



# LAMPRESS

September/October 2021

## Exercise Ideas for Pregnant Moms

Swimming: keeping breathing constant.

15 minutes crawl.

15 minutes back.

Stationary bike: 30 minutes with moderate resistance.

Elliptical: 30 minutes with moderate resistance.

Low impact fitness dance: 30 minutes.

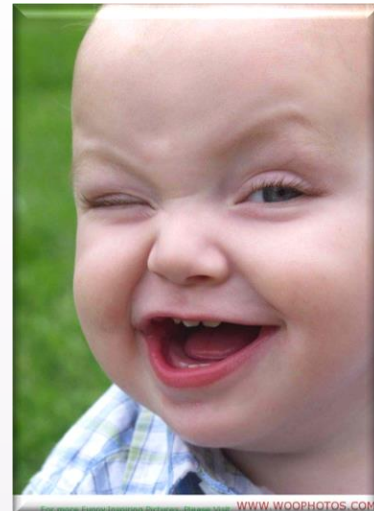
Above all, be sure to follow the most important recommendations for a healthy pregnancy: eat well, get plenty of rest, stay away from drugs, alcohol, and tobacco. This way, you are on your way to staying healthy and keeping your baby healthy. Ideas de ejercicios para Mamás embarazada

- *Natación: manteniendo la respiración constante.*
- *15 minutos crol.*
- *15 minutos espalda.*
- *Bicicleta estática: 30 minutos con resistencia moderada.*
- *Elíptica: 30 minutos con resistencia moderada.*
- *Baile fitness de bajo impacto: 30 minutos.*

**Sobre todo, asegúrese de seguir las recomendaciones más importantes para un embarazo saludable: comer bien, descansar mucho, mantenerse alejada de las drogas, el alcohol y el tabaco. De esta manera, estará en camino de mantenerse sana y de mantener sano a su bebé.**



<https://www.clikisalud.net/conoce-los-5-mejores-ejercicios-durante-el-embarazo/>



## Cool Facts About Your Baby

Babies are born with 800 bones.

That's 94 more than adults. Where do the extra bones go? They merge during development.

Los bebés nacen con 800 huesos.

Eso es 94 más que los adultos. ¿A dónde van los huesos extra? Se fusionan durante el desarrollo.

Infants first recognize the color red.

Some experts suggest newborns can only see black, white and grey while others suggest they can see different hues but they are incredibly blurry. However, the first color infants recognize is red. The last colors? Blue and purple.

Los bebés reconocen primero el color rojo.

Algunos expertos sugieren que los recién nacidos solo pueden ver negro, blanco y gris, mientras que otros sugieren que pueden ver diferentes tonos, pero son increíblemente borrosos. Sin embargo, el primer color que reconocen los bebés es el rojo. ¿Los últimos colores? Azul y morado.

Their stomachs are the size of a walnut.

That's nuts! No wonder they require constant feedings.

Sus estómagos son del tamaño de una nuez.

Eso es una locura! No es de extrañar que requieran alimentación constante.

"16 Incredibly Cool Facts About Your Baby". PBC Expo Shop, 2021,

<https://www.pbceexpo.com.au/blog/16-incredibly-cool-facts-about-your-baby>.

"I always wondered why babies spend so much time sucking their thumbs. Then I tasted baby food."

"Siempre me pregunté por qué los bebés pasan tanto tiempo chupándose el pulgar. Luego probé la comida para bebés".

—Robert Orben



## Congratulations to our New Mommies and their Babies!

- ❖ Kyijza Vernon gave birth to her 6 lb., 6 oz baby girl, Promise Royal, on August 12, 2021.
- ❖ Virginia Garcia had her baby girl, Ximena Gina Garcia-Soto on September 1, 2021. Ximena Gina weighed in at 6 lbs., 8 oz.
- ❖ Jessica Santana had an 8lb., 9 oz. baby boy, Isaac Antonio Perez Santana, on September 9, 2021.
- ❖ Fatima Osorio Osorio gave birth on September 10, 2021. Her little boy, Jeybron Roberto Galeas, weighed in at 7 lbs., 15 oz.
- ❖ Melany Perez-García had her baby girl, Aylín Azilayah Pedro on September 11, 2021. Aylín weighed in at an even 6 lbs.
- ❖ Araceli Castaneda gave birth to her 7 lb., 13 oz. daughter, Elizabeth Bella, on September 14, 2021.
- ❖ Jarelíne Mojica had a baby girl on September 27, 2021. Kailani Marie Mojica Collazo weighed in at 7 lbs., 9 oz.
- ❖ Manuela Castro had a 6lb., 9oz. baby boy, Jason Cristobal Castro on September 26, 2021.

# Mexican Enchiladas

Recipe courtesy of Lesly Amesquita

## Ingredients

Chicken breasts  
Ketchup  
Salsa Valentina (yellow label)  
Tortillas  
Cilantro  
Onions  
Garlic  
Salt  
Chile de arbol  
Chile guajillo  
Cumin  
Cloves  
Black Pepper  
Tomatoes  
Tomatillos  
Queso fresco  
Sour cream  
Lettuce



## Ingredientes

Pechugas de pollo  
Salsa de tomate  
Salsa Valentina (etiqueta amarilla)  
Tortillas  
Cilantro  
Cebollas  
Ajo  
Sal  
Chile de árbol  
Chile guajillo  
Cuminos  
Clavos  
Pimienta negra  
Tomates  
Tomatillos  
Queso fresco  
Crema agria  
Lechuga

## Instructions:

First, grab a pot that will fit how much chicken you want to fit in it (about 2-3 lbs. works well) and add water, filling it to the top.

Add 3 leaves of cilantro,  $\frac{1}{4}$  of onion, and  $\frac{1}{8}$  tsp of salt. Let it boil.

To make the sauce, get a blender. This is where almost all of your ingredients come in. Add 3 chile de árboles, 10 chile guajillos, 8 tomatoes, 4 tomatillos, 1 tbsp of black pepper, 1 tbsp of cloves, 1 tbsp of cumin, 3 garlic cloves,  $\frac{1}{4}$  tsp of Valentina Hot Sauce,  $\frac{1}{4}$  cup of ketchup, and lastly, add the water that you used to boil the chicken. Mix for about 5 mins.

Now, go ahead and shred the chicken into pieces. Also, shred some lettuce.

Once done, add some oil to a pan, add the sauce and let it boil.

Grab another pan and add 1 cup of oil, you will use this to dip the tortillas. Once both pans have boiled, go ahead and turn off the sauce pan. Then dip each side of the tortilla into the oil, into the sauce and onto the plate. Add the shredded chicken inside. Roll it up. Add some cheese on top with some sour cream and lettuce and you have your enchiladas!

## Instrucciones:

Primero, tome una olla que se ajuste a la cantidad de pollo que desea que quepa en ella (alrededor de 2-3 libras funciona bien) y agregue agua, llenándola hasta la parte superior.

Agregue 3 hojas de cilantro,  $\frac{1}{4}$  de cebolla y  $\frac{1}{8}$  de cucharadita de sal. Déjalo hervir.

Para hacer la salsa, consiga una licuadora. Aquí es donde entran casi todos los ingredientes. Agregue 3 chile de árboles, 10 chile guajillos, 8 tomates, 4 tomatillos, 1 cucharada de pimienta negra, 1 cucharada de dientes, 1 cucharada de comino, 3 dientes de ajo,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de Valentina Hot Sauce,  $\frac{1}{4}$  de taza de ketchup, y por último, agrega el agua que usaste para hervir el pollo. Mezclar durante unos 5 minutos.

Ahora, adelante, tritura el pollo en trozos.

Además, tritura un poco de lechuga.

Una vez hecho esto, agrega un poco de aceite a una sartén, agrega la salsa y deja que hierva.

Toma otra sartén y agrega 1 taza de aceite, usarás esto para mojar las tortillas. Una vez que ambas cacerolas hayan hervido, continúe y apague la cacerola. Luego sumerja cada lado de la tortilla en el aceite, en la salsa y en el plato. Agrega el pollo desmenuzado adentro. Enrollarlo. ¡Agregue un poco de queso encima con un poco de crema agria y lechuga y tendrá sus enchiladas!



# Spirit Week

## Semana de Espiritu

October 4-8



### Monday, October 4<sup>th</sup>

Grade Level Color Day  
9<sup>th</sup> Grade- Yellow  
10<sup>th</sup> Grade- Pink  
11<sup>th</sup> Grade- Red  
12<sup>th</sup> Grade- Blue

Día del color del nivel de grado  
Grado 9- Amarillo  
Grado 10- Rosa  
Grado 11- Rojo  
Grado 12- Azul

### Tuesday, October 5<sup>th</sup>

Your Color, Your Cause

Wear a color to promote awareness, like pink for breast cancer or blue for child abuse prevention. A full list of colors and their associated causes can be found outside of Ms. Moore's room.

Tu color, tu causa

Use un color para promover la conciencia, como el rosa para el cáncer en los senos o el azul para la prevención del abuso infantil. Se puede encontrar una lista completa de colores y sus causas asociadas fuera de la habitación de la Sra. Moore.



### Wednesday, October 6<sup>th</sup>

Jersey/Sports Day

Represent your favorite team or sport by wearing a jersey or other sports-related clothing. Jersey / Día del deporte

Día de Deportes Y Camisetas

Representa a tu equipo o deporte favorito vistiendo una camiseta u otra ropa relacionada con el deporte.

[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](#)

### Thursday, October 7<sup>th</sup>

Twin Day

Find a partner here at school and coordinate with each other to wear the same outfit.

Día de los Gemelos

Encuentre un compañero aquí en la escuela y coordínense para usar el mismo atuendo.



### Friday, October 8<sup>th</sup>

Celebrity Look-Alike Day

Dress up like your favorite celebrity.

Día de celebridades parecidas

Vístete como tu celebridad favorita.

[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)

Mi recuerdo favorito fue jugar a los bolos.

## Student Spotlight

**What has your experience been like here at the school?**

**¿Cómo ha sido tu experiencia aquí en la escuela?**

I came here to have my education, learn English, and start a career.

Vine aquí para tener mi educación, aprender inglés y comenzar una carrera.

**Do you have a favorite memory from this past year?**

**¿Tiene un recuerdo favorito del año pasado?**

My favorite memory was going bowling.

Mi recuerdo favorito fue jugar a los bolos.

**What do you like most about being a mother?**

**¿Qué es lo que más le gusta de ser madre?**

I love taking care of my baby and having a family.

Me encanta cuidar de mi bebé y tener una familia.

**Describe your baby for us.**

**Describe a tu bebé para nosotros.**

She is a little bit chubby and has a lot of hair.

Es un poco gordita y tiene mucho pelo.

**Where do you see yourself five years from now?**

**¿Dónde te ves dentro de cinco años?**

I see myself in Guatemala.

Me veo en Guatemala.

**Do you have career goals in mind?**

**¿Tiene metas profesionales en mente?**

I want to have my own business selling clothing.

Quiero tener mi propio negocio de venta de ropa.

**If you were to win the lottery, what would you do with the money?**

**Si ganaras la lotería, ¿qué harías con el dinero?**

I would buy more clothes.

Compraría más ropa.

Nicolasa  
Cardona Recinos



“My daughter is the most important thing in my life.”

## Current Baby Trends:

- Popular baby names right now:
  - Amadeo
  - Brutus
  - Zuko
  - Aarush
  - Jaziel
- Brown and white nursery color schemes
- Mushroom-themed clothing on infants
- Nombres de bebés populares en este momento:
  - Amadeo
  - Bruto
  - Zuko
  - Aarush
  - Jaziel
- Esquemas de color de vivero marrón y blanco
- Ropa con temática de hongos para bebés

## Riddle Me This...

- I am tall when I am young and I am short when I am old. What am I? Soy alto cuando soy joven y soy bajo cuando soy viejo. ¿Qué soy yo?
- What word looks the same backwards and upside down? ¿Qué palabra se ve igual al revés y al revés?
- What word is spelled incorrectly in all dictionaries? ¿Qué palabra está mal escrita en todos los diccionarios?

**LAMP is a proud Title I School**



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)