



CIRCULAR DE SERVICIOS

Junio 2011
Volúmen 6, Publicación 5

Junio 19 – Día del Padre
Junio 27 – Comienza el Campamento de Verano de Many Mansions

¡Películas Gratis y a bajo costo todo el Verano, en todo el Condado de Ventura!

Esta lista esta sujeta a cambios. Comuníquese con el organizador del evento para obtener confirmación.

Agoura Hills: Películas gratis en el Parque de Reyes Adobe, 2 Sábados por la noche – 11 de Junio y 13 de Agosto.

Calabasas: Películas para el verano a solamente \$1.00 en el “Regal Grand Stadium The Commons” los Martes y los Miércoles por la mañana, del 21 de Junio al 17 de Agosto.

City of Thousand Oaks Movie Under the Stars (La Ciudad de Thousand Oaks, presentará películas al aire libre), los Viernes por la noche y otras noches posiblemente, las cuales serán anunciadas a su debido momento.

Oak Park: Drive-In Movies (Películas en el estacionamiento en High School Oak Park. El costo es de \$5.00 por carro, los Sábados por la noche, el 9 de Julio y el 6 de Agosto.

Simi Valley: “Regal Civic Center Stadium” (Películas para el verano, a solamente \$1.00). Las mañanas del Martes y del Miércoles – a partir del 14 de Junio y hasta el 17 de Agosto.

Películas gratis en Rancho Madera Community Park, los Sábados por la noche – el 17 de Junio, 15 de Julio y el 19 de Agosto.

“Drive in: Movies (Películas en el estacionamiento) cuestan \$3.00 por persona, en Rancho Simi Community Park, los Sábados por la noche – el 2 y el 23 de Julio y el 13 de Agosto.

Thousand Oaks: “Mann Theatre Janss Marketplace Thousand Oaks” ofrecerá un Festival Gratuito de cine para la familia, Martes y Jueves, por la mañana – del 14 de Junio hasta el 25 de Agosto.

Muvico Theatre tendrá el placer de presentar un festival gratuito de cine este verano, las mañanas del Martes, Miércoles y Jueves – del 14 de Junio al 4 de Agosto, presentando 24 películas.

Thousand Oaks Library presentará Matines totalmente gratis, el segundo Domingo del mes – del 9 de Mayo al 13 de Junio.

Ventura: Century 16 Summer Movie Clubhouse (Club de cine del verano), películas para la familia por \$1.00 (o 10 por \$5.00) los Martes y los Miércoles por la mañana – del 21 de Junio al 24 de Agosto (mostrando 20 películas).

Pirate Themed Outdoor Movies (películas al aire libre) en Harbor Cove Café, ofrecerá películas gratis, del 8 al 10 de Julio.

Westlake Village: Mann Westlake Promenade, ofrecerá un festival gratuito de cine para la familia, los Martes y los Jueves por la mañana – del 13 de Junio al 25 de Agosto (presentando 22 películas).

Four Seasons en Westlake, ofrecerá Green Series en una pantalla gigante. La entrada es de \$20.00, usted tendrá derecho a comer todos los snacks que guste, es gratis para niños menores de 5 años, los Viernes en la noche – del 27 de Mayo al 1º de Julio. Otras fechas serán anunciadas a su debido momento.

Para obtener información para otras ciudades, visite la página: www.conejovalleyguide.com

CAMPAMENTO DE VERANO DE MANY MANSIONS

Many Mansions opera de lunes a jueves a partir del 27 de Junio al 11 de Agosto, 2011. El horario del campamento será de lunes a miércoles de 11:30 a.m. a 3:30 p.m. Cada jueves, será el día programado para las excursiones y los horarios varían. **Los niños que gusten asistir, tendrán que estar en el contrato de arrendamiento y ser Residentes de Many Mansions.** El campamento se llevará a cabo en tres sitios: Hacienda de Feliz, Shadow Hills y Villa Garcia. Si tiene alguna pregunta acerca del campamento o quiere registrar a su hijo, por favor comuníquese con el coordinador de su propiedad.

Tópicos del Campamento

Semana 1: E=M^2

Semana 2: S.O.S

Semana 3: Los animales salvajes

Semana 4: La ciudad remojada

Semana 5: Moviéndose

Semana 6: El Talento del Campamento de MM

Semana 7: Surfeando

Hacienda de Feliz – 805-557-2723

Shadow Hills – 805-379-1216

Villa Garcia – 805-777-7922

De qué manera el estrés afecta a sus hijos

¿Esta fatigado? Y quien no lo esta, sus hijos podrían estar sufriendo de la misma manera.

De acuerdo a la Asociación Americana de Psicología (APA) en una investigación de más de 2,000 niños y adultos, 90% de los niños dijeron que ellos saben cuando sus padres están tensos, porque ven que sus padres discuten y se quejan constantemente o porque sus padres no comparten tiempo con ellos. Como resultado, muchos niños reportaron que se sienten tristes, preocupados, y frustrados. De echo casi la tercera parte de ellos, se quejan de dolores de cabeza y de estómago, relacionados con los niveles de estrés. Aun así, la encuesta reporta que casi el 70% de los padres de familia han dicho que su propia angustia, casi no afecta a sus hijos. Basado en la inseguridad económica que ahora vivimos, acompañada con otras presiones, ¿entonces como los padres de familia pueden solucionar los efectos de los niveles de estrés en sus hijos?

Reconózcalo. No tome a la ligera la manera en que el estrés afecta a sus hijos. Sue Schellenbarger, escritora del Wall Street Journal del Trabajo y de la Familia, dijo que "Ella estaba sorprendida cuando se dio cuenta de que sus hijos sabían que ella estaba tensa, incluyendo momentos cuando ella pensaba que estaba haciendo una buena labor".

Obsérvese así mismo. Simon Crabb, un padre de familia que tiene segmentos relacionados con los niños y el estrés, dijo que "Tienes que darte cuenta de cómo reaccionas cuando estas angustiado. Los niños reciben vibras negativas por parte de sus padres y eso hace que ellos se sientan presionados. La angustia, es contagiosa". Además de poner nerviosos a sus hijos, usted podría estar estableciendo patrones de conducta negativos, los cuales podrían afectar la salud de sus hijos, y hasta ponerlos en riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, diabetes y depresión; de acuerdo con las investigaciones realizadas por APA.

Enséñe a sus hijos. Sus hijos imitaran lo que usted hace, así que controle su estrés usando actividades saludables, así como escuchar música y practicar ejercicio, para calmar los nervios. Jugar con burbujas de jabón, podría ayudar a los chiquitines a aprender como respirar profundamente, lo cual es una técnica que les ayudara mucho en el futuro. (Todo esto por supuesto es aconsejado, basado en la idea de que usted esta haciendo todo lo posible para controlar de una manera creativa su propio estrés.)

¡Y juegue! El siquiatra Stuart Brown, fundador del Instituto Nacional para el Juego en Carmel Valley California, dijo en USA Today que "el echo de jugar, tiene mucha importancia" para los padres de familia que actualmente se encuentra muy tensos, los cuales tendrían que buscar maneras de divertirse cada vez que sea posible. Trate de explorar una actividad que a usted y sus hijos les guste, las actividades que requieren estar sentado enfrente del televisor, jugar un juego de video o pasar tiempo en el Internet, no cuentan. Haga todo lo posible para cumplir con los horarios para realizar sus actividades. Su sistema nervioso al igual que sus hijos, se lo agradecerá.

Extraído de: wsj.com, USA Today.

IMPORTANT TELEPHONE NUMBERS
NUMEROS 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

Homework Tutoring Club/Club de la Tarea (HTC)

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. 249

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

20 de Junio, 2011

Receta saludable para comer éste verano

Pollo a la parrilla con limón y miel

Para 4 personas

Ingredientes

- 4 medias pechugas de pollo sin hueso y sin piel
- 1 cebolla mediana finamente picada
- 6 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de salsa de soya

Modo de Preparación

1. Ponga el pollo en un recipiente hondo. En un recipiente pequeño, revuelva el jugo de limón, el aceite vegetal, la miel y la salsa de soya. Vierta encima del pollo y por los dos lados, ½ taza de la mezcla que preparo previamente. Deje el pollo a marinar por 1 hora a temperatura ambiente o póngalo en el refrigerador por 4 horas.
2. Ponga lo que quedo de la mezcla en una cacerola pequeña. Deje hirviendo la mezcla por aproximadamente 2 minutos, hasta que se ponga espesa; cuando este lista, póngala a un lado porque será usada como un glaseado.
3. Prepare el asador (a flama mediana). Con una brocha, ponga un poco de aceite en la parrilla. Saque el pollo del recipiente y escurra el exceso de jugo, después póngalo al asador con un poco de pimienta y de sal.
4. Ase el pollo hasta que este totalmente cocinado, y ocasionalmente agregue con una brocha el glaseado que preparó previamente, aproximadamente 8 minutos por cada lado. Ponga el pollo en un platón, y sirva inmediatamente.