

CONEXIÓN DE PADRES

El Boletín Informativo De Servicios
Para Padres, Niños y Familias

MARCH 2024

Eventos/ Recursos de la Comunidad

- **JUEVES, 14 DE MARZO, DE 2024, 6:30-8:30 PM**

Comunidades Preparadas y Resilientes (PARC): Oportunidad para la Comunidad de Aprender sobre Preparación para Desastres en Español

San Rafael Pickleweed Park
50 Canal St. San Rafael,
CA 94901. Proveen cena
y cuidado de niños.
Registrarse: (415) 937-7779

- **JUEVES, 14 DE MARZO, DE 2024, 6:30-8:30 PM**

**College of Marin Atletismo
Diversión Familiar de Béisbol**
700 College Avenue
Kentfield, CA 94904



Educación

IDEAS PARA AMPLIAR EL APRENDIZAJE EN CASA

Juegos para niños pequeños: Llena una pequeña canasta de juguetes, como sonajeros, juguetes de plástico suaves, peluches y libros. Siéntense y jueguen juntos con la canasta. La actividad favorita de tu hijo puede ser tirar todos los juguetes y ponerse la canasta en la cabeza. Es un comportamiento típico de los niños pequeños.



Juego preescolar: Dedicar 15 minutos a jugar con tu hijo de 3 a 5 años en la cocina. Puede fingir que "hornea unas galletas" o que "va a hacer la compra". Dale papel y lápices de colores para que pueda simular que escribe la receta o la lista de la compra. Utiliza latas y cajas de comida reales durante el juego. Motivalos a contar cuántos artículos tienen.



Calendar

- **MARTES, 26 DE MARZO DE 2024, de 6 a 8 PM**

Consejo de Liderazgo de Padres

El centro se cierra a la 1:00 pm el 5 de abril de 2024, para entrenamiento del personal.

IN YOUR CORNER®



“Los niños no son cosas que hay que moldear, sino personas que hay que desdoblar”

Síguenos

@communityactionmarin



Salud y Seguridad

¡HA LLEGADO LA PRIMAVERA!

Con los días cada vez más largos y el tiempo cada vez más caliente, es un buen momento para salir al aire libre y mantenerse activo. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que los niños en edad preescolar se mantengan activos durante todo el día para lograr un crecimiento y un desarrollo óptimos.

Durante el recreo, deben animar las actividades que impliquen movimiento. Mezclar las actividades, tanto estructuradas como no estructuradas, hará que el tiempo de juego sea divertido e interesante, y ayudará a fortalecer y beneficiar sus cuerpos de diferentes maneras. La actividad física regular no sólo fortalece el cuerpo, sino que también mejora el estado de ánimo y la función cerebral. Los niños que practican actividad física con regularidad también tienen más posibilidades de ser adultos más sanos. ¡A jugar!

Fuentes: *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition (health.gov)*
Making Physical Activity a Part of a Child's Life | Physical Activity | CDC
How much physical activity do children need? | Physical Activity | DNPAO | CDC



Nutrición

LAS VERDURAS DE HOJA VERDE SON UNA FUENTE DE NUTRICIÓN.

Proveen vitaminas esenciales como la A, C, E y K, además de otras vitaminas y minerales como el calcio, el potasio, el magnesio y el hierro. Además, las verduras de hoja verde son una magnífica fuente de fibra y están deliciosas.

Comer estas verduras con regularidad proporciona varios beneficios para la salud, como la prevención de enfermedades y el cáncer, la reducción de la presión arterial, la mejora de la salud intestinal y ayuda a mantener un peso saludable.

Haz que las verduras de hoja verde formen parte de tu dieta regular. Prepare una ensalada, agréguelas a una sopa, mézclelas en un salteado o inclúyalas con huevos. Las verduras te proveen mucho (nutricionalmente).

Fuentes: *Verduras de hoja verde oscuro: USDA ARS. USDA MyPlate Grupo de las verduras: Uno de los cinco grupos de alimentos*