPK

15-17 de agosto

- Orientación de Head Start/Early Head Start en el Hotel Hyatt Regency



17 de agosto

- 4:00pm - Reunión del Comité de Política en KIDCO Central

20 de agosto

- Orientación de los Empleados de KIDCO en United Way.

22 de agosto

- Comienzan las clases de Head Start/Early Head Start

Cumpleaños en Agosto

Nilsa Velázquez	August 3
Vilma Garcia	August 3
Dori Dominguez	August 4
Marha Reyes	August 4
Tania Ojeda	August 8
Kandy Romagosa	August 16
Nuwen Murillo	August 20
Alexander Barreira	August 26
Rita Palacios	August 31



Esquina para los Padres

Aunque la bicicleta es una excelente actividad familiar, los padres deben recordar que la fuerza, el equilibrio y el buen juicio de los niños no están totalmente desarrollados todavía. En el Condado Miami-Dade, miles de niños y adolescentes se lesionan tan seriamente montando en bicicleta que tienen que ser llevados a la sala de emergencias del hospital. Muchos padres no están conscientes de ese peligro potencial. La bicicleta es el primer vehículo del niño, y con ese privilegio vienen la responsabilidad de montar con seguridad y de seguir las siguientes reglas en la calle.

Usar un Casco!

- ◆ No solo es ley, es que los cascos salvan vidas y hacen más leves las lesiones en la cabeza.
- ◆ Compre un casco para el primer triciclo o bicicleta de su hijo, o si monta con un adulto.
- ◆ Es más probable que los niños usen un casco, si ven que los padres lo usan.
- ◆ El casco debe ajustarse perfectamente a la cabeza, y no debe moverse cuando esta abrochado.

Montar sin Peligro

- ◆ Escoja una bicicleta del tamaño que necesita su hijo ahora, no cuando crezca.
- ◆ Debe montar de día, no durante el crepúsculo ni por la noche cuando es fácil que no le vean.
- ◆ Los niños pequeños deben montar por la acera hasta que entiendan el tráfico y sepan obedecer las reglas

Por Susan Uhorn, Ph. D., Julia Belkowitz, M.D., Steve Dearwater, M.S. y Judy Schaechter, M.D.

Nutrición

Macarrones con Pollo Cremoso

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite
- 1 libra pechuga de pollo deshuesada y sin pellejo
- ¼ taza cebolla picadita
- 1 cucharadita de Paprika
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de floretes de brócoli pequeñas
- 1 pkg. (7- 1/4 oz.) KRAFT Macaroni & Cheese Dinner
- ½ taza Crema agria BREAKSTONE'S o KNUDSEN

Instrucciones

- CALIENTE el aceite en un sartén grande a fuego un poco caliente. Agregue el pollo y las cebollas; cocine y muévelo por 5 minutos. Agregue la Paprika; cocine y mueva por 1 minuto.
- PONGA en agua, el brócoli y los macarrones y hierva. Reduzca el el fuego a mediano; cubra. Hierva por 10 minutos o hasta que los macarrones estén blandos y el pollo este cocido, mezcle.
- AGREGUE la salsa de la mezcla del queso y la crema agria: mezcle bien. Cocine por 2 minutos mueva de vez en cuando.