



# Noticias Para Padres

Caminando Hacia el Futuro

Vol. 12 No. 2, Invierno 2010

## Ideas Prácticas para la Salud y Nutrición de los Niños



Respaldar la salud y nutrición de su familia es una actividad diaria. ¿Dónde puede usted encontrar ayuda con información y recursos sobre estos temas? El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) ha hecho fácil para todos nosotros el comprender como tomar mejores decisiones alimenticias y el papel que juega el ejercicio en nuestra salud en general. El sitio Web interactivo en [mypyramid.gov](http://mypyramid.gov) le dará la información mejor y más actualizada sobre como alimentarse correctamente, ejercitarse y divertirse con la salud y la nutrición! Está lleno de ideas para todas las edades y etapas del desarrollo. Usted se interesará mucho en leer acerca de como puede ser un modelo de conducta saludable para sus hijos o consejos para ayudar a una persona quisquillosa para comer. La cantidad de recursos parece ser interminable y está disponible en inglés y español. Veamos solamente unas pocas ideas de este sitio Web si usted estuviera buscando respuestas a las siguientes preguntas:

- **¿Cómo puedo animarlos a comer más frutas y vegetales?** Mantenga un tazón de frutas frescas sobre el mostrador de la cocina. Refrigere frutas y vegetales cortados en pedazos en pequeñas bolsas para una merienda fácil cuando esté apurado.

- **¿Qué cantidad de vegetales se necesita diariamente?** La cantidad de vegetales que necesitan comer los niños depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. En general, niños de 2 a 3 años de edad necesitan 1 taza cada día y de 4 a 8 años necesitan 1½ tazas cada día.
- **¿Dónde puedo averiguar las calorías de un alimento?** Myfoodapedia en el sitio Web de [mypyramid.gov](http://mypyramid.gov) provee acceso rápido a información sobre alimentos tal como grupos de alimentos, calorías y comparación de alimentos.
- **¿Cómo puedo introducir a mi hijo a un alimento nuevo?** Ofrézcale solamente un alimento nuevo a la vez junto con un alimento que usted sabe que le gusta a su hijo. Ofrecer demasiados alimentos nuevos a la misma vez puede ser abrumador. Puede llevarse hasta una docena de intentos para que su hijo acepte un nuevo alimento.
- **¿Cuánta actividad física necesitan los niños?** Los niños y los adolescentes deben de estar físicamente activos por lo menos por 60 minutos cada día, o casi todos los días.
- **¿Por qué es importante la actividad física?** Ayuda a los niños a mantenerse sanos, aprenden buenos hábitos tempranos en la vida, y les da una salida para su energía natural.
- **¿Qué puedo hacer para incrementar el interés de mi hijo en el ejercicio?** Déle un buen ejemplo y sean activos juntos como una familia. Para el próximo cumpleaños o día feriado, tenga una fiesta que haga énfasis en una actividad física tal como juegos Olímpicos de traspatio, carreras de relevos de interior, o una fiesta de boliche.

Se divertirá explorando todos los recursos e ideas en [mypyramid.gov](http://mypyramid.gov). ¡Investíguelo hoy!

### Fuente:

Departamento de Agricultura de EE.UU. (U.S. Department of Agriculture) [mypyramid.gov](http://mypyramid.gov)



**UIC** Center for Literacy  
UNIVERSITY OF ILLINOIS AT CHICAGO  
COLLEGE OF EDUCATION

# Mensaje del Departamento de Familias y Servicios de Apoyo de Chicago



Queridos Padres,

Al comenzar el 2010, agradecemos la oportunidad de poder trabajar con todos ustedes. Todos tenemos nuevas metas o resoluciones de Año Nuevo que trataremos de alcanzar en los próximos meses y más allá. Quiero animar a todos nosotros a invertir tiempo pensando y apoyando las acciones y actividades cotidianas que promueven mejor salud y nutrición para usted y su familia.

El ser saludable tiene que ver con hacer buenas decisiones respecto a lo que comemos y también a estar físicamente activo cada día. Esta edición de Noticias para Padres se enfoca en la información y recursos que tenemos disponibles para apoyarlo a usted a ayudar a sus hijos a ser físicamente saludables y fuertes. Consejos para cocinar con sus hijos o actividades interiores que nos mantienen activos durante estos fríos días de invierno nos impulsarán a actuar con ambos pies.

En DFSS también estamos trabajando arduamente para implementar algunas iniciativas nuevas que están destacadas en este boletín. El programa *Me Estoy Moviendo, Estoy Aprendiendo* tiene como intención ayudar a localidades de Head Start y Cuidado de Niños a invertir la tendencia a la obesidad infantil en niños pequeños. El programa *SPARK— Sports, Play & Active Recreation for Kids! (Deportes, Juegos y Recreo Activo para Niños)*—respalda los sitios escolares de DFSS con ideas y entrenamientos que pueden inculcar un interés de toda la vida en ser activos en nuestros jóvenes. Usted puede leer más acerca de estos dos programas en esta edición así como de otros recursos que apoyan el bienestar de las familias en la transición económica y la información sobre la lucha contra la gripe, y muchas ideas más relacionadas con la salud.

Le deseamos un año 2010 saludable y productivo!

Mary Ellen Caron, Ph.D.  
Comisionada



**UIC**

**Noticias Para Padres: Caminando Hacia el Futuro** es publicada por el Departamento de Familias y Servicios de Apoyo de Chicago, en colaboración con el Centro de Alfabetización de UIC. El patrocinio para esta publicación es aportado por el Departamento de Salubridad y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS), Oficina de Head Start.

UIC Center for Literacy  
(312) 413-1914

**Richard M. Daley**, Alcalde

**Mary Ellen Caron, Ph.D.**, Comisionada del Departamento de Familias y Servicios de Apoyo de Chicago

**Barbara O'Laughlin**, Editora Ejecutiva  
UIC Noticias Para Padres  
Centro Para la Educación Pre-escolar de Chicago  
e-mail [bjolaugh@uic.edu](mailto:bjolaugh@uic.edu)  
(312) 733-3134

## Poniendo a SPARK en Acción



SPARK—Sports, Play & Active Recreation for Kids! (Deportes, Juegos y Recreo Activo para Niños) —es un programa de actividad física que ha sido desarrollada para niños en sitios para horas de antes y después de escuela. Su objetivo es involucrar activamente a la juventud entre las edades de 5 a 14, en actividades de movimiento físico mientras fomenta el bienestar a través de toda la vida.

En Octubre del 2009, DFSS ofreció un entrenamiento de un día sobre el programa SPARK a personal de programas para niños de edad escolar. Muchos de los participantes regresaron a sus sitios listos para implementar las actividades e ideas del entrenamiento. He aquí lo que algunos de los participantes tienen que decir respecto a su éxito con SPARK:

“Lo que me gusta del Curriculum de SPARK es que pone una SONRISA en el rostro de todos los que participan. Desde los miembros del personal, a los estudiantes y los padres, se pueden oír carcajadas y risas por dondequiera. Uno no espera un alto nivel de concentración en el desarrollo socio-emocional de los estudiantes en un currículo de Educación Física, pero con SPARK existe una fuerte comprensión de la necesidad de desarrollar el carácter en nuestras escuelas. Ellos comprenden que la educación física es importante para el crecimiento de los niños, pero sin una apreciación total de los deseos y necesidades mutuas, no podemos ayudar a nuestros niños a crecer completamente como individuos.”

—Randelle Villaber  
Trabajador Principal de Edad Escolar  
Christopher House—Logan Square



“Yo regresé del entrenamiento lista para integrar a SPARK en nuestras actividades diarias. Al principio los niños estaban reacios; estaban de pie a un lado y no participaban. Después de presentar unas pocas actividades como baloncesto, estiramiento y baile, todos estaban activos y participaban. Ahora, no pueden esperar para

realizar las actividades de SPARK. Puedo ver que los niños están desarrollando sus destrezas físicas con las actividades, pero también están jugando y trabajando juntos más. Regularmente cambian de pareja durante los juegos y las dinámicas sociales son buenas.”

—Madeline Lee  
Líder de Grupo de un Centro de edad Escolar  
Liga de Servicio Sino-Americana

“Fue un privilegio y un honor participar en el taller de SPARK. Fue muy beneficioso y mejoró nuestro programa de edad escolar. He implementado algunas de las actividades con mi grupo y en verdad las están disfrutando. Las actividades de SPARK son educativas y promueven las destrezas sociales por medio de juegos, bailes y deportes. Yo pienso que es un buen programa para cualquier edad y cualquier tamaño de grupo, y puede ser realizado adentro o afuera. ¡Intentelo, a usted también le gustará!”

—Sara Daniels  
Trabajadora de Grupo para Después de la Escuela  
Caridades Católicas—Centro San José de Cuidado Infantil



# DIVERSIÓN CON ALIMENTOS Y BUENA CONDICION FÍSICA

## MERIENDAS SABROSAS

Todos sentimos hambre entre comidas. Haga que las meriendas cuenten respecto a las porciones de grupos de alimentos en la Pirámide de Alimentos que incluye granos, vegetales, frutas, leche y carne, y frijoles. Considere las meriendas como mini-comidas y pruebe una variedad de diferentes alimentos. He aquí unas ideas sencillas para meriendas que pueden preparar juntos. También estará incorporando actividades motoras finas cortando y revolviendo, matemáticas al medir, alfabetización al leer recetas, y ciencias con los cambios en formas sólidas y líquidas. ¡Diviértase!

**Pretzels con Queso:** Ponga los pretzels en un plato y añada encima pedazos de queso del tamaño de un bocado. Póngalo en el micro-ondas por 15 segundos o hasta que el queso esté ligeramente derretido.

**Vaca Púrpura:** Combine 1 taza de yogurt de vainilla congelado con 2 tazas de jugo de uva en una licuadora. Mezcle y vierta en tazas.

**Palos de Plátano:** Maje el cereal de hojuelas de maíz y póngalo en un plato. Ponga yogurt en un plato. Corte los plátanos en pedazos y ponga uno en un palo de paleta “popsicle stick”. Déle vuelta al plátano en el yogurt y después en las migas de cereal.

**Dip de Vegetales:** Corte apio, zanahorias, brócoli y otros vegetales en palitos de 2 pulgadas. Combine ½ taza de yogurt sin sabor con 1 cucharada de mayonesa. Añada una especie a su gusto tal como curry, eneldo (dill), o albahaca y 1 cucharadita de cebollita verde picadita. Mezcle y sazone los vegetales con la mezcla!

## Yoga Sencillo para Usted y para Mí

Muchas personas practican yoga para relajarse y aumentar su flexibilidad física. A los niños les gusta moverse y estirarse. Añada imaginación al movimiento y ensaye estas poses de animales con sus hijos.

### Gato que Maúlla

1. Póngase en cuatro patas.
2. Encorve su espalda como un gato enojado.
3. Ahora añada el sonido del gato. Maúlle como un gato.
4. Desencorve su espalda poco a poco y después vuélvala a encorvar.

### Cobra Silbante

1. Póngase boca abajo.
2. Coloque sus manos directamente a la altura de su pecho.
3. Empuje su torso hacia arriba lo más que pueda.
4. Ahora añada el sonido de la cobra. Silbe como una serpiente.
5. Deje caer su cuerpo entonces repita la acción nuevamente.

Estas actividades son magníficas para tener conciencia del cuerpo, auto-control, flexibilidad y coordinación. ¿Puede usted pensar en otros animales que puede imitar? También puede leer el cuento infantil, *The Happiest Tree: A Yoga Story* por Uma Krishnaswame para despertar más interés e imaginación en el yoga.



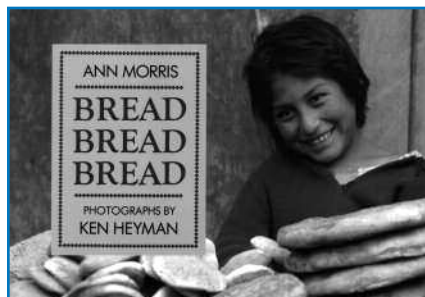
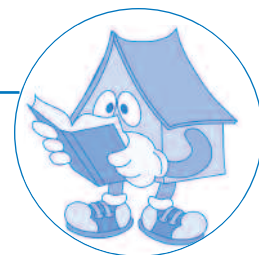
## Consejos para Cocinar con los Niños

Participar en la preparación y consumo de alimentos saludables es la mejor lección de nutrición que puede recibir un niño. He aquí una lista de los diez consejos principales para cocinar con los niños!

1. Comience con una receta sencilla para una merienda.
2. Lea la receta completa por lo menos una vez.
3. Compre todos los ingredientes para la receta.
4. Haga que todos se laven las manos antes y después de manipular los alimentos.
5. Asigne un trabajo o tarea a cada niño.
6. Planee la actividad manteniendo la seguridad en mente.
7. Tenga la receta escrita afuera para leerla juntos.
8. Haga preguntas o comentarios que conecten lo que está haciendo con las matemáticas y las ciencias.
9. Haga la limpieza parte de la actividad.
10. Diviértase y disfrute la comida!

# DIVERSIÓN CON ALIMENTOS Y BUENA CONDICION FÍSICA

## La Esquina del Libro



### **Bread Bread Bread por Ann Morris**

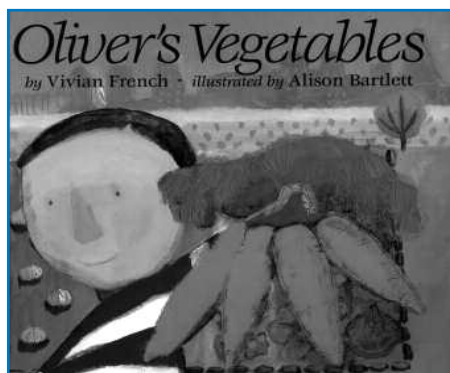
Hay muchos diferentes tipos de pan—suave, redondo, plano, crujiente, pan con

un hueco, y más. Usted disfrutará mirando la riqueza de ilustraciones en fotos en este libro que celebra los múltiples usos diferentes y tipos de pan a través del mundo.



### **Do Donkeys Dance? por Melanie Walsh**

El autor juega un juego de preguntas y respuestas a través del libro respecto a los movimientos de los animales que hará reír y carcajear a los niños. Esta sencilla historia llena de imaginación hará que los niños le pidan que se las lea una y otra vez.



### **Oliver's Vegetables por Vivian French**

Oliver es un niño que va a visitar a su Abuelo. Lo mejor de la casa del Abuelo es el maravilloso

huerto. Oliver y el Abuelo exploran el huerto juntos, y Oliver pronto aprende a comer más que simplemente papas fritas.



### **De la cabeza a los pies/From Head to Toe por Eric Carle**

Este libro anima al lector a ejercitarse imitando los movimientos de varios animales con preguntas como “Yo soy un cocodrilo y meneo mis caderas. ¿Puedes hacerlo?” ¡Le gustarán las coloridas ilustraciones según progresa

a través del libro moviéndose activamente!

Para encontrar estos y otros libros sobre diversión de alimentos y buena condicion fisica, visite el Centro para la Educación Pre-escolar de Chicago, (Chicago Center for Early Education) llame al (312) 733-3134, o visite [www.uic.edu/educ/ccce](http://www.uic.edu/educ/ccce).

## Diversión con Actividades Interiores

¿Está buscando un juego activo para jugar adentro? Todo lo que necesita es un calcetín enrollado en sí mismo, un pedazo de periódico arrugado, o una bolsa de frijoles. Use este objeto como usted usaría una pelota para jugar recibéndola o tirándola en tazones colocados en el piso a varias distancias. Usted puede hacer malabarismos con

dos o más de estos objetos, o jugar el juego “Simón Dice” haciendo que su hijo sostenga o equilibre el objeto con diferentes partes de su cuerpo. ¿Puede usted hacer un juego de bolos o de hockey con esto? ¡Sea creativo y piense en otros juegos que pueden jugar juntos para divertirse!

# Nuevos Recursos para las Familias en el Centro de Servicio Comunitario de Garfield

El Departamento de Familias y Servicios de Apoyo de Chicago (DFSS) está comprometido a ayudar las familias con necesidades a alcanzar una amplia gama de recursos. Muchas familias vienen a uno de los seis Centros de Servicio Comunitarios en la ciudad de varias agencias de la ciudad por el concepto de servicios de “una parada”. Los clientes pueden obtener ayuda con recursos tales como albergue, alimentos y ropa, ayuda para violencia doméstica, entrenamiento laboral y trabajos, y re-entrada para prisioneros. Ellos pueden obtener información sobre alquiler, servicios públicos y otros programas de asistencia financiera. Las instalaciones también sirven como Centros de Calentamiento y Refresco durante periodos extremos del clima.

DFSS y el Centro de Alfabetización de la Universidad de Illinois en Chicago (UIC) están liderando una extensión con el nuevo programa que está desarrollando en el Centro de Servicio Comunitario de Garfield que está localizado en el centro del sector oeste de Chicago en el 10 Sur Kedzie. El programa se llama Centro de Apoyo para Familias (FSC) FSC busca ayudar a las familias en transición que están usando la localidad del Centro Comunitario Garfield para tener acceso a servicios de la ciudad. Los trabajadores de casos en Garfield producen un pase al FSC para que los padres y niños que están esperando ser entrevistados para servicios se puedan involucrar en actividades significativas. FSC tiene una atmósfera hogareña en



un entorno seguro con aprendizaje apropiado a la edad y materiales de juego para niños de todas las edades y sus padres. El centro ofrece un respaldo único durante estos periodos que a veces son estresantes y el personal brinda sonrisas y se preocupa por ayudar a las familias.

Si su familia u otra familia que usted conoce necesitan venir a recibir servicios al Centro Comunitario Garfield, FSC está localizado en el salón 129 para compartir recursos y ofrecerle apoyo. Para mayor información sobre este programa, llame a Shilanda Hall al (312) 746-5642.

## Me Estoy Moviendo, Estoy Aprendiendo

*Me Estoy Moviendo, Estoy Aprendiendo* es un programa nuevo que ha surgido de la colaboración entre la Oficina Regional de Head Start y la Universidad de Virginia Occidental. Este sencillo mensaje “Sea Exigente, Sea Saludable”, es el tema de este programa que fue desarrollado para promover nutrición saludable y aumentar la actividad física durante las rutinas diarias para niños de 3 a 5 años. Las siglas CHOOSY que representan “Choose Healthy Options Often and Start Young” (Escoja Opciones Saludables Frecuentemente y Comience Joven) es un personaje grande, verde y adorable que ayudará a promover mensajes y comportamientos saludables con los niños.

DFSS está iniciando este nuevo movimiento y programa de

nutrición en los sitios de Head Start y Cuidado de Niños enfocándose en cuatro objetivos específicos:

1. Aumentar la cantidad de tiempo invertida en actividad física durante las rutinas diarias para cumplir con las guías nacionales de 30 a 60 minutos de actividad física entre moderada y vigorosa cada día.
2. Mejorar el planeamiento de experiencias de movimiento facilitada por los maestros en los programas.
3. Promover opciones saludables de nutrición diariamente.
4. Trabajar para invertir la tendencia a la obesidad infantil.

Pregúntele al maestro de su hijo acerca de este emocionante nuevo programa hoy y Sea Exigente, Sea Saludable!

## Los Padres como Intercesores

Podemos crear conciencia de temas de salud y bienestar para nuestras familias por medio de información de proveedores de cuidados de salud, libros y panfletos, y en el Internet. Durante esta época del año, nos enfocamos más sobre el flu y cómo podemos ayudar a luchar contra la propagación de esta enfermedad. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (siglas CDC en inglés) recomiendan que las mujeres embarazadas, todas las personas entre las edades de 6 meses a 24 años, y los cuidadores o aquellos que vivan con bebés menores de 6 meses se vacunen contra el flu H1N1. Consulte con su profesional de cuidados de salud hoy respecto a las vacunas que su niño pueda necesitar para el flu.

También es bueno recordar los síntomas básicos del flu. Estos incluyen: fiebre, tos, dolor de garganta, secreción o congestión

nasal, dolores de cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos, y a veces diarrea y vómitos.

Si su niño se enferma, se recomienda que el niño:

- Permanezca en la casa y alejado de otras personas lo más posible
- Descanse tiempo extra y beba líquidos para evitar la deshidratación
- Regrese a la escuela solamente después de que la fiebre haya cesado por un mínimo de 24 horas sin usar medicamentos

Hable con su profesional de cuidados de salud respecto a cualquier pregunta o preocupación o si los síntomas empeoran.

### **Fuente:**

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (U.S. Department of Health and Human Services) flu.gov

## Reseña de Libros

La alimentación saludable comienza en el hogar y el libro *The Healthy Start Kids' Cook Book (El Libro de Cocina para Niños Comienzo Saludable)* editado por Sandra K. Nissenberg le puede ayudar a involucrarse más en los hábitos alimenticios de sus hijos. El libro le ayuda a comprender la Pirámide de Alimentos, le enseña como leer las etiquetas de los alimentos, y describe como controlar el consumo de calorías. Al introducir conceptos básicos de nutrición y proveer recetas fáciles de usar, también provee al lector con las herramientas para educar a los niños sobre la importancia de alimentarse saludablemente. Divertido y fácil de leer, este libro le traerá a usted una sonrisa y a sus niños una barriguita llena. Puede sacar este libro prestado del Centro para la Educación Pre-escolar de Chicago. Para mayor información, llame al (312) 733-3134.

## Nuevo Folleto sobre Recursos Económicos para las Familias

El Departamento de Familias y Servicios de Apoyo de Chicago en colaboración con el Centro para Alfabetización de la Universidad de Illinois en Chicago han desarrollado un folleto de recursos que servirá como una herramienta para las familias durante la presente recesión económica. El folleto, ***Familias de Chicago: Enfrentando los desafíos de la economía actual***, está lleno de información útil y recursos disponible para usted a través de la Ciudad de Chicago. Copias del folleto, disponible en Inglés y Español, se pueden recoger en el Centro para la Educación Pre-escolar de Chicago, 1900 W. Van Buren, Salón 2611, Chicago, IL 60612.

... AGARRAR ... LANZAR ... BALANCEAR  
... BAILAR ... TIRAR ... PATEAR ...

**¡Bolsas de Frijoles son magníficas para todo tipo de Juegos y Movimientos Físicos!**

Traiga este cupón al Centro para la Educación Pre-escolar de Chicago (Chicago Center for Early Education) para un conjunto de dos bolsas de frijoles.

Centro para la Educación Pre-escolar de Chicago  
(Chicago Center for Early Education)  
1900 West Van Buren, Salón 2611  
Chicago, Illinois 60612  
(312) 733-3134

**Los suministros están limitados. Un cupón por cada adulto.**

## Recursos, Educación y Preparación para Padres

**Centros de Aprendizaje FAST** ofrecen a familias programas y servicios de alfabetización que incluyen GED, Inglés como Segundo Idioma y clases en computación para padres en programas de Head Start y Cuidado Infantil.

### Centros de Aprendizaje Family Start (FAST)

FAST en Garfield Human Services Center  
10 South Kedzie Avenue  
(312) 746-5416

FAST en King Human Services Center  
4314 South Cottage Grove Avenue  
(312) 747-2354

FAST ESL Central  
1640 West Roosevelt Road, Salón 611  
(312) 996-9361

FAST ESL North  
1650 West Foster Avenue, Salón 1652  
(773) 561-5667

Oficina al Alcance Familiar FAST (FLO)  
1640 West Roosevelt Road, Salón 619  
(312) 413-3252

### Proyecto SOAR (Compartiendo Oportunidades y Actividades para Leer)

Apoya el desarrollo de la alfabetización entre preescolares de los programas Head Start, y a la vez respalda a padres trabajadores y a jóvenes en el desarrollo de su propia lecto-escritura, liderazgo y aptitudes en empleabilidad.  
1640 West Roosevelt Road, Salón 618  
(312) 413-2654

### Programas AmeriCorps

FAST está interesado en dialogar con padres que desean servir a sus comunidades y a la vez recibir un salario junto con una beca educativa de \$4,725. Llame a Ruby Camacho al (312) 355-4227.

### Centro para la Educación Pre-Escolar de Chicago: recursos para padres y profesionales

ofrece recursos y materiales de entrenamiento basados en investigaciones actualizadas y prácticas que promueven educación de alta calidad para niños. Localizado en Colegio Malcolm X  
1900 W. Van Buren, Salón 2611  
www.uic.edu/educ/ccee  
(312) 733-3134

### Buscando Cuidado Infantil

earlychildhoodchicago.org

### Acción para Niños

actforchildren.org  
(312) 823-1100

### Enlaces:

Departamento de Familias y Servicios de Apoyo de Chicago (Chicago Department of Family and Support Services) cityofchicago.org/fss

Departamento de Agricultura de EE.UU. (U.S. Department of Agriculture) mypyramid.gov

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (U.S. Department of Health and Human Services) flu.gov

## Eventos Familiares en Chicago

### ¡Usted! La Experiencia (You! The Experience)

Exhibición Permanente  
Museum of Science and Industry  
www.msichicago.org

### Pizza: De Cualquier Forma que la Corte (Pizza: Any Way You Slice It)

Exhibición Temporal  
Enero 18–Mayo 24  
Kohl Children's Museum, Glenview, IL  
www.kohlchildrensmuseum.org

### Desfile del Día de San Patricio

Marzo 13, al Mediodía  
Columbus Drive y Balbo Drive

### Juegos Para Todos (Play For All)

Eventos para Niños y Familias con Discapacidades  
Marzo 13, Abril 10, Mayo 8, Junio 12, 9:00 a.m.  
Chicago Children's Museum en Navy Pier  
www.chicagochildrensmuseum.org

### Desfile Irlandés del Sector Noroeste

Marzo 14, al Mediodía  
6633 West Raven Street

### Extravaganza de Pascua de Resurrección en el Parque

Marzo 27, 10:00 a.m.–1:00 p.m.  
En muchos de los Distritos de Parques de Chicago locales  
www.chicagoparkdistrict.com

### Festival de niños y cometas del Alcalde Daley

Mayo 1, 10:00 a.m.– 4:00 p.m.  
Montrose Harbor en Lincoln Park

### 6ta Exposición Anual de Salud y Condición Física de Chicago

Junio 5–6  
Navy Pier

## Se necesita Adolescentes para el Trabajo de Nutrición de Verano

El Proyecto SOAR—Sharing Opportunities and Activities for Reading (Compartiendo Oportunidades y Actividades para Leer) emplea adolescentes, entre las edades de 14 a 18, para trabajar como Asistentes de Nutrición en centros de Nutrición de Verano para ayudar con el servicio de las comidas y liderar actividades de nutrición y ejercicios para los niños. Los adolescentes también participan en

entrenamientos interactivos semanales para ayudarlos a mejorar sus destrezas laborales y aprender actividades divertidas para realizar con los niños. Los centros de Nutrición de Verano reciben ayuda GRATIS de los adolescentes Asistentes de Nutrición. Las solicitudes de Proyecto SOAR 2010 Programa de Asistente de Nutrición para Adolescentes estarán disponibles Marzo 29, 2010. Los

adolescentes que apliquen deben haber participado en Head Start cuando niños o tener un miembro de la familia actualmente matriculado en Head Start. Para mayor información sobre posiciones para adolescentes o para ser una localidad de colocación llame a Samuel Austin al (312) 413-7403 ó a Laura Knights al (312) 413-2654.

