

CONEXIÓN DE PADRES

El Boletín Informativo De Servicios
Para Padres, Niños y Familias

ABRIL 2024

Eventos/ Recursos de la Comunidad

- **SÁBADOS**
del 27 de abril al 1 de junio
de 11:45am a 4:00pm
en el Jardín del Centro
Old Gallinas

Apetito para Cambio

A través del curso piloto de Apetito para Cambio, hasta 20 familias aprenderán a cultivar verduras y frutas. Este programa es gratuito y está abierto a las familias de CAM y a los miembros de la comunidad. Las clases se enseñarán en español, con interpretación al inglés disponible. Se proporcionará cuidado de niños y comida. Al finalizar el programa, las familias obtendrán herramientas y espacio de acceso para ayudar a cultivar vegetales y frutas.

Si usted está interesado, por favor póngase en contacto con su Defensor Familiar o pongase en contacto con Mo de Nieva-Marsh en: mdenieva@camarin.org.

Educación

LOS SALONES DE CLASE ESTUDIARÁN UN TEMA DEL CURRÍCULO CREATIVO DE LAS PELOTAS DESDE EL 25 DE MARZO HASTA EL 6 DE MAYO DE 2024.

¡Este es un gran tema para extender en casa! Hágle a su hijo una pregunta del día relacionada con las pelotas, como por ejemplo: "¿por qué crees que las pelotas rebotan?". Practique y modele el lenguaje con su hijo preguntándole si puede decirle qué palabras riman con la palabra pelota (anota, mascota, bota, compota). Pregúntele también por palabras relacionadas con pelotas, como softbol, béisbol, bate, esfera y redondo.



Pida a su hijo que experimente con distintas pelotas creando una rampa o utilizando una caja para practicar la coordinación de ojo a mano. Las actividades y las preguntas crean oportunidades para trabajar las habilidades lingüísticas, las habilidades de pensamiento crítico y crean formas divertidas de fortalecer y hacer crecer muchas áreas del desarrollo.



Calendario

- **MARTES, 9 DE ABRIL DE 2024, 6:00pm-8:00pm**

Consejo de Liderazgo de Padres

555 Northgate Dr.,
Suite 201, San Rafael

- **VIERNES, 3 DE MAYO, DE 2024, 1:00pm**

Todos los sitios de CFS
cierran a la 1:00 pm
para entrenamiento
del personal.

IN YOUR CORNER®



"Todo padre debe recordar que un día su hijo seguirá su ejemplo, no sus consejos"

Síguenos

@communityactionmarin



Salud y Seguridad

DORMIR ES UNA PARTE IMPORTANTE DEL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO DEL NIÑO.

No dormir lo suficiente puede afectar negativamente a la salud, el estado de ánimo, el comportamiento, la memoria y el aprendizaje del niño. Aunque las necesidades de dormir varían de un niño a otro, a continuación se ofrecen algunos consejos para dormir basado en la edad del niño (incluye las siestas):

- **Infantes** (4-12 meses):
12-16 horas de dormir
- **Niños pequeños** (1-2 años):
11-14 horas de dormir
- **Preescolares** (3-5 años):
10-13 horas de dormir
- **Edad escolar** (5-12 años):
9-12 horas de dormir
- **Adolescentes:**
8-10 horas de dormir

Crear buenos hábitos de dormir puede ayudar a su hijo a descansar lo suficiente. Algunas recomendaciones para ayudar a establecer comportamientos de dormir saludables:

- Establezca una hora regular para acostarse
- Crear una rutina para irse a la cama (por ejemplo: cepillado, libro, cama)
- Mantenerse activo durante el día
- No utilizar pantallas al menos una hora antes de acostarse



Fuentes: Hábitos de sueño saludables: ¿Cuántas horas necesita tu hijo?
- HealthyChildren.org

Nutrición

Para tener huesos y dientes fuertes, los niños en edad de crecimiento necesitan un mineral llamado calcio. El 99% del calcio de nuestro cuerpo es guardado en los huesos y los dientes. Obtener suficiente calcio durante la infancia también es importante para mantener los huesos fuertes más adelante. La mejor manera de obtener calcio es comiendo y bebiendo alimentos ricos en este mineral. Entre estos alimentos se incluyen:

- Productos lácteos como la leche, el queso y el yogur
- Hojas y verduras verdes
- Garbanzos, lentejas, arveja partida
- Pescado con huesos blandos que se comen, como las sardinas enlatada y el salmón
- Alimentos enriquecidos con calcio, como cereales de desayuno, jugos, bebidas de soja y arroz, tofu



Fuentes: Calcio: el reconstituyente óseo que necesitan los niños y los adolescentes
- HealthyChildren.org Calcio | MedlinePlus