

# Peach Freeze

**Prep time:** 1-2 hours

**Ingredients:**

- ½ c. milk
- 1 c. sliced peaches (either fresh or canned; if canned, use peaches packed in their own juice instead of syrup)
- 1 tsp. sugar

**Directions:**

1. Pour the milk into an ice cube tray and freeze until solid.
2. Pop the "milk cubes" out of the tray and put them into the blender. Then put the peaches and sugar into the blender.
3. Put the lid on the blender and blend on high speed until everything is all mixed together and very smooth.
4. Pour your peach freeze into serving dishes and serve right away.

**Serves:** 3 **Serving size:** 4 oz. (½ c.)

**Nutritional analysis (per serving):**

65 calories  
2 g protein  
0 g fat  
15 g carbohydrate  
0 g fiber  
1 mg cholesterol  
25 mg sodium  
53 mg calcium  
0.3 mg iron



**Note:** Nutritional analysis may vary depending on ingredient brands used.

# Congelación de duraznos

Sampson County Partnership for Children

**Tiempo de preparación:** 1-2 horas

**Ingredientes:**

- ½ c. leche
- 1 c. duraznos en rodajas (frescos o enlatados; si se enlatan, utilice los melocotones embalados en su propio jugo en vez de jarabe)
- 1 cucharadita de azúcar

**Direcciones:**

1. Vierta la leche en una bandeja de cubitos de hielo y congele hasta que esté sólida.
2. Resalte los "cubitos de leche" de la bandeja y póngalos en la licuadora. A continuación, ponga los melocotones y el azúcar en la licuadora.
3. Ponga la tapa en la licuadora y mezcle a alta velocidad hasta que todo se mezcle y muy suave.
4. Vierta su congelación de melocotón en servir los platos y servir de inmediato.

**Servicios:** 3  
**Tamaño de la porción:** 4 onzas (½ c.)  
**Análisis nutricional (por ración):**

65 calorías  
2 g de proteína  
0 g de grasa  
15 g de carbohidratos  
0 g de fibra  
1 mg de colesterol  
25 mg de sodio  
53 mg de calcio  
0,3 mg de hierro

**Nota:** el análisis nutricional puede variar dependiendo de las marcas de ingredientes utilizadas.



**Victoria Byrd, DBA**

*Executive Director*

**Cassie Pennell**

*Deputy Director*

**Lynn King**

*Office Manager*

**Raquel Cervantes**

*PAT Educator*

**Barbara Fortner**

*PAT Educator*

**Donna Jackson**

*Early Learning Specialist*

**Cynthia Banos**

*Subsidy Program Specialist*

**Elizabeth Marquez**

*Early Learning Specialist*

**Veronica Ramos**

*NCPK Program Specialist*

**Nicole Wilson**

*Early Learning Specialist*

It's a new world and technology is king! It is not unusual to see toddlers with a mobile electronic device in their hands, working the device like pros. However, this new emergence of technology in the form of e-readers and smartphones causes our children to have full access to technology at all times. Technology has reshaped and redefined how we communicate, entertain and even play.

**What do the experts recommend?**

Research continues on the effects of screen time on young children. It is agreed upon that children under the age of 2 should not have any screen time.

This may be unrealistic in everyday life, so parents need to consider what works for their families, especially if they have older children. The American Academy of Pediatrics recommends no more than 1-2 hours of screen time per day for children age 2 and above. Children should have 2-3 hours of active physical play. Also, it is recommended that human interaction is better than screen

# Parent Newsletter/ Boletín para padres

Partnership for Children Of Sampson County

Issue 3/Ejemplar 3 January—March 2020/ Enero—Marzo 2020

*“Ready for School...Ready for Life!”*

## Technology and Tots

time. Movement, touch, human connection, and exposure to nature are important to healthy child development. Technology could never replace human interaction. The more provision parents make for technology, the deeper the connection between parent and child becomes.

**Overuse of Technology:**

- Child obesity
- Aggression
- Lack of imagination
- Lack of self-control
- Sleep deprivation
- Mental illness
- Delayed development

**Consider these strategies:**

- Get the TV out of the children's bedrooms
- Talk about it
- Evaluate appropriate technology by age
- Institute "tech breaks"
- Set aside "sacred time"
- Encourage "healthy" technology

**Age-appropriate guidelines for using electronic devices with your young child**

There are ways to maximize parent-child interaction while minimizing the potentially harmful effects of technology on your tot.

The following lists include age-appropriate guidelines for using electronic devices together.

**Toddlers**

> Parents should be a part of the play time that includes digital materials (i.e., iPads, e-readers, smartphones, etc.) Use this time to teach your children new words and show them the appropriate use. > Don't sit your child in front of screen if they are upset. If infants are fussy, they need the comfort of a caring adult, not an electronic toy. Very little research supports that infants and toddlers learn from watching videos. > Use your iPad to engage your child in his/her own world. Use it as an album book to show your toddler their family, animals and the world. > Use technology to assist children who have special needs or delays. > Use technology to record your children's progress.

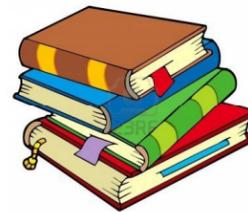
**Preschoolers and kindergartners**

> Allow children to freely explore touch screens loaded with appropriate games. > Provide opportunities for children to begin to explore and feel comfortable using "traditional" mouse and keyboard computers to use Websites or look up answers. > Take pictures of block buildings or artwork that children have made and put it on the refrigerator. > Use technology for children who have special needs. > Record children's stories about their drawings or their play.

For more information, visit



Contact the Partnership for Children to see how to get your child enrolled to receive free books every



## La Tecnología y Los Niños Pequeños

¡Estamos en un mundo nuevo y la tecnología es la que manda! Con frecuencia vemos a los niños pequeños con dispositivos electrónicos móviles en las manos que manejan estos aparatos como verdaderos profesionales. Sin embargo, este nuevo surgimiento de la tecnología en el formato de lectores electrónicos y teléfonos inteligentes hace que nuestros niños tengan acceso total a la tecnología en todo momento. La tecnología ha reconfigurado y redefinido la manera en que nos comunicamos, entretenemos e incluso jugamos.

**¿Qué recomiendan los expertos?**

Se continúa realizando estudios de investigación sobre cómo afecta a los niños pequeños la cantidad de tiempo que pasan frente a una pantalla. Se ha acordado de que los niños menores de dos años no deben pasar tiempo frente a una pantalla. Quizás esto resulte poco realista en la vida cotidiana, por lo tanto, los padres deben considerar lo que funciona para sus familias, especialmente si tienen niños más grandes. La Academia de Pediatría de EE.UU. recomienda no más de 1-2 horas de tiempo frente a una pantalla al día para niños mayores de dos años. Los niños deben dedicar entre 2 y 3 horas al juego físico activo. Además, se afirma que la interacción humana es mejor que el tiempo frente a una pantalla. El movimiento, el tacto, la conexión humana y la exposición a la naturaleza son importantes para el desarrollo saludable de los niños. La tecnología nunca puede sustituir la interacción humana. Cuanto más controlen los padres el uso de la tecnología, más profunda será la conexión entre los padres y sus hijos.

**Uso excesivo de tecnología Pasar demasiado tiempo frente a una pantalla aumenta el riesgo de los niños de:**

- Obesidad infantil
- Agresión
- Falta de imaginación

- Falta de autocontrol
- Retrasos en el desarrollo
- Falta de sueño
- Enfermedades mentales

**Considere estas estrategias:**

- Retire la televisión de las habitaciones de sus hijos
- Hable al respecto
- Evalúe la tecnología adecuada para cada edad > Establezca "descansos sin tecnología"
- Reserve "tiempo sagrado"
- Fomente la tecnología "saludable" La tecnología y los niños pequeños

¡Estamos en un mundo nuevo y la tecnología es la que manda! Con frecuencia vemos a los niños pequeños con dispositivos electrónicos móviles en las manos que manejan estos aparatos como verdaderos profesionales. Sin embargo, este nuevo surgimiento de la tecnología en el formato de lectores electrónicos y teléfonos inteligentes hace que nuestros niños tengan acceso total a la tecnología en todo momento. La tecnología ha reconfigurado y redefinido la manera en que nos comunicamos, entretenemos e incluso jugamos.

Hay maneras de maximizar la interacción entre padres e hijos y minimizar a la vez los efectos potencialmente dañinos de la tecnología en su hijo pequeño. Las siguientes listas incluyen lineamientos de acuerdo con cada edad para que padres e hijos puedan usar juntos los dispositivos electrónicos.

**Niños pequeños** > Los padres deben participar del rato de juego con materiales digitales (como iPads, lectores

electrónicos, teléfonos inteligentes, etc.) Aproveche este tiempo para enseñarles a sus hijos palabras nuevas y muéstrelas el uso adecuado. > Si su hijo está molesto no lo sienta frente a una pantalla. Si un bebé está irritable lo que necesita es el consuelo de un adulto cariñoso, no un juguete electrónico. Son muy pocos los estudios de investigación que indican que los bebés y los niños pequeños aprenden viendo videos. > Use su iPad para invitar a su hijo a participar en su propio mundo. Úselo como un álbum de fotos para mostrarle a su hijo pequeño los miembros de la familia, los animales y el mundo. > Use la tecnología para ayudar a los niños con necesidades especiales o retrasos. > Use la tecnología para llevar registro del progreso de sus hijos. **Niños en edad preescolar y en el kindergarten** > Permita a los niños explorar libremente las pantallas digitales con juegos adecuados. > Dé oportunidades para que los niños comiencen a explorar y sentirse cómodos usando el ratón "tradicional" y las computadoras con teclado para visitar sitios en Internet y buscar respuestas. > Tome fotos de construcciones con bloques o dibujos que sus hijos hayan hecho y póngalas en el refrigerador. > Use la tecnología con niños que tienen necesidades especiales. > Grabe los cuentos de sus hijos sobre sus dibujos o sus juegos.

Para obtener más información, visite [www.ParentsAsTeachers.org](http://www.ParentsAsTeachers.org).



**Partnership Programs**  
**Programa Partnership**

**JOIN** the Resource Library and you can check out books and toys for use with your child.

**HÁGASE miembro de la Biblioteca de Recursos y use libros, cajas de y juguetes para usar con su niño/a.**

**Do you have a child who will be 4 YEARS OLD before August 31, 2020? If so, you may qualify for the NC Pre-K Kindergarten Program. The NC Pre-K Program serves at-risk children and prepares them for success in school. Contact us 910-592-9399 FMI.**

**¿Tiene usted un niño/a que tendrá 4 años de edad antes de Agosto 31, 2016? Si así es, tal vez podría calificar para el programa de Pre-kinder de NC. El programa de NCPK da servicios**

**Need your car seat checked or replaced? Call 910-592-9399 for more information or to set up an appointment.**

**Necesita que el asiento de seguridad de su niño/a sea revisado o reemplazado-llame a 910-592-9399 para mas información o para concertar una cita.**

211 West Main Street  
Clinton, NC 28328  
910-592-9399  
Fax: 910-592-9304  
[www.scpfc.org](http://www.scpfc.org)

The Partnership for Children is open Monday—Thursday 8:00am-5:00pm. We will be closed to the public on Fridays. For your convenience, we are open one Saturday each month 8:00am-12:00pm. A variety of workshops will be provided on these Saturdays. The Resource Center will also be available. Call for dates and more information. Parents are allowed to check out materials in our library! Come sign up today!

## Motivating Kids to Be Active

### Keeping Kids Active

Anyone who's seen kids on a playground knows that most are naturally physically active and love to move around. But what might not be apparent is that climbing to the top of a slide or swinging from the monkey bars can help lead kids to a lifetime of being active.

As they get older, it can be a challenge for kids to get enough daily activity. Reasons include increasing demands of school, a feeling among some kids that they aren't good at sports, a lack of active role models, and busy working families.

And even if kids have the time and the desire to be active, parents may not feel comfortable letting them freely roam the neighborhood as kids did generations ago. So their opportunities might be limited.

In spite of these barriers, parents can instill a love of activity and help kids fit it into their everyday lives. Doing so can set healthy patterns that will last into adulthood.

### Benefits of Being Active

When kids are active, their bodies can do the things they want and need them to do. Why? Because regular exercise provides these benefits:

- strong muscles and bones
  - weight control
  - decreased risk of developing type 2 diabetes
  - better sleep
  - a better outlook on life
- Healthy, physically active kids also are more likely to be academically motivated, alert, and successful. And physical competence builds self-esteem at every age.

### What Motivates Kids?

So there's a lot to gain from regular physical activity, but how

do you encourage kids to do it? The three keys are:

1. **Choosing the right activities for a child's age:** If you don't, the child may be bored or frustrated.
2. **Giving kids plenty of opportunity to be active:** Kids need parents to make activity easy by providing equipment and taking them to playgrounds and other active spots.
3. **Keeping the focus on fun:** Kids won't do something they don't enjoy.

When kids enjoy an activity, they want to do more of it. Practicing a skill — whether it's swimming or riding a tricycle — improves their abilities and helps them feel accomplished, especially when the effort is noticed and praised. These good feelings often make kids want to continue the activity and even try others.

### Age-Appropriate Activities

The best way for kids to get physical activity is by incorporating physical activity into their daily routine. Toddlers and preschoolers should play actively several times a day. Children 6 to 17 years should do 60 minutes or more physical activity daily. This can include free play at home, active time at school, and participation in classes or organized sports.

### Here's Some Age-Based Advice:

**Preschoolers:** Preschoolers need play and exercise that helps them continue to develop important motor skills — kicking or throwing a ball, playing tag or follow the leader, hopping on one foot, riding a trike or bike with training wheels, freeze dancing, or running obstacle courses.

Although some sports leagues may be open to kids as young as 4, organized and team sports are not recommended until they're a little older. Preschoolers can't understand complex rules and

often lack the attention span, skills, and coordination needed to play sports. Instead of learning to play a sport, they should work on fundamental skills.

**School-age:** With school-age kids spending more time on sedentary pursuits like watching TV and playing computer games, the challenge for parents is to help them find physical activities they enjoy and feel successful doing. These can range from traditional sports like baseball and basketball to martial arts, biking, hiking, and playing outside.

As kids learn basic skills and simple rules in the early school-age years, there might only be a few athletic standouts. As kids get older, differences in ability and personality become more apparent. Commitment and interest level often go along with ability, which is why it's important to find an activity that's right for your child. Schedules start getting busy during these years, but don't forget to set aside some time for free play.

### Kids' Fitness Personalities

In addition to a child's age, it's important to consider his or her fitness personality. Personality traits, genetics, and athletic ability combine to influence kids' attitudes toward participation in sports and other physical activities, particularly as they get older.

Which of these three types best describes your child?

**1. The nonathlete:** This child may lack athletic ability, interest in physical activity, or both.

**2. The casual athlete:** This child is interested in being active but isn't a star player and is at risk of getting discouraged in a competitive athletic environment.

**3. The athlete:** This child has athletic ability, is committed to a sport or activity, and likely to ramp up practice time and intensity of competition.

If you understand the concepts of temperament and fitness types, you'll be better able to help your kids find the right activities and get enough exercise — and find enjoyment in physical activity. Some kids want to pursue excellence in a sport, while others may be perfectly happy and fit as casual participants.

The athlete, for instance, will want to be on the basketball team, while the casual athlete may just enjoy shooting hoops in the playground or on the driveway. The nonathlete is likely to need a parent's help and encouragement to get and stay physically active. That's why it's important to encourage kids to remain active even through they aren't top performers.

Whatever their fitness personality, all kids can be physically fit. A parent's positive attitude will help a child who's reluctant to exercise.

Be active yourself and support your kids' interests. If you start this early enough, they'll come to regard activity as a normal — and fun — part of your family's everyday routine.

For more information <http://kidshealth.org>

**Scholarship Program: Is your child between the ages of 0-5 and do you need assistance with the cost of child care? Contact your child care provider or call 910-592-9399 for more information.**



## Motivar a los niños para que sean activos

Cualquiera que observe a los niños en los juegos se da cuenta que la mayoría de ellos son activos por naturaleza y que disfrutan de moverse. Pero lo que no es evidente es que trepase a la parte superior de un tobogán o colgarse de las barras puede llevar a los niños a mantener una vida futura activa.

A medida que crecen, a los niños le resulta difícil encontrar oportunidades para llevar a cabo actividades físicas diariamente. Esto se debe a que tienen más obligaciones escolares, a la percepción de que no son buenos en los deportes, a falta de modelos y a familias muy ocupadas.

E incluso cuando los niños tienen el deseo y el tiempo para ser activos, los padres no se sienten cómodos dejándolos dar vueltas solos por el vecindario, como solían hacer los niños antes. Por lo tanto, las oportunidades son muy limitadas.

A pesar de estas barreras, los padres pueden inculcarle el amor por la actividad física y ayudarlos a incorporar una actividad en sus rutinas diarias. Al hacer esto, se establecerá un hábito de conducta que durará toda la vida.

### Los beneficios de ser activo

Cuando los niños son activos, sus cuerpos responden bien a sus deseos y necesidades. ¿Por qué? Porque el ejercicio que se hace en forma regular proporciona los siguientes beneficios:

- músculos y huesos más fuertes
  - control del peso
  - reducción del riesgo de contraer diabetes tipo 2
  - mejor dormir
  - mejor actitud ante la vida
- Los niños que se mantienen físicamente activos y sanos tienen más posibilidades de estar motivados académicamente, prestar más atención y tener éxito. Y la capacidad física aumenta la autoestima a cualquier edad.

### ¿Qué motiva a los niños?

Son muchos los beneficios de estar activo físicamente, pero ¿cómo se alienta a los niños a hacerlo? Existen tres claves:

1. **Elegir actividades adecuadas para la edad del niño:** Si no lo hace, el niño se puede aburrir y frustrar.
2. **Darles a los niños muchas oportunidades para ser activos:** Los niños necesitan que los padres hagan más fácil la tarea de mantenerse activos proporcionando equipos y llevándolos a parques u otros lugares donde puedan realizar actividades físicas.
3. **Hacer que el objetivo principal sea la diversión:** Los niños no van a participar de una actividad de la cual no disfrutan.

Cuando los niños disfrutan de una actividad, desean continuarla. La práctica de una actividad — ya sea nadar o andar en bicicleta — mejora la habilidad del niño y lo ayuda a sentir que ha logrado algo, especialmente cuando los demás lo reconocen y lo elogian. Esto hace que los niños deseen continuar con la actividad y hasta intenten probar otras.

### Actividades adecuadas para la edad

La mejor manera de que los niños hagan actividades físicas es incorporándolas en su rutina diaria. Los niños pequeños y los de edad preescolar, deben jugar de forma activa varias veces por día. Los niños de entre 6 y 17 años de edad deben hacer por lo menos 60 minutos de ejercicio físico diariamente. Esto incluye el juego normal diario, el tiempo en el que está activo en la escuela, y la participación en clases o deportes organizados.

### A continuación encontrará consejos adecuados para la edad

**Niños de edad preescolar:** Los niños de edad preescolar necesitan jugar y hacer ejercicio para continuar desarrollando aptitudes motoras importantes — patear o lanzar una pelota, jugar a la mancha, saltar en un pie, andar en triciclo o bicicleta, bailar o participar de una carrera de obstáculos.

Si bien algunas ligas aceptan a niños de 4 años de edad, no es recomendable inscribir a los niños en deportes de equipo hasta que sean mayores. Los niños pequeños no son capaces de comprender las reglas complejas del deporte y no pueden mantener la atención por períodos prolongados ni tienen la coordinación

necesaria. En vez de aprender a jugar un deporte, deben practicar aptitudes básicas.

**Niños de edad escolar:** Dado que los niños pasan cada vez más tiempo en actividades sedentarias como mirar TV o jugar con la computadora, los padres se ven desafiados a ayudarlos a encontrar actividades físicas que les gusten y con las cuales sientan que se desempeñan bien. Estas actividades físicas pueden ser desde deportes tradicionales como baseball y basketball, hasta artes marciales, ciclismo, caminatas y jugar en el jardín de su casa.

A medida que los niños aprenden las aptitudes básicas y las reglas simples en los primeros años escolares, es probable que sólo haya unos pocos que se destaquen por su capacidad como atletas. A medida que los niños crecen, las diferencias en capacidad y personalidad se hacen más evidentes. El nivel de compromiso y de interés está directamente relacionado con la capacidad del niño. Por eso es muy importante encontrar una actividad adecuada. Durante estos años, los niños se ven muy ocupados, pero no se olvide de dejar tiempo para el juego no estructurado.

### Actitud del niño con respecto al ejercicio físico

Además de la edad del niño, es importante tener en cuenta su personalidad y su actitud con respecto a la actividad física. La combinación de la personalidad, la genética y su capacidad tiene un efecto en la actitud de los niños hacia la participación en un deporte o en una actividad física, especialmente a medida que crecen.

¿Cuál de estos tres tipos de personalidad describe mejor a su hijo?

1. **No es un atleta:** El niño no posee la capacidad de un atleta, no tiene interés en la actividad física, o ambos.
2. **Es un atleta superficial:** El niño tiene interés en estar físicamente activo pero no es la estrella del equipo y corre el riesgo de desanimarse al estar en un entorno competitivo.
3. **Es un atleta:** El niño tiene la capacidad de un atleta, está comprometido con un deporte o actividad y está dispuesto a aumentar la práctica para competir.

Si usted comprende los tipos de temperamento y la capacidad para los deportes, le será más fácil ayudar a su hijo a elegir una actividad adecuada que pueda disfrutar y que le provea suficiente ejercicio físico. Algunos niños desean ser los mejores en su deporte, mientras que otros se conforman con simplemente participar en ellos.

El atleta, por ejemplo, tiene deseos de ser parte del equipo de basketball, mientras que el atleta superficial disfruta de tirar pelotas al aro en el recreo de la escuela o en su casa. Es posible que el niño que no es un atleta, necesite la ayuda y el aliento de los padres para mantenerse activo físicamente. Por eso es importante alentar a los niños para que se mantengan activos, aún si no son los mejores del deporte.

Cualquiera sea su personalidad, todos los niños pueden mantenerse activos y en forma. La actitud positiva de los padres será de gran ayuda en el caso de los niños que son reacios a hacer ejercicio.

Manténgase activo y apoye los intereses de sus hijos. Si comienzan lo suficientemente temprano, tomarán las actividades físicas como algo normal y divertido de la rutina familiar.

Para más información <http://kidshealth.org>

**Programa de becas: ¿es su hijo entre las edades de 0-5 y necesita ayuda con el costo del cuidado de niños? Comuníquese con su proveedor de cuidado infantil o llame al 910-592-9399 para obtener más información. 910-592-9399 para más información.**

