



Our work with Local Strategies for Physical Activities and Nutrition (LSPAN) is focused on encouraging healthy nutrition for young children increasing active play in early learning environments, and getting kids outdoors!

RECIPE CORNER

Friendship Soup or Snack Mix

Friendship Summer Soup: If possible, have each child bring a vegetable from home to contribute to the Friendship soup. You can also have items available for each child to select as their contribution to the soup. Pre-cut vegetables and herbs such as carrots, onions, celery, tomatoes, zucchini, rosemary, chives, cabbage, corn, peas, beans. Fresh vegetables are abundant during summer, but you can also use frozen or canned.

Bring a pot of water to a boil, add 1 teaspoon salt and 1-2 cups dry pasta. Cook until pasta is done, then drain and add 2 quarts of broth (vegetable or chicken). Then ask each child to select and add their item to the pot. Tell them it is perfectly fine if some children select the same item. Bring the soup to a low boil and cook until vegetables are as soft as you want.

*Sometimes I slip a clean stone (make sure it is large enough not to be eaten by mistake!) into the pot and we are all surprised when someone magically finds it in their bowl. I tell them the stone brings good luck.

Friendship Snack Mix: You can either ask the families to send their child to class with an item to include in a snack mix or provide items for the children to select from. Items can include raisins, yogurt covered raisins, banana chips, dried apricot bits, dried cherries, almonds, pecans, walnuts, mini-candies or baking chips, pretzels, crackers, or small cereal pieces.

Using a large bowl and spoon ask the children to take turns selecting an item they would like to contribute to the snack mix. They can then place their contribution into the bowl and give it a quick stir with the spoon. After the snack mix is complete place small amounts into baggies to take home or small cups to enjoy as a group. Talk about how "cooking" together is more fun and tastes better!

GARDEN SPOT

August is National Don't be a bully month! A bully is someone who on purpose hurts another person. The opposite of a bully is being choosing to be kind to another person. So this is a great month to think of ways to be kind and make others happy! It is very fun to transform rocks into pets, pretend food or art canvases. Let's turn this craft into a fun neighborhood kindness initiative by creating a Community Friendship Rock Garden!

1. Talk about what it means to be a good neighbor. You might consider watching and singing along to this "What It Means To Be A Good Neighbor" clip from "Daniel Tiger's Neighborhood."
2. Find and collect rocks in your neighborhood. Be sure they are found in open, public places. As you walk together, talk about the shapes of the rocks, noticing the difference between an oval and a circle, for example.
3. Using paint or markers, work together to decorate the rocks with encouraging sayings or pictures.
4. Create a sign that says "Friendship Rock Garden: Take a Rock, Leave a Rock."
5. Find a small outdoor space for your rock garden.
6. Place rocks and the sign in the space. Enjoy doing some math by counting the rocks and using addition and subtraction to see how many rocks there are each time you walk by.



"Many Ways to Be a Good Neighbor" Song | Daniel Tiger's Neighborhood Videos

pbskids.org

<https://pbskids.org/video/>

While bullying is typically a no-fun subject, there are tons of fun ways to help your preschooler grow a healthy sense of self and a respect for others. Try these five activities for preschoolers at home and with friends to help stop bullying from ever starting:

- Play “guess who?” See if your child can guess who you’re thinking of, just by your description of the person! Start simple, describing the person’s favorite toy or the color of their hair. This game will teach your child to think about people’s defining characteristics and can start a conversation about what makes us all so beautifully different.
- Differences are beautiful! Help your child recognize and accept what makes everyone different while also introducing some basic math concepts. Together, make a simple chart of characteristics, hobbies, and traits (like: tall, funny, wears glasses, speaks Spanish, loves donuts, etc.) and see how all the people in your life add variety to your community. Reflect on how each person shines in their own unique way.
- Imagine being someone else! How does pretend play foster empathy? When kids pretend to be someone else (or even the family pet!) they are exploring the hearts and minds of others which helps them think about the world from a new perspective. Best of all, kids don’t need much to start pretending – just their imaginations!

Friendship Bracelets

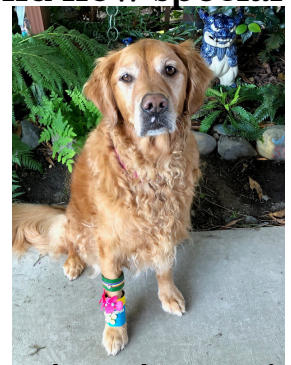
According to tradition, one places a bracelet onto the wrist of a friend as a symbol of friendship and may wish for something at that moment. The bracelet is worn to honor the time, energy and love put into their friendship. The idea of a bracelet to symbolize friendship is beautiful.

You will need cardboard rolls (kitchen rolls, toilet rolls or wrapping paper rolls), scissors, glue, paint, crayons, or markers and miscellaneous pretty items (buttons, gems, flowers, leaves, etc).

Give each child a half of a tp tube. Have them cut the tube in half to fit around the arm like a cuff.

Use paint, crayons, or markers if you want to color the tube.

Once it is dry let the children select items to decorate it. Encourage the children to select things that make them think of their friend or that tell the friend how special they are.



TIDBITS



Find practical guides, information on special topics, and relevant research on the transition to #kindergarten! Explore these resources to help families gain a deeper understanding of the kindergarten transition process: <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/publication/transitions-resources-families>



Kids who know what bullying is can better identify it. They can talk about bullying if it happens to them or others. Kids need to know ways to safely stand up to bullying and how to get help. <https://www.stopbullying.gov/kids>



Are you a new or expecting parent? Get connected with local resources to support you on your parenting journey! Empowering Parents 8/16/23 <https://tinyurl.com/mrx98rjn>

The Story of Stone Soup

Once upon a time, there was a great famine (which means there wasn't enough food to go around). The people in one small village didn't have enough to eat, and definitely not enough to store away for the winter. People were afraid their families would go hungry, so they hid the small amounts of food they did have. They even hid their food from their friends and neighbors. One day a wandering soldier came into the village. He asked the different people he met about finding a place to eat and sleep for the night.

"There's not a bite to eat in the whole county," they told him. "You better keep moving on."

"Oh, I have everything I need," he said. "In fact, I would like to make some stone soup to share with all of you." He pulled a big black cooking pot from his wagon. He filled it with water and built a fire under it. Then, he reached slowly into his knapsack and, while several villagers watched, he pulled a plain gray stone from a cloth bag and dropped it into the water.

By now, hearing about the magic stone, most of the villagers were surrounding the soldier and his cooking pot. As the soldier sniffed the stone soup and licked his lips, the villagers began to overcome their lack of trust.

"Ahh," the soldier said aloud to himself, "I do like a tasty stone soup. Of course, stone soup with *cabbage* is even better."

Soon a villager ran from his house into the village square, holding a cabbage. "I have this cabbage from my garden." he said as he held it out for the soldier.

"Fantastic!" cried the soldier. The soldier cut up the cabbage and added it to the pot. "You know, I once had stone soup with cabbage and a bit of beef, and it was delicious."

The butcher said he thought he could find some beef scraps. As he ran back to his shop, other villagers offered bits of vegetables from their own gardens--potatoes, onions, carrots, celery. Soon the big black pot was bubbling and steaming. When the soup was ready, everyone in the village ate a bowl of soup, and it was delicious.

The villagers offered the soldier money and other treasures for the magic stone, but he refused to sell it. He had many offers for a cot to sleep on that night. The next day he traveled on his way.

(Adapted from the classic folktale from the Aarne-Thompson folktale system)

Ask: *What is the moral of the story?* (Hint: By working together, with everyone contributing what they can, a greater good is achieved.)



Rincón de Recetas

Mezcla de Sopa o Merienda de la Amistad

Sopa de Verano de la Amistad: Si es posible, haga que cada niño traiga una verdura de su casa para contribuir a la sopa de la Amistad. También puede tener artículos disponibles para que cada niño seleccione como su contribución a la sopa. Verduras y hierbas precortadas como zanahorias, cebollas, apio, tomates, calabacines, romero, cebollino, repollo, maíz, guisantes, frijoles. Las verduras frescas son abundantes durante el verano, pero también puedes usarlas congeladas o enlatadas. Hierva una olla de agua, agregue 1 cucharadita de sal y 1-2 tazas de pasta seca. Cocine hasta que la pasta esté lista, luego escurra y agregue 2 cuartos de galón de caldo (vegetal o pollo). Luego pídale a cada niño que seleccione y agregue su artículo al bote. Dígales que está perfectamente bien si algunos niños seleccionan el mismo artículo. Lleve la sopa a ebullición baja y cocine hasta que las verduras estén tan suaves como desee.

*A veces deslizo una piedra limpia (¡asegúrate de que sea lo suficientemente grande para que no se la coma por error!) en la olla y todos nos sorprendemos cuando alguien la encuentra mágicamente en su tazón. Les digo que la piedra trae buena suerte.

Mezcla de refrigerios de la amistad: Puede pedirles a las familias que envíen a sus hijos a la clase con un artículo para incluir en una mezcla de refrigerios o proporcionar artículos para que los niños seleccionen. Los artículos pueden incluir pasas, pasas cubiertas de yogur, chips de plátano, trocitos de albaricoque seco, cerezas secas, almendras, nueces, nueces, minidulces o chips para hornear, pretzels, galletas saladas o pequeños trozos de cereal.

Usando un tazón grande y una cuchara, pida a los niños que se turnen para seleccionar un artículo que les gustaría contribuir a la mezcla de bocadillos.

Luego pueden colocar su contribución en el tazón y revolver rápidamente con la cuchara.

Después de que la mezcla de bocadillos esté completa, coloque pequeñas cantidades en bolsitas para llevar a casa o tazas pequeñas para disfrutar en grupo. ¡Hable acerca de cómo "cocinar" juntos es más divertido y sabe mejor!

Nuestro trabajo con Estrategias Locales para Actividades Físicas y Nutrición (LSPAN) se centra en fomentar una nutrición saludable para los niños pequeños, aumentando el juego activo en entornos de aprendizaje temprano y sacar a los niños al aire libre.

LUGAR DE JARDÍN

Agosto es nacional ¡No seas un mes acosador! Un matón es alguien que a propósito lastima a otra persona. Lo opuesto a un acosador es elegir ser amable con otra persona. ¡Así que este es un gran mes para pensar en formas de ser amable y hacer felices a los demás! Es muy divertido transformar rocas en mascotas, comida de juguete o lienzos de arte. ¡Convirtamos esta manualidad en una divertida iniciativa de bondad en el vecindario al crear un Jardín de Rocas de la Amistad Comunitaria!

1. Hable acerca de lo que significa ser un buen vecino. Podría considerar ver y cantar este clip de "Daniel Tiger's Neighborhood".
2. Encuentra y recoge rocas en tu vecindario. Asegúrese de que se encuentren en lugares abiertos y públicos. Mientras caminan juntos, hablen sobre las formas de las rocas, notando la diferencia entre un óvalo y un círculo, por ejemplo.
3. Usando pintura o marcadores, trabajen juntos para decorar las rocas con frases o imágenes alentadoras.
4. Cree un letrero que diga "Jardín de rocas de la amistad: toma una roca, deja una roca".
5. Find a small outdoor space for your rock garden.
6. Coloque rocas y el letrero en el espacio. Disfruta haciendo matemáticas contando las rocas y usando sumas y restas para ver cuántas rocas hay cada vez que pasas.



Si bien la intimidación suele ser un tema sin diversión, hay muchas formas divertidas de ayudar a su hijo en edad preescolar a desarrollar un sentido saludable de sí mismo y respeto por los demás. Pruebe estas cinco actividades para niños en edad preescolar en casa y con amigos para ayudar a evitar que el acoso escolar comience:

- Juega a "¿adivina quién?" Vea si su hijo puede adivinar en quién está pensando, solo con su descripción de la persona! Comience de manera simple, describiendo el juguete favorito de la persona o el color de su cabello. Este juego le enseñará a su hijo a pensar en las características definitorias de las personas y puede iniciar una conversación sobre lo que nos hace a todos tan bellamente diferentes.
- ¡Las diferencias son hermosas! Ayude a su hijo a reconocer y aceptar lo que hace que todos sean diferentes mientras le presenta algunos conceptos matemáticos básicos. Juntos, hagan un cuadro simple de características, pasatiempos y rasgos (como: alto, divertido, usa anteojos, habla español, le encantan las donas, etc.) y vea cómo todas las personas en su vida agregan variedad a su comunidad. Reflexione sobre cómo cada persona brilla a su manera única.
- ¡Imagina ser otra persona! ¿Cómo el juego de simulación fomenta la empatía? Cuando los niños fingen ser otra persona (¡o incluso la mascota de la familia!), están explorando los corazones y las mentes de los demás, lo que les ayuda a pensar en el mundo desde una nueva perspectiva. Lo mejor de todo es que los niños no necesitan mucho para comenzar a fingir, ¡solo su imaginación!

Brazaletes de la amistad

Según la tradición, uno coloca una pulsera en la muñeca de un amigo como símbolo de amistad y puede desear algo en ese momento. El brazalete se usa para honrar el tiempo, la energía y el amor puesto en su amistad. La idea de una pulsera para simbolizar la amistad es hermosa. Necesitará rollos de cartón (rollos de cocina, rollos de papel higiénico o rollos de papel de regalo), tijeras, pegamento, pintura, crayones o marcadores y varios artículos bonitos (botones, gemas, flores, hojas, etc. Dé a cada niño la mitad de un tubo tp. Pídales que corten el tubo por la mitad para que se ajuste alrededor del brazo como un brazalete. Usa pintura, crayones o marcadores si quieres colorear el tubo. Una vez que esté seco, deje que los niños seleccionen elementos para decorarlo. Anime a los niños a seleccionar cosas que les hagan pensar en su amigo o que le digan lo especial que es.



COSITAS

Los niños que saben qué es el acoso pueden identificarlo mejor. Pueden hablar del acoso escolar si les sucede a ellos o a otros. Los niños necesitan conocer maneras de enfrentar de forma segura el acoso y cómo recibir ayuda. <https://espanol.stopbullying.gov/kids>

Explore estos recursos para ayudar a las familias a comprender más a fondo el proceso de transición al kindergarten. Encuentre guías prácticas, información sobre temas especiales e investigaciones relevantes. <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/publicacion/recursos-para-la-transicion-destinados-las-familias>

¿Usted es un padre nuevo o un padre futuro? ¡Conéctese con recursos locales para apoyar tu viaje de crianza! EMPODERAMIENTO DE LOS PADRES 16 de agosto, 2023 <https://tinyurl.com/mrx98rjn>

Sopa de piedra

Érase una vez un viajero que después de recorrer un largo camino llegó a una pequeña aldea. El viajero no contaba con un lugar donde refugiarse o algo de comer. Pese a esto, él tenía la esperanza de que un aldeano amigable se ofreciera a alimentarlo.

El viajero llamó a la puerta de la primera casa que encontró. Una mujer abrió la puerta y el viajero le preguntó si podía ofrecerle un poco de comida. La mujer respondió un tanto molesta:

—Lo siento, no tengo nada que darte.

Y cerró de golpe la puerta.

Entonces, el viajero tocó otra puerta, pero la respuesta fue la misma:

—Lo siento, no tengo nada que darte.

Con mucha determinación, el viajero fue de puerta en puerta siendo rechazado una y otra vez.

Al ver que su plan no funcionaba, se dirigió a la plaza del pueblo, tomó una olla de lata que llevaba en su bolsa, la llenó con agua del río, comenzó el fuego y dejó caer una pequeña piedra en la olla.

Mientras hervía el agua, un aldeano se detuvo a preguntarle qué era lo que cocinaba.

El viajero contestó:

—Estoy cocinando una exquisita sopa de piedra. ¿Te apetece un poco?

El aldeano le dijo que sí y encantado se ofreció a traer zanahorias para agregarle a la sopa.

Al cabo de unos minutos, el aldeano regresó con diez zanahorias de su jardín.

Otro aldeano, con curiosidad, se acercó a los dos hombres y les preguntó qué cocinaban. El viajero le respondió que cocinaban sopa de piedra con zanahorias.

—¡Qué interesante receta! —dijo el curioso aldeano—. ¿Será posible agregarle papas a la sopa?

—Claro que sí —exclamó el viajero.

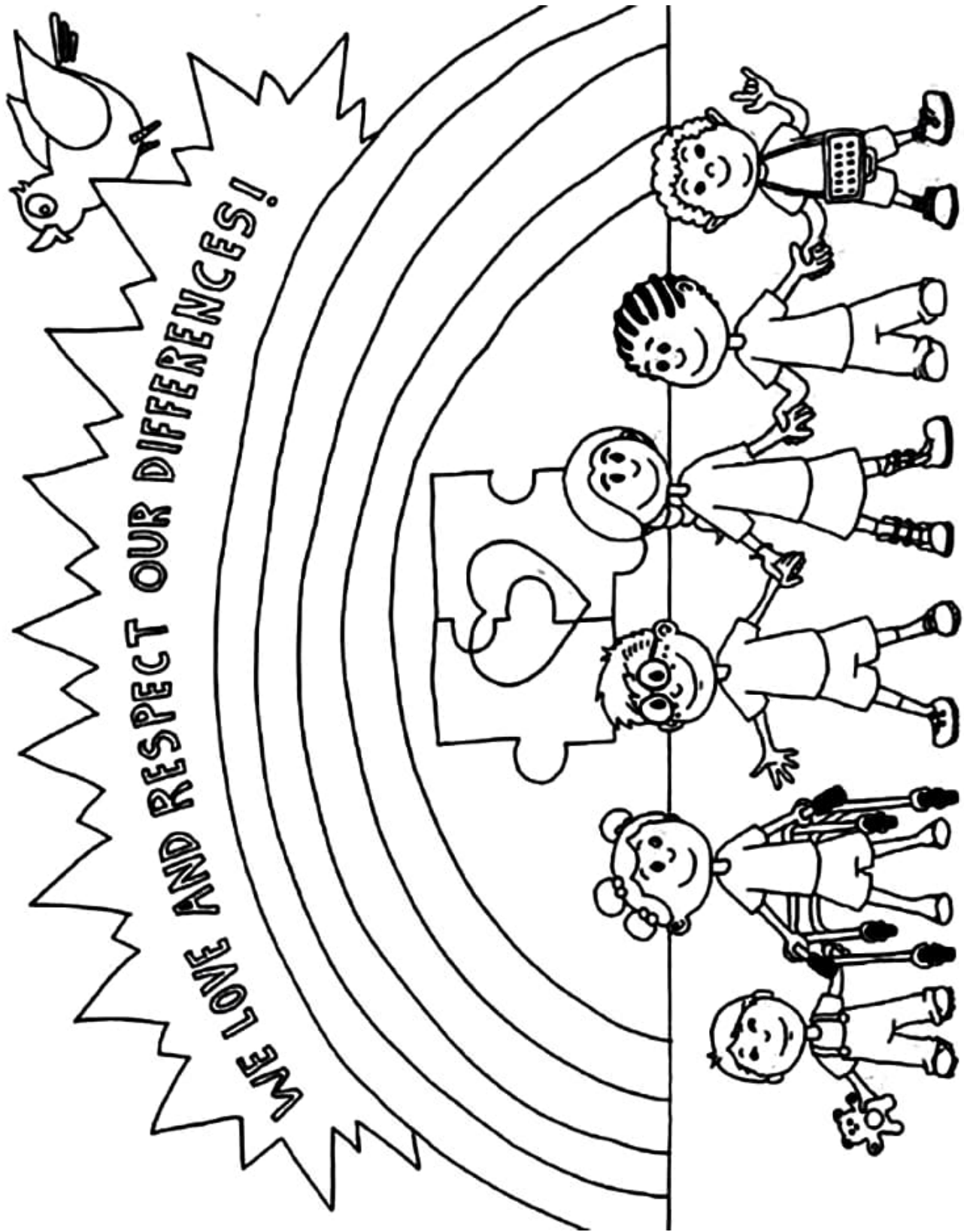
El curioso aldeano fue a su granja y regresó con una docena de papas.

Un joven pasó y se unió al grupo, trayendo a su madre y todos los platos y cucharas de su casa.

No pasó mucho tiempo antes de que docenas de aldeanos se acercaran al viajero, todos ofreciendo su ingrediente favorito: jamón, champiñones, cebollas, bellotas, calabaza, sal y pimienta. Todos querían contribuir a la innovadora receta. Finalmente, el viajero sacó la piedra de la olla y declaró:

—¡La sopa de piedra está lista!

Y fue así como toda una comunidad se unió a un festejo que comenzó con una pequeña piedra y un gran ingenio.



WE LOVE AND RESPECT OUR DIFFERENCES!