

¡Mis hijos y yo!

Publicación especial para madres y padres | Abril 2009 | VOL 7 NUM 3

www.casadeesperanza.org

Juntos en el Verano



El verano presenta una oportunidad magnífica para pasar tiempo con los chicos. A continuación presentamos 5 pasos los cuales le ayudarán a crear un plan de actividades para usted y sus niños/as.

Uno. Desarrolle una lista de actividades basada en los gustos suyos y de sus niños/as. Sugerimos que usted y sus niños creen listas separadas. Algunas ideas de actividades son: ir a campar, correr bicicleta y visitar museos.

Dos. Reúnanse en familia y lleguen a un acuerdo sobre cuales actividades van a llevar a cabo durante el verano. La reunión puede ser una oportunidad para crear nuevas ventanas de comunicación. Tome en consideración su tiempo (Ej. Trabajo a tiempo completo o parcial) y si tiene que invertir en materiales.

Tres. Asegúrese incluir una actividad que haya sido sugerida por cada miembro de la familia. De esta manera cada actividad puede tener un líder o experto diferente dándole la oportunidad a los chicos/as de demostrarle sus destrezas a sus padres y hermanos/as.

Cuatro. En familia salgan a recolectar los materiales necesarios para las actividades del verano. Recuerde que los materiales no necesariamente tienen que ser comprados pero pueden ser prestados, regalados o parte del medio ambiente. También, hay actividades como visitar museos, parques y otros eventos los cuales se pueden encontrar pases gratis en las bibliotecas públicas cercanas a su hogar.

Cinco. ¡Disfruten en familia! Lo esencial de crear un plan de actividades es pasar tiempo juntos a la misma vez que aprendemos los unos de los otros.

Recetas de la Abuela

Polvorones

2 tazas de harina de trigo
2/3 tazas de azúcar
1/2 tazas aceite de cocinar
1 huevo a temperatura templada
2 cucharada de mantequilla, blanda
Pizca de sal

Mezcle el azúcar suavemente con el aceite. Añada el huevo, sal y mantequilla, mezcle. Añade y mezcle bien la harina. Con la masa cree bolitas de 1plg. y colóquelas en una bandeja para hornear — sin engrasar. Aplane cada bolita un poco con sus manos. Hornee a 350 grados Fahrenheit por 10 minutos. Puede servir caliente o a temperatura de cuarto.

Receta de Puerto Rico

Sopaipillas

2 tazas de harina preparada
1/2 taza de leche
1 taza de aceite de cocinar
1 taza de azúcar
Canela al gusto

Mezcle harina con leche hasta que este suavcita. Deje reposar por 20 minutos. Mientras la masa reposa caliente un sartén con aceite. Luego forme bolitas con la masa y extiéndalas con un rolillo. Corte la masa extendida por la mitad y fría en el sartén. Mientras las sopaipillas frien mezcle en un plato plano el azúcar y la canela. Luego que las sopaipillas estén doradas escurra el aceite en papel toalla y páselas por el azúcar y la canela.

Receta de México



Actividades para Niños y Jóvenes

Amantes de la Ciencia

Abril 25, 2009 1-4 — Museo de Ciencias, St. Paul

Las Series de Fusión de la Ciencia del Museo de Ciencias está diseñada para motivar a la juventud interesada en carreras en ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas. Los eventos de las Series de Fusión de la Ciencia ponen a la juventud en contacto con profesionales con los que se pueden identificar. Además de ofrecer actividades y mentoría el museo reconocerá a cinco (5) estudiantes a través de la nominación llamada "Buen Trabajo". Website: <http://www.smm.org/enews/2009/march/amantes/>

SPNN — Programa de internado para jóvenes

SPNN, estación pública de televisión, está reclutando jóvenes para un programa de internado (YIP) el cual será del 20 de Julio hasta Agosto 28. YIP es una oportunidad para estudiantes de escuela superior de St. Paul para hacer un **internado intensivo pagado** a la misma vez que trabajan con mentores, con otros jóvenes y en la comunidad. Telefono: Ericka Backberg 651-298-8919

Boletos para los Minnesota Twins — ¡GRATIS!

¡Taquillas GRATIS para el juego de los Twins en Mayo 3!
¡Envía a Casa de Esperanza diferentes maneras o ideas en las cuales estás apoyando los sueños y esperanzas de tus niños (ver abajo "Siembre Esperanza") y recibirás tus taquillas!

Museo del Niño

10 West Seventh Street, St. Paul, MN 55102. El museo es gratis el tercer domingo del mes. Teléfono: 651-225-6001

Parques de recreación de cada ciudad

Cada ciudad tiene actividades gratis en los parques locales. Minneapolis: 311; Saint Paul: 651-266-6400

Bibliotecas de la ciudad

Las mismas proveen información, juegos y actividades para toda la familia. Visite la más cercana a su hogar.

Transporte Gratis para Jóvenes:

Minneapolis: 612-673-2060

Saint Paul: 651-209-3519

¿Qué Hay Nuevo en Casa de Esperanza?

Talleres para la Comunidad

Aprenda sobre diferentes temas (ej. nutrición, disciplina, educación, etc.) que le ayudarán en su diario vivir y el de su familia.

Para más información puede llamar a: Cynthia Sanchez 651-646-5553 ext.307

Oportunidades de Voluntariado

Centros de Información y Recursos

Conecte con la comunidad Latina de una manera única y especial a la misma vez que aprende sobre los recursos de Minnesota.

Para más información puede llamar a: Alex Zoltai
651-646-5553 ext. 303

Siembre Esperanza

Esperanza es quienes somos y es lo que motiva cambio y éxito en nuestras vidas. En esta primavera Casa de Esperanza se está enfocando en **plantar — y abonar — esperanza en la vida de niños**.

¡Cuando un niño/a tiene esperanza el o ella cree que todo es posible! ¿Cómo esta usted ayudando a plantar — y abonar — esperanza en la vida de sus niños/as? Puede ser tan simple como tomarse un tiempito para pasar juntos o escuchar sin juzgar.

Déjenos saber como usted está plantando la semilla de esperanza en la vida de sus niños/as y reciba taquillas GRATIS para el juego de los Twins de Minnesota el domingo 3 de mayo a la 1:10 p.m. Envíanos un correo electrónico a: info@casadeesperanza.org or escríbenos a P.O. Box 75177, St. Paul, MN 55175. Debemos recibir las notas para el Martes, 28 de abril.