

CONEXIÓN FAMILIAR

El boletín informativo de servicios y participación

JUNIO 2024

Eventos/ Recursos de la Comunidad

- **MIÉRCOLES, 19 DE JUNIO, 2024. Taller virtual por medio de Zoom 6:00pm -8:00pm**

El proceso de compra de una vivienda

Si está interesado, consulte con su Defensor de Familia o Visitante de Casa para más detalles



Educación

Community Action Marin se dedica a asegurar una transición sin problemas de nuestros programas Early Head Start y Head Start a TK y Kindergarten, apoyando el paso exitoso de los niños de preescolar a su siguiente paso educativo. Nuestros objetivos son los siguientes:

1. Promover la continuidad del aprendizaje y el desarrollo compartiendo información relevante entre los programas Head Start y TK/Kindergarten.
2. Capacitar a las familias a participar activamente en el proceso de transición y abogar por las necesidades de sus hijos.
3. Ayudar a los padres y a las familias a navegar por los sistemas escolares, incluida la inscripción y el acceso a los servicios, para facilitar interacciones y asociaciones significativas.

Los padres pueden comenzar a preparar a sus hijos para un nuevo programa dentro de CAM o para TK/Kindergarten en casa. Hablar de la transición, incluyendo actividades divertidas y expectativas en la nueva aula, ayuda a los niños a comprender la importancia de las habilidades sociales y emocionales como compartir espacio, turnarse y pedir ayuda a compañeros y profesores.

Además, las habilidades de prealfabetización, como reconocer las letras del nombre de pila del niño y practicar el conteo del 1 al 20, pueden reforzarse jugando en casa.



Calendario

- **VIERNES, 14 DE JUNIO, 2024, 5pm-9pm**

Clínica de protección al consumidor

Pickleweed/Albert J. Boro
Centro comunitario
50 Canal St,
San Rafael, CA 94901

- **JUEVES, 20 DE JUNIO 2024, 3:30pm-6pm**

Programa de borrón y cuenta nueva

Pickleweed/Albert J. Boro
Centro comunitario
50 Canal St,
San Rafael, CA 94901
Encuétranos en el área de picnic

- **SÁBADO, 29 DE JUNIO, 2024, 11am-2pm**

Festival de frutas y verduras

3240 Kerner Blvd.
San Rafael, CA 94901

Oportunidades de trabajo

¡Community Action Marin está contratando a un cocinero de línea!

Únete al equipo que crea las comidas saludables y deliciosas que se sirven a través de todos nuestros sitios de cuidado de niños y para nuestra comunidad de la tercera edad.

IN YOUR CORNER®

Síguenos

@communityactionmarin



Salud y Seguridad

PROTEJA A SU HIJO DE LA EXPOSICIÓN AL PLOMO

La exposición al plomo se produce cuando un niño come o respira plomo o polvo de plomo. Ninguna cantidad de plomo es segura. Incluso niveles bajos de plomo en la sangre de un niño pueden causar problemas de aprendizaje y comportamiento. Es posible que los niños expuestos al plomo no parezcan ni actúen como si estuvieran enfermos, por lo que la única forma de saber si hay plomo en el cuerpo de un niño es hacerle una prueba. La mayoría de los niños reciben una prueba de sangre a la edad de 1 y 2 años, y algunos reciben una prueba después de los 2 años. Se requiere una prueba de sangre a la edad de 1 y 2 años si el niño participa en Medi-Cal.

Si su hijo no se ha hecho la prueba, póngase en contacto con su proveedor de atención médica.



Fuentes: Childhood Lead Poisoning Prevention Branch (CLPPB) (ca.gov)

Testing for Lead Poisoning in Children | Childhood Lead Poisoning Prevention | CDC

Nutrición

A LA MANERA DE LOS CEREALES INTEGRALES

Los niños, al igual que los adultos, necesitan de granos enteros cada día. Los granos enteros contienen la semilla entera, que incluye el salvado, el germen y el endospermo. Están llenos de vitaminas y minerales importantes que apoyan el crecimiento y el desarrollo. Ejemplos de granos enteros son la harina de trigo integral, el trigo partido (bulgar), la cebada, la avena y el arroz integral. Los cereales refinados, en cambio, han sido procesados, lo que elimina el salvado, el germen y varios de los nutrientes importantes.



Ejemplos de granos refinados son la harina blanca, el arroz blanco y el pan blanco. Para obtener los beneficios de los granos, busque las versiones integrales de los alimentos más comunes. Elija panes, pastas, cereales y tortillas integrales. Sirve arroz integral en lugar de arroz blanco. Busque "integral" antes del nombre del grano, o "grano entero" en la lista de ingredientes. El grano entero debe ser el primero en la lista de ingredientes (o el segundo, después del agua). Sólo los alimentos que se identifican como 100% integrales se consideran alimentos integrales.

Fuentes: USDA MyPlate Grains Group – One of the Five Food Groups. Whole Grains – HealthyChildren.org. Whole Grains Make a Difference (azureedge.us)

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes son los **aguacates**



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

Comer alimentos nutritivos como frutas y verduras puede ayudar a sus hijos a tener mejor desempeño en la escuela. Compre frutas y verduras frescas, enlatadas, congeladas y secas. *La Cosecha del Mes* puede ayudar a su familia a aprender más acerca de las frutas y las verduras, cómo comer más saludable y cómo mantenerse activo todos los días.

Consejos Saludables

- Escoja aguacates que estén firmes pero que cedan con una ligera presión. Los aguacates Hass adquieren un color verde oscuro o negro cuando maduran. Otras variedades no cambian de color y mantienen la cáscara de color verde cuando maduran.
- Para que maduren los aguacates verdes póngalos en una bolsa de papel durante dos días a temperatura ambiente.
- Guarde los aguacates maduros en el refrigerador hasta por una semana.
- Exprima limón sobre el aguacate cortado para evitar que se ponga negro.

Ideas Saludables de Preparación

- Use aguacates para preparar guacamole y salsas de aguacate.
- Machaque el aguacate y úntelo en los sándwiches o tortas en vez de usar mayonesa.
- Prepare huevos revueltos y agregue aguacate picado en lugar de queso.

Para más ideas, visite:

www.campeonesdelcambio.net

SOPA DE AGUACATE Y TORTILLA

Rinde 8 porciones. 1 taza por porción.
Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 3 latas (14 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
 - 2 latas (10¾ onzas) de sopa de tomate condensada, baja en sodio
 - ½ manojo de cilantro, solo las hojas
 - 3 dientes de ajo, finamente picados
 - ½ cucharadita de pimienta negra molida
 - 1 aguacate maduro, pelado y picado
 - 8 chips de tortilla de maíz, en trocitos
1. En una olla grande, a fuego alto, mezcle el caldo de pollo, la sopa de tomate, el cilantro, el ajo y la pimienta negra molida. Deje que hierva, reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento por 10 minutos.
 2. Deje enfriar un poco y luego licúe la mezcla en porciones pequeñas en una licuadora.
 3. Ponga nuevamente en la olla, agregue el aguacate y caliente bien.
 4. Sirva tibia o fría. Agregue trocitos de chips de tortilla.

Información nutricional por porción:

Calorías 134, Carbohidratos 17 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 5 g, Grasas 6 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 350 mg

Adaptada de: *Recetas Saludables para Cada Día*, Red para una California Saludable, 2007.

¡En sus Marcas...Listos!

- Planee con sus hijos ir al trabajo o a la escuela en bicicleta.
- Deje que cada miembro de su familia escoja semanalmente una nueva actividad familiar que puedan hacer todos juntos.

Información Nutricional

Porción: ½ taza de aguacate en rebanadas (73g)	
Calorías 117 Calorías de Grasa 89	
% del Valor Diario	
Grasas 11g	16%
Grasa Saturada 2g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 5mg	0%
Carbohidratos 6g	2%
Fibra Dietética 5g	20%
Azúcares 0g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 2%	Calcio 1%
Vitamina C 12%	Hierro 2%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de aguacate rebanado equivale a un puñado.
- Una ½ taza de aguacate rebanado es una fuente buena de fibra, vitamina C, vitamina B₆, folato, potasio y vitamina K.
- Los aguacates son también una fuente buena de grasa monoinsaturada, que es la grasa saludable que necesita su cuerpo. Esta grasa ayuda a bajar el colesterol "malo" en su cuerpo y ayuda a aumentar el colesterol "bueno."
- Puede encontrar grasas saludables en el aceite de canola, nueces, aceitunas, aceite de oliva y algunas variedades de peces de agua fría (salmón, atún enlatado bajo en calorías, trucha arco iris, bacalao y *halibut*).

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Consulte la tabla siguiente para saber la cantidad que necesita su familia. Agregue frutas y verduras a las comidas y bocadillos diarios para ayudar a su familia a obtener la cantidad recomendada de frutas y verduras todos los días.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y Adultos, de 13 años en adelante
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

*Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.



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. © Departamento de Salud Pública de California 2011.



Proteja a Sus Hijos del Plomo



El plomo puede causar daño a sus hijos.

El envenenamiento por plomo puede dificultar que los niños aprendan, presten atención y afecte su comportamiento. La mayoría de los niños que tienen envenenamiento por plomo no parecen ni actúan enfermos.

Tome estas medidas para mantener a su familia libre de plomo.

Plomo Dentro y Afuera de Su Hogar

Evite que el polvo y la suciedad del plomo se extiendan por la casa limpiando con un paño húmedo las superficies como los alféizares de las ventanas y los pisos a menudo y quitándose los zapatos antes de entrar a su casa.



Mantenga los muebles alejados de la pintura astillada o descascarada. Aleje las cunas, corralitos, camas y sillas altas para bebés de la pintura dañada. Esto ayuda a mantener la pintura y el polvo que contenga plomo fuera del alcance de sus hijos.

Nunca lije, raspe en seco, o lave la pintura a presión o arenado a menos que haya realizado una prueba y no contenga plomo. El uso de pintura a base de plomo no se prohibió hasta 1978.



El plomo puede entrar al agua a través de tuberías forradas de plomo o galvanizadas.

Para reducir el riesgo de plomo en el agua, deje correr el agua hasta que se sienta fría antes de usarla para cocinar, beber o fórmula para bebés (si se usa). Si el agua necesita calentarse, utilice agua fría del grifo y calentarla en la estufa o en un microondas.



Las fuentes de plomo más comunes que contaminan el ambiente alrededor de su hogar son las fábricas, gasolina de aviación, y gasolina usada en el pasado que aún se puede encontrar en la tierra o en el aire.

Considere el uso de filtros HEPA en los purificadores de aire.

Cubra la tierra descubierta afuera donde juegan los niños

con pasto u otras plantas, corteza, grava o cemento. Esto mantiene el plomo en la tierra lejos de su hijo



Si trabaja con plomo, cámbiese la ropa y los zapatos de trabajo, lávese la cara y manos con frecuencia, y/o dúchese antes de salir del trabajo. El plomo se encuentra en muchos lugares de trabajo:

- pintura y remodelación
- reparación de radiadores
- reciclaje de baterías
- campos de tiro



Pregúntele a su empleador si usted trabaja con plomo. Los niños pueden intoxicarse por el plomo que llega a casa en la piel, el cabello, la ropa, los zapatos y en el automóvil.

Plomo en Cosas Que Compra y Usa

Evite el uso de vasijas de agua o platos y ollas desgastadas o antiguas, de una tienda de descuento o de la pulga, hechos de barro o cerámica, fabricados o hechos a mano fuera de los Estados Unidos, a menos que se les haya realizado una prueba y no tengan plomo.

Mantenga las joyas fuera del alcance de los niños. Algunas joyas tienen plomo. Incluso los artículos marcados "Sin plomo" pueden contener plomo.



Hable con su médico antes de usar productos importados que a menudo contienen plomo, como:

- **Remedios caseros:** polvos de colores brillantes para el dolor de estómago u otras enfermedades
- **Polvos de maquillaje y ceremoniales:** Kohl, Khali, Surma o Sindoor
- **Alimentos o especias:** como chapulines o cúrcuma.

Estos artículos contienen plomo; manténgalos fuera del alcance de los niños.

- Plomos de pesca
- Balas
- Soldadura de plomo



Cuidando de Sus Hijos

Si sus hijos están en un programa como Medi-Cal, WIC, Head Start, u otro programa similar, pídale al médico un análisis de sangre para detectar plomo al año y dos años de edad. Si su hijo no está en uno de estos programas, pregúntele al médico de su hijo sobre su riesgo de la exposición al plomo.



No permita que sus hijos mastiquen las superficies pintadas ni coman pedacitos de pintura. Alguna pintura vieja tiene plomo. Cuando la pintura envejece, se convierte en polvo y ese polvo se esparce por toda la casa.

Lave las manos de los niños y los juguetes con frecuencia. Siempre lave las manos antes de comer y dormir. El polvo y la tierra con plomo pueden adherirse a las manos y a los juguetes que los niños se llevan a la boca.



Alimente a sus hijos con comidas y bocadillos saludables cada día. Asegúrese de darles frutas y verduras con cada comida, y alimentos que tengan:

- **Calcio:** Leche, yogur, queso, leche de soja, espinacas, tortillas de maíz
- **Hierro:** Carne de res, pollo, huevos, pavo, frijoles, cereales integrales fortificados con hierro, tofu, coles, col rizada, hojas de mostaza
- **Vitamina C:** Naranjas, tomates, limas, pimientos morrones, bayas, papaya, brócoli



El calcio, el hierro, y la vitamina C ayudan a evitar que el plomo pueda perjudicar a sus hijos.

Para obtener más información, visite www.cdph.ca.gov/programs/CLPPB o contactar:



¹ WIC es el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños