

# Concurso de Caricatura del Día de la Familia

Dibuja una caricatura y escribe una leyenda acerca de "Mi Familia a la hora de la Comida."

**Primer Premio:** ¡La Cena la ofrecerán Jennifer Bushman y Scolari's, con el Distrito Escolar del Condado de Washoe - Superintendente Paul Dugan, además de una tarjeta de regalo para ir de compras a Scolari's!

**Fecha Límite:** Esto debe recibirse para el Lunes 1ro. de Octubre del 2007

**Envía tu caricatura a:**

Puede traer su material como concursante a cualquier Scolari's o Sak-n-Save.



Por favor utilice un pedazo de papel, de tamaño 8 1/2" x 11," para hacer su dibujo animado, e incluya la siguiente información:

Nombre: \_\_\_\_\_

Escuela: \_\_\_\_\_

Teléfono de casa: \_\_\_\_\_

Grado escolar: \_\_\_\_\_

El concurso se limita a los estudiantes de WCSD y a las Escuelas Charter

*A los participantes se les calificará en base a creatividad y originalidad.*

"Cualidades Personales - Assets" - Las Cosas Positivas que Usted les Puede Ofrecer a sus Niños. . .

El hecho de comer o cenar con su familia es solo una de las cosas que puede hacer para ayudarles a sus niños a construir sus "cualidades personales," y de esta manera poder tener éxito en la vida. Los niños y jóvenes necesitan esas cualidades personales como una base segura para seguir creciendo. Los estudios muestran que estas cualidades pueden tener un gran impacto en la vida de las personas.

**#1 APÓYELOS** con gran amor, cuidado y atención.

**#2 BRÍNDELES** a ellos las oportunidades de que puedan contribuir a que haya un cambio en sus familias y en la comunidad.

**#3 Establezca LÍMITES** claros y espere altos niveles de **EXPECTATIVAS**.

**#4** Ayúdelos a encontrar actividades que les permitan hacer **USO CONSTRUCTIVO** de sus tiempos.

**#5** Fomente en ellos el **COMPROMISO** de **ESTUDIO Y APRENDIZAJE**.

**#6** Inculque **VALORES POSITIVOS** para guiarlos en todo momento.

**#7** Ayúdeles a adquirir las habilidades prácticas de la vida, así como sus **HABILIDADES Y CAPACIDADES SOCIALES**.

**#8** Inculque, celebre y reafirme sus **IDENTIDADES POSITIVAS**.

Para enterarse mejor acerca de las cualidades personales de desarrollo, y como usted puede ayudar a sus niños, visite la página o website del Internet de *Search Institute's*: [www.search-institute.org](http://www.search-institute.org)



# iCome con tu Familia el Lunes 24 de Septiembre del 2007!

**¿Qué es el Día de la Familia?** – Comida saludable, magníficas conversaciones y muchas risas, de eso están hechas las comidas en familia. Si las múltiples ocupaciones hacen un poco difícil que su familia haga planes para las comidas familiares, tome un descanso para considerar todos los beneficios de reunirse en torno a la mesa.

**¿Por qué es importante?** – Día de la Familia — Un día para comer con sus hijos es un esfuerzo nacional para promover las comidas familiares como una manera efectiva de reducir el abuso de sustancias entre niños y adolescentes. Una investigación hecha por el centro nacional de adicciones y abuso de sustancias (CASA— *Center on Addictions and Substance Abuse*) en la Universidad de Columbia, a menudo encuentra que mientras más seguido comen los niños con sus familias, menor es la posibilidad de que fumen, tomen o utilicen drogas. Los adolescentes corren un alto riesgo de abuso de sustancias y la comida en familia es una manera de permanecer involucrado en las vidas de sus hijos.

**Hágalo un hábito – Sugerencias para celebrar el Día de la Familia todos los días en su casa:**

- Apague la televisión y deje que su contestadora automática responda todas las llamadas durante la hora de la comida.
- Inicie el hábito de las comidas en familia cuando los niños son pequeños.
- Mantenga las conversaciones positivas y proporcione a cada uno la oportunidad de hablar.
- Anime a sus hijos a crear ideas para el menú y a participar en la preparación de los alimentos.
- Platique acerca de lo que sucedió en el día para cada uno: escuela, trabajo, actividades extracurriculares o eventos actuales.
- Establezca una rutina para iniciar y finalizar cada comida—encienda una vela o diga una historia.
- Después de la comida, jueguen un juego de mesa o sirva un postre saludable para motivar más la conversación.

Para mayor información acerca del Día de la Familia visite: [www.washoe.k12.nv.us](http://www.washoe.k12.nv.us) o [www.tuneintokids.org](http://www.tuneintokids.org)

Pregunte en su escuela acerca de las promociones del Día de la Familia y comparta mucho más que una comida

Para mayor información acerca del Día de la Familia llame al departamento de participación de padres de WCSD-353-5533 o a escuelas seguras y libres de drogas-850-8012

Visite la página web del Día Nacional de la Familia! [www.casafamilyday.org](http://www.casafamilyday.org)

Cuando pregunta a sus hijos cómo estuvo su día... ¿ellos contestan "bien"? Aquí hay algunos inicios de conversación útiles:

1. ¿Tú piensas que es más fácil para los chicos o para las chicas?
2. Cuando, cometes un error, ¿inventas excusas? ¿Tú piensas que la gente te cree?
3. Para algunos adultos les es difícil disfrutarse a sí mismos. Si te pidieran que les dieras algún consejo acerca de cómo jugar y divertirse más, ¿Qué les dirías?
4. Imagina que la directora te dijera que quería hacer la escuela mejor y que haría cualquier cambio que tu sugirieras. ¿Qué le dirías que hiciera?
5. ¿Tienes prisa por crecer? ¿Qué significa ser un adulto y qué crees que sucederá?

Para obtener más inicios de conversación, visite el sitio web sintonícese con los niños [www.tuneintokids.org](http://www.tuneintokids.org) y busque la página del Día de la Familia.

Jueguen los siguientes juegos de mesa con su familia después de la comida para acrecentar el conocimiento y habilidades numéricas de su hijo: Connect Four, Boggle, Scrabble, Uno, Chutes & Ladders, Checkers, Dominoes, Monopoly, Yahtzee, Aggravation, Clue, Parcheesi, Trouble or Sorry para obtener más ideas acerca de los juegos que puede jugar con su familia visite: <http://>

Una receta simple para una comida rápida y saludable:

1 ½ libras de Papas del tipo Yukon Gold, peladas y cortadas  
1 cucharada de aceite de Olivo  
1 taza y ¼ de cebolla blanca picada bien finita  
½ taza de pimiento verde picado desgranado, sin vetas  
1 cucharita de ajo fresco desmenuzado  
¼ taza zanahoria picada bien finita  
1 libra de carne molida desgrasada  
1 cucharita de sal de mar  
¼ cucharita de pimiento fresca molinada  
1 lata de 14 de onzas de tomates Italianos en pedazos, incluyendo el líquido  
1 cucharada de manteca  
½ taza de leche

Precaliente el horno a 375° Fahrenheit.

Agregue las papas a una cacerola de tamaño mediano y cúbralo con agua. Déjelo que hierva y que se cocine a fuego lento hasta que se ablande, de 10 a 12 minutos. Caliente el aceite de olivo en un sartén grande. Saltee o cocine las cebollas y el pimiento verde hasta que la cebolla se vuelva de color transparente, aproximadamente por 5 minutos. Agregue el ajo y la zanahoria, saltéelo por más de 1 minuto. Revuelva la carne molida, separando los pedazos grandes. Saltee hasta que se cocine y quitele el exceso de grasa. Condimente con sal y pimienta. Coloque los tomates y mézclelo bien. Coloque la mezcla de la carne en un contenedor de hornear de un cuarto. Colóquelo a un costado. Quitele el agua a las papas y haga un puré de papa. Mézclelo con manteca y leche y condíméntelo bien con sal y pimienta. Esparza el puré de papa sobre la mezcla de carne en el contenedor de hornear. Encárguese de hornear por 30 minutos. Sirvalo caliente.

Pastel del  
Pastor  
Receta por:  
Jennifer Bushman