

# CONEXIÓN FAMILIAR

El boletín informativo de servicios y participación

MAYO 2024

## Eventos/ Recursos de la Comunidad

- **SÁBADO 11 DE MAYO**  
de 9:30am a 2:00pm

### **Festival del Bienestar Juvenil.**

Organizado por la Comisión Juvenil del Condado de Marín y el Instituto de Liderazgo Juvenil.

Es un evento gratuito centrado en la salud y el bienestar de los jóvenes y la comunidad.

#### **Ubicación:**

Terra Linda High School,  
320 Nova Albion Way,  
San Rafael.



## Educación

**EL DESARROLLO COGNITIVO ES UN ÁREA DE CRECIMIENTO PARA TODOS LOS NIÑOS.**

Se trata de un proceso en el que los niños adquieren, comprenden, organizan y aprenden a utilizar la información de diversas maneras. Los profesores, padres y cuidadores pueden apoyar a los niños en esta área del desarrollo ofreciéndoles oportunidades para que 1) recuerden y conecten experiencias y 2) reconozcan y recuerden información.



Esto puede aprenderse a través de una actividad de *flotar y hundirse* utilizando objetos que se encuentren en casa o en la naturaleza. Promover el crecimiento a través de preguntas de seguimiento como: "¿Por qué crees que se hunde? ¿Por qué flota un vaso de plástico y se hunde una cuchara? ¿Una hoja flota o se hunde? ¿Por qué?"



## Calendario

- **MARTES, 7 DE MAYO DE 2024, 6:00pm-8:00pm**

### Consejo de Liderazgo de Padres

555 Northgate Dr.,  
Suite 201, San Rafael

- **VIERNES, 7 DE JUNIO, DE 2024, 1:00pm**

**Todos los CFS centros se cierran a la 1:00 pm para entrenamiento del personal.**

## IN YOUR CORNER®



**"A los tres años,  
el niño ya ha puesto  
las bases de la  
personalidad humana..."**

– María Montessori

## Síguenos

@communityactionmarin



## Salud y Seguridad

### SEGURIDAD SOLAR

¡Llega el sol! Es saludable disfrutar del tiempo afuera. Sin embargo, es importante proteger la piel de la exposición a la luz ultravioleta (UV) del sol mientras lo hace. Aquí tienes algunos consejos para mantenerte seguro mientras disfrutas de los días calurosos que vienen adelante:

- Limite el tiempo afuera entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde, cuando los rayos solares son más fuertes.
- Juegue en la sombra, si es posible.
- Utiliza un protector solar de amplio espectro, con un FPS de 30 como mínimo. Aplícatelo 30 minutos antes de salir al exterior. Vuelva a aplicarlo cada 2 horas, o después de nadar o sudar.
- Utilice un sombrero para proteger la cara, el cuello y las orejas.
- Utilice gafas de sol, que ofrezcan una protección de luz UV del 100%.
- Cuando sea posible, lleve ropa que le cubra todo el cuerpo. La ropa tejida fuertemente ofrece más protección.



**Fuentes:** Sun Safety: Información para padres sobre quemaduras solares y protección solar - HealthyChildren.org Seguridad frente al sol | Cáncer de piel | CDC. Consejos de seguridad para el verano | ECLKC (hhs.gov)

## Nutrición

### SABER MÁS SOBRE EL AGUA

El agua forma más de la mitad de nuestro peso corporal y es esencial para que nuestro cuerpo funcione bien. El agua no sólo ayuda a que nuestros dientes, articulaciones, células y huesos se mantengan sanos, sino que beber suficiente agua mejora el estado de ánimo y la atención de los niños. Por eso es importante mantenerse hidratado, sobre todo en los días calurosos o después de hacer ejercicio.



Anime a su hijo a beber agua ofreciéndole a lo largo del día para mantener fuertes su mente y su cuerpo. Agregue sabor al agua añadiendo rodajas de fruta del bosque (p.e.j., moras, fresas, etc.), pepino o menta. Manténgalos interesados sirviéndole agua en vasos o botellas decoradas.

Ofrezca a su hijo frutas y verduras con un alto contenido en agua, como sandía, fresas, pepino y tomates, para que también se mantenga hidratado.

**Fuentes:** Elige agua para una hidratación saludable - HealthyChildren.org ¿Cómo te hidratas? Prueba estos divertidos cubitos de hielo afrutados | AgLab (usda.gov) Por qué beber agua es lo mejor (para los niños) | Nemours KidsHealth

¡Bienvenido a Sprig & Sprout, un boletín mensual de Garden of Eatin'® basado en temas de aprendizaje de temporada, dedicado a todo lo relacionado con jardinería, nutrición, el estado físico, productos frescos de temporada y más!

## ¿Qué Brota en Mayo?

- Siembra calabazas, calabacines, girasoles, pimientos, albahaca y melones.
- Libera mariquitas y otros insectos beneficiosos para ayudar a controlar las plagas del jardín.
- Empiece a planificar su jardín de verano ahora.



## Zumbido de Jardín:

Nos alegramos con la belleza del jardín de primavera y los amigos con alas que encontrarás moviéndose entre las plantas. Este mes les enseñamos a los niños cómo las “Cosas con alas” crecen y se desarrollan, interactúan entre sí y con el medio ambiente, y el papel que juegan en la polinización. Sin estos amigos, la vida en la Tierra es imposible. ¿Qué amigos alados has visto en el jardín o en la naturaleza últimamente? Abejas, mariposas, otros insectos, pájaros, murciélagos, hadas del jardín y de la naturaleza, ¡por nombrar algunos! ¿Qué están haciendo estos amigos alados? ¿Cómo podrían estar ayudándonos? Le recomendamos a usted y a sus hijos que salgan y descubran estas maravillosas criaturas y, si tiene suerte, es posible que vea a un hada del jardín trabajando duro. ¡Ahora ponte tus alas de simulación y anda zumbando!



## Nueva Terminología:

**Polen:** pequeñas partículas de polvo que las plantas producen para crear semillas y son necesarias para crear más de la misma planta; también conocido como reproducción.

**Polinizar:** El proceso de esparcir el polen para que las plantas puedan reproducirse.

**Pollinator:** A garden friend that helps spread the pollen for the plants in exchange for food.

**Polinizador:** Un amigo del jardín que ayuda a esparcir el polen de las plantas a cambio de comida.

**Néctar:** alimento que el polinizador come y que produce la planta.

## Mindfulness y Movimiento

La respiración ayuda a que nuestro cuerpo y nuestra mente se relajen y se calmen. Utilice una técnica llamada “recoger las flores, soplar las semillas” para ayudar a los niños a “cambiar de marcha” y dejar de estar ansiosos, frustrados, molestos o tristes. Primer paso, haga que su hijo se siente en su falda o junto a usted. Harán esta técnica juntos. Dígales que vamos a fingir que cogemos flores del suelo y que utilizemos la mano para “bajar” y recoger un ramo de flores. Luego dígales que se acerquen las flores a la nariz y las huelan. Respire profundamente, contenga la respiración, luego suelte el aire diciendo: “Sople las semillas de la flor al suelo y mueva la mano para plantar esas semillas”. ¡Repite tres veces! Diciendo: “recoge las flores”, “huele las flores” y “sopla las semillas al suelo y planta las flores”. ¡Ambos notarán una diferencia y una sensación más tranquila!



## Mayo es el Mes Nacional de la Bicicleta

La aptitud física y el movimiento son increíblemente importantes para nuestra salud física y mental, ¡y también pueden ser beneficiosos para el medio ambiente! Andar en bicicleta es divertido, activo, eficiente y genial para hacerlo solo o con otras personas. Ayude a ser parte de un movimiento para construir vidas felices y activas, calles más seguras, comunidades fuertes y una Tierra más saludable. Si elige andar en bicicleta en lugar de conducir, está eliminando de las calles un automóvil, contaminación y menos uso de gas.

## Reto de Sostenibilidad:

Use una bicicleta para ir a la tienda, un parque, la casa de un amigo o cualquier otro lugar donde normalmente conduzca un automóvil. ¿No tienes uno? Camine, trote o considere compartir el auto o tomar el transporte público.





## Queridos Lectores,

Mi nombre es Daisy, y tengo una columna mensual de preguntas y respuestas llamada Dear Daisy. Estoy aquí para responder cualquier pregunta sobre nutrición, salud y estado físico. Ninguna pregunta es demasiado extraña o ¡demasiado específico!

## Querida Daisy,

Comencé a cultivar una huerta en casa según sus sugerencias, ¡y todo está prosperando! Ahora que tengo tantas verduras y hierbas frescas de primavera, ¡no puedo seguirles el ritmo! ¡Me encantaría recibir sugerencias sobre formas creativas de comer todas estas verduras para que no se desperdicien y mis hijos sigan comiendo las verduras!

*Perplejo con lo Verde*

## Querida Perplejo con lo Verde,

Las verduras de hoja son muy nutritivas para nuestro cuerpo y pueden ser muy diversas en la cocina. Si tiene una sobreabundancia de verduras, intente cortarlas y guardarlas en el congelador para cuando sus verduras no sean tan abundantes. Aquí hay una lista de alimentos en los que me encanta poner verduras de hoja verde:

- Batidos
- Pesto, chimichurri y otras salsas
- Salsa para pasta
- Salteado con otras verduras
- Huevos revueltos
- Wraps y sándwiches
- En pizza
- Incorporado en ensaladas
- Tartas saladas, galettes, tartas
- Sopas
- Tacos



A continuación le ofrezco una receta básica de pesto donde puede sustituir su ingrediente de albahaca estándar por CUALQUIER verdura de jardín. ¡Es excelente con pasta, galletas saladas y se usa como salsa para mojar otras verduras!

*Daisy*



## Pesto de Verduras de Jardín

**Tiempo total: 20 minutos**

**Rinde: 2½ taza**

### Ingredientes:

2 tazas de verduras de jardín (berza, albahaca, col rizada, acelga, hojas de habas)  
 1 taza de nueces tostadas (o piñones, otras semillas, almendras)

½ a 1 limón  
 ½ taza de queso parmesano  
 2 dientes de ajo grandes  
 ½ taza de aceite de oliva  
 pizca de sal

### Instrucciones:

Exprime el limón y colecta el jugo. Coloque todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos y mezcle hasta que quede suave. Prueba de sabor. Agregue \_\_\_\_\_, si necesita \_\_\_\_\_: Limón = más ácido; Sal = más sabor; Aceite de oliva = consistencia más suave; Queso = sabor más complejo.



**Nuevas palabras:**  
 polinizadores, polen, polinización, naturaleza, jardín, hadas, pico, plumas, mosca, alas

**Productos de temporada:**  
 aalbaricoques, rúcula, espárragos, aguacates, frijoles, remolacha, bayas, cerezas, brócoli rabe, zanahorias, apio, acelgas, cerezas, cítricos, pepino, habas, hinojo, ajo, hierbas, col rizada, lechuga, puerros, guisantes, patatas, espinacas,

# La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* son los **chícharos**



CHÍCHAROS CHINOS

## La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano

Comer frutas y verduras de diferentes colores y mantenerse activo al menos 60 minutos diarios ayudará a mantener a su familia saludable. Los estudiantes saludables faltan menos días a la escuela, se concentran mejor y están más preparados para aprender. Con *La Cosecha del Mes*, su familia podrá explorar, probar y aprender cómo comer más frutas y verduras y estar activa cada día.

## Ideas Saludables de Preparación

- Agregue chícharos congelados o enlatados a las sopas, guisados y arroz.
- Sirva chícharos chinos (chícharo en vaina) con aderezo bajo en grasa para un bocadillo crujiente.
- Mezcle chícharos chinos frescos o congelados con verduras y pollo en tiras y tendrá un sofrito saludable.
- Hierva a fuego lento chícharos con champiñones rebanados y caldo de pollo.

Para más ideas, visite:  
[www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

## Consejos Saludables

- Cuando compre chícharos frescos, cómprelos siempre en la vaina.
- Las vainas frescas como las del chícharo chino deben sentirse firmes, ser de color verde brillante y parecer que están a punto de reventar.
- Almacene chícharos frescos en el refrigerador — sin lavar y en una bolsa de plástico abierta — hasta por tres días.
- Busque las variedades de chícharos congelados o enlatados bajos en sodio.

## ARROZ A LA MEXICANA

Rinde 6 porciones.  $\frac{3}{4}$  taza por porción.  
Tiempo de preparación: 35 minutos

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
  - 1 taza de cebolla picada
  - 1 lata (14½ onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
  - 1 taza de arroz blanco
  - $\frac{3}{4}$  tazas de tomates picados
  - $\frac{1}{2}$  cucharadita de chile en polvo
  - $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal
  - 1 taza de chícharos y zanahorias mezclados congelados
  - 1 taza de elote descongelado
1. Caliente el aceite en una cacerola a fuego medio. Agregue la cebolla y sofríala hasta que esté blanda, aproximadamente por 5 minutos.
  2. Agregue el caldo, el arroz,  $\frac{1}{2}$  taza de tomates, el chile en polvo y la sal. Espere a que hierva.
  3. Reduzca el fuego y hierva a fuego lento de acuerdo a las instrucciones del paquete de arroz.
  4. Agregue las verduras y espere 5 minutos.
  5. Agregue el resto de los tomates y sirva caliente.

### Información nutricional por porción:

Calorías 200, Carbohidratos 39 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 6 g, Grasas 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 279 mg

Adaptada de: *Recetas Latinas Saludables Hechas con Amor*, Red para una California Saludable, 2008.

## ¡En sus Marcas...Listos!

- Planee por lo menos una hora de actividad en familia cada semana (por ejemplo, pasear en bicicleta, jugar básquetbol o fútbol o una caminata).
- Haga que su hijo se mueva por la mañana — encienda la radio y bailen.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
Serving Size/Tamaño de Porción:	
$\frac{1}{2}$ cup green peas, cooked/ $\frac{1}{2}$ taza de chícharos, cocidos (80g)	
Calories/Calorías 67	
Calories from Fat/Calorías de Grasa 2	
% Daily Value/% Valor Diario	
<b>Total Fat/Grasas</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
<b>Cholesterol/Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium/Sodio</b> 2mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate/Carbohidratos</b> 13g	<b>4%</b>
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g	<b>18%</b>
Sugars/Azúcares 5g	
<b>Protein/Proteínas</b> 4g	
Vitamin A/Vitamina A 13%	Calcium/Calcio 2%
Vitamin C/Vitamina C 19%	Iron/Hierro 7%

## ¿Cuánto Necesito?

- Una  $\frac{1}{2}$  taza de chícharos equivale a un puñado.
- Una  $\frac{1}{2}$  taza de chícharos (frescos o cocinados) es una fuente excelente\* de vitamina K.
- Los chícharos son también una fuente buena\* de fibra, vitamina C, vitamina A, folato y tiamina.
- A la tiamina se le llama también vitamina B<sub>1</sub>. Ayuda a mantener saludable el sistema nervioso del cuerpo.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Conviértase en un campeón de la salud de su familia. Consulte la tabla para saber la cantidad que necesita cada miembro de su familia para mantenerse saludable. Haga un plan para ayudarles a comer la cantidad recomendada y practicar al menos 60 minutos de actividad física todos los días.

\*Las fuentes excelentes aportan al menos el 20% del Valor Diario (DV). Las fuentes buenas aportan 10-19% DV.

## Recomendación Diaria de Frutas y Verduras\*\*

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y adultos, de 13 años en adelante
<b>Hombres</b>	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
<b>Mujeres</b>	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

\*\*Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para aprender más.†

†Sitio web sólo disponible en inglés.



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net). © Departamento de Salud Pública de California 2011.

