



# CIRCULAR DE SERVICIOS

Agosto 2011  
Volúmen 6, Publicación 7

Agregar mas  
vegetables!  
Distribucion de  
mochilas  
Consejos para volver  
a la escuela

## Diez consejos de la Serie de Nutrición - Añadir más verduras a su día

El consumo de vegetales es importante, ya que proporcionan vitaminas y minerales y la mayoría son bajos en calorías. Para incluir más verduras en sus comidas, siga estos sencillos consejos. Es más fácil de lo que piensa.

- 1) Descubrir maneras rápidas de cocinar. Cocinar vegetales frescos o congelados en el microondas durante un plato rápido y fácil de añadir a cualquier comida. Granos de vapor verde, zanahorias, brócoli o en un recipiente con una pequeña cantidad de agua en el microondas durante un acompañamiento rápido.
- 2) Estar por delante del juego. Corte de un lote de pimientos, zanahorias, o el brócoli. Pre-paquete a utilizar cuando el tiempo es limitado. Usted puede gozar de ellos en una ensalada, con puré de garbanzos, o en un envoltorio de verduras.
- 3) Elegir verduras ricas en color. Ilumine su plato con verduras de color verde rojo, naranja o negro. Están llenos de vitaminas y minerales. Trate de calabaza, tomates cherry, patatas dulces y vegetales verdes. No sólo un gran sabor, pero también son buenos para usted también.
- 4) Fijarse en la isla del congelador. Las verduras congeladas son rápidas y fáciles de usar y son tan nutritivas como las verduras frescas. Trate de añadir granos de elote, chícharos, ejotes, espinacas o guisantes a algunos de sus platos favoritos o comer un plato de acompañamiento.
- 5) **Almacene verduras.** Conservas de verduras son una gran adición para cualquier comida, trate de tener a mano los siguientes, tomates enlatados, frijoles, garbanzos, setas, y la remolacha. Seleccionar aquellos que estén etiquetados como "reducido en sodio", "bajo en sodio" o "sin sal añadida".
- 6) Haga que su ensalada resplande con el color. Ilumina tu ensalada con verduras de colores como el frijol negro, rodajas de pimientos rojos, rábanos desmenuzados, la col roja picada, o berro. La ensalada no sólo se ve bien, pero el buen gusto también.
- 7) Beba un poco de sopa de verduras. Trate sopas de tomate, calabaza, sopa de verduras. Busque sopas de sodio reducido o bajo.
- 8) Si usted está fuera. Si la cena es fuera de casa, no hay que preocuparse. Al hacer el pedido, pida una parte extra de verduras o ensalada en lugar del típico plato frito.
- 9) Disfrute el sabor de las verduras de temporada. Comprar verduras de temporada para el máximo sabor a un costo menor. Ver sus ofertas de supermercados locales para la compra lo mejor en la temporada. O visitar el mercado de su granjero local.
- 10) Prueba algo nuevo. Nunca se sabe lo que le gustará. Elija una nueva vegetal para añadir a su receta o buscar cómo solucionarlo en línea.

### **Many Mansions Distribucion de Mochilas**

Si usted o sus hijos están inscritos en este otoño de la escuela o la universidad, usted es elegible para recibir una mochila llena de útiles escolares (sólo residentes de Muchas Moradas en régimen de arrendamiento califican). Las formas para inscripción de mochilas debe ser devuelto antes del **jueves 11 de agosto 2011**. La distribución de las mochilas se celebrará el lunes 22 de agosto de 2011 de 4:00-6:30 en la Hacienda de Feliz, Shadow Hills y Villa García. Por favor, póngase en contacto con su Coordinador de sitio para cualquier duda o si necesita una nueva forma

### **Many Mansions sitios web y boletín de noticias**

Sabía usted que Muchas Moradas tiene un sitio web y en Facebook? Nuestro sitio web tiene una sección llamada "Información de Residente", donde se puede ver información sobre el mantenimiento, un calendario de los programas y los servicios Circular! Ya que esta información es para su uso y referencia, qué otra información le gustaría ver no sólo en nuestro sitio web, sino también en esta publicación? Si usted tiene alguna sugerencia que pueda ponerse en contacto conmigo: Kristin Youngman al 805-496-4948 ext 251 o correo electrónico a kristin@manymansions.org. También puedes ver nuestra página en Facebook para conectarse con nosotros.

## **SUGERENCIAS PARA VOLVER ALA ESCUELA**

### **Sueño Saludable**

Salud de los niños y el comportamiento de tomar un vuelo en picada cuando los hábitos de sueño están fuera de control. El sueño adecuado se alza de la energía de su hijo y el entusiasmo. Buena calidad del sueño también pueden ayudar a su niño a aprender más fácilmente y reducir muchos problemas de comportamiento

### **¿Cuanto es lo suficiente?**

Por lo general, entre las edades de 6 y 9, la mayoría de los niños necesitan unas 10 horas de sueño por noche, mientras que los pre-adolescentes necesitan un poco más de 9 horas. Su hijo podría necesitar más horas de sueño si él o ella:

- Tiene una capacidad de atención, o está irritable o inquieto
- Tiene inusualmente bajos de energía de baja energía y niveles de actividad
- Tiene ansiedad, esta a la defensiva o impaciente que de costumbre

### **Consejos para sus hijos para dormir**

- Establezca una hora regular para dormir cada noche y adhiera a ella
- Evite alimentar a los niños comidas abundantes antes de acostarse
- Evite dar cualquier cosa con cafeína menos de seis horas antes de acostarse
- Haga de la cena después de jugar un tiempo de relajar
- Establezca una rutina relajante

***Nota:** Cada niño es diferente y tiene su manera propia de acercarse a dormir. Algunos toman más tiempo para conciliar el sueño, mientras que otros se despiertan más a menudo durante la noche. Usted sabe los hábitos personales de su hijo lo mejor, así que con un poco de ensayo y error, usted debe tener éxito en la búsqueda de una rutina que se adapte a su familia*

## NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

**Shadow Hills:** 805-379-1216

Coordinator/Coordinadora de Casos Extendidos - Kathy Bernstein

**Esseff Village:** 805-371-7774

Case Manager/Coordinador de Casos - Dani Nagel

Job and Life Skills/Destrezas de Vida/Trabajo - Melissa Stewart

**Richmond Terrace:** 805-777-7078

Case Manager/Coordinador de Casos - Melissa Stewart

Job and Life Skills/Destrezas de Vida/Trabajo - Heidi Marine

**Casa De Paz:** 805-520-4818

Case Manager/Coordinador de Casos - Heidi Marine

Job and Life Skills/Destrezas de Vida/Trabajo - Dani Nagel & Jessica Ramirez

**Stoll House:**

Case Manager/Coordinador de Casos – Susan Callahan

805-497-4302

Coordinator/Coordinadore – Katie Tomastik - 805-557-2723

Extended Case Manager/Coordinador de Casos Extendidos – Jessica Ramirez

805-496-4948 ext 243

Campamento de Verano

Coordinators/Coordinadores:

Hacienda de Feliz – 805-557-2723

Katie Tomastik

Shadow Hills – 805-379-1216

Kathy Bernstein

Villa Garcia – 805-777-7922

Jamie Goldberg

**Many Mansions President/Presidente de Many Mansions:**

Rick Schroeder – 805-496-4948 ext. 227

**Food Share/Compartir de Comida**

English – 805-496-4948 ext. 240

Español – 805-496-4948 ext.

Servicios Sociales Luteranos: 497-6207

Agencia de Servicios Humanos: 385-1800

CV Comunidad para Aprendizaje: 496-9035

Bolsa de Trabajo para los Jovenes del Valle del

Conejo: 496-6868

Manna Distribucion de comestibles: 497-4959

Senior Concerns (Asuntos de los

Jubilados: 497-0189

Ventura County Behavioral Health (Salud y

Comportamiento Mental del Condado de

Ventura

Thousand Oaks: 777-3500 Simi Valley: 981-6830

Conejo Free Clinic (Clinica Gratuita): 497-3575

Westminster Free Clinic (Clinica Gratuita de

Westminster: 241-8366

### La Linea de la Amistad

¿Alguna vez ha necesitado hablar con alguien, solo para ayudarlo a sobrevivir el día a día, o solamente necesita de una conversacion amistosa para animarlo un poco? La Linea de la Amistad esta abierta el Viernes y el Lunes de las 7:00 a las 10:00 p.m. Cada llamada tiene una duracion de hasta 15 minutos, con un maximo de 2 llamadas por noche.

Numero Gratuito: 1-877-672-2972

Programa Gratuito para almuerzos

Si quiere un almuerzo, favor de contactar al coordinador de servicios de su propiedad para registrarse.

Próximo día de distribución de almuerzos

Agosto 22, 2011

### Natacion Local

**YMCA** - Tiempo de apertura de natación para las familias y los amigos a jugar y disfrutar de un tiempo de presentación juntos.

Miembros de pleno derecho solamente. Incluido con la plena integración, no es necesario registrarse. Llame a Información

General: 805-497-3081 x 104

**Parques y Recreación del Valle de Conejo** – A continuación las tasas de natación y lugares

Los niños menores de 2 años de edad - gratis

Admisión (edades 2-61) - \$ 2 (menores de 7 años deben estar acompañados por un adulto)

Tercera edad (62 +) - Gratis (natación recreativa solamente)

Thousand Oaks High School – 13 de Junio hasta 19 de Agosto

Natacion Recreativa: de lunes a viernes 1:00-4:00pm; Wednesday 7:00-9:00pm

Newbury Park High School –11 de Junio 11- hasta 19 de Agosto

Natacion Recreativa: de lunes a viernes 1:00pm-4:00pm; Lunes 7:00pm-9:00pm; Sabado 12:30pm-3:30pm (11 de Junio –6 Agosto)

California Lutheran University

Natacion Recreativa: de lunes a viernes 12:30pm-4:00pm; Sabado/Domingo 12:30pm-4:30pm