

CONEXIÓN FAMILIAR

El boletín informativo de servicios y participación

VERANO 2024

Recursos / Eventos en la comunidad

• DOMINGO 4 DE AGOSTO

Visite Muir Woods de forma gratuita

Con motivo del Great American Outdoors Act (se requieren reservaciones). Domingo, de 8am-6pm.

La primera feria infantil Goodie's Kids' Fair en Mill Valley

Incluye un zoo de mascotas, manualidades, pintura de caras, un castillo inflable y mucho más! Domingo, de 10 am-2 pm.

• JUEVES, 8 DE AGOSTO, 3-7 PM

Día del corazón y la salud del estudiante en St. Andrew Presbyterian Church en Marin City

Evento familiar gratuito con demostraciones de cocina saludable, yoga, y pruebas de salud del corazón de Kaiser.

Educación

Este año ha estado lleno de crecimiento, aprendizaje y alegría tanto para los niños como para nuestro dedicado personal.

Nuestras aulas bullían de creatividad y curiosidad mientras los niños participaban en una variedad de actividades enriquecedoras. Desde proyectos artísticos imaginativos hasta experimentos científicos prácticos, cada día era una aventura de descubrimiento.



Queremos expresar nuestra gratitud a las familias. Es increíble ver el fuerte sentido de comunidad y las conexiones que se forman entre las familias y el personal. Su participación y apoyo en nuestros eventos han sido inestimables, y estamos agradecidos por la confianza que depositan en nosotros para cuidar y educar a sus hijos. Gracias por ser una parte esencial de Community Action Marin.



Calendario

- **VIERNES,
2 DE AGOSTO, 2024**

**Cierre de las aulas
a la 1:00 PM**

Eventos en la comunidad

(Cont.)

- **SÁBADO,
24 DE AGOSTO 12-3 PM**

**Evento de regreso escolar
del distrito escolar de
Sausalito Marin City en
MLK Academy** Evento
familiar gratuito dando la
bienvenida a los estudiantes
y la comunidad con recursos
y actividades divertidas.

- **MARTES,
20 DE AGOSTO 4-7 PM**

**4ta Feria anual de mochila
de regreso escolar y
recursos comunitarios**

Hamilton School, Novato
– gratis para familias.

**“Un niño va a recordar
quién estaba allí, no lo que
gastó en ellos, los niños
superan juguetes y trajes,
pero nunca superan el
tiempo y el amor.”**

– Desconocido

IN YOUR CORNER®

Síguenos

@communityactionmarin



Salud y Seguridad

SEGURIDAD EN BICICLETA

Montar en bicicleta es una actividad estupenda para que su hijo haga ejercicio. Sin embargo, antes de que tu hijo empiece a pedalear, aquí tienes algunos consejos de seguridad que debes tener en cuenta:

TAMAÑO DE LA BICICLETA:

El niño debe poder sentarse en el sillín y tocar el suelo con ambos pies. Si el niño está de pie, la barra central debe quedar unos dos centímetros por debajo de la zona inguinal. Evite utilizar una bicicleta demasiado grande para el niño.



CASCOS:

Por ley, todos los niños están obligados a llevar casco. Los cascos deben ajustarse correctamente y las correas deben estar abrochadas. Los cascos deben cumplir las normas de seguridad para bicicletas de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor.

Para fomentar el hábito, establezca la norma a una edad temprana y sirva de modelo llevando usted mismo el casco. Hable con su hijo de por qué es importante llevar casco y deje que elija el suyo y lo decore.

Fuentes: Seguridad del casco en bicicleta: Importance of Wearing a Helmet (clevelandclinic.org)

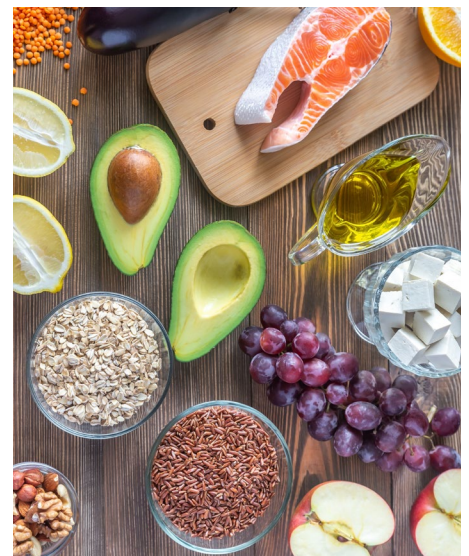
Cómo conseguir que su hijo lleve casco de ciclista (HealthyChildren.org)
Seguridad del casco en bicicleta, Seattle Children's (seattlechildrens.org)

Nutrición

HIERRO FUERTE

El hierro es un mineral esencial que el organismo necesita para crecer y desarrollarse. Se utiliza para mantener la sangre fuerte, ayudando a transportar oxígeno a los pulmones y los músculos. Tener suficiente hierro también ayuda a combatir los resfriados y las enfermedades y a mantener altos los niveles de energía. Los niños con niveles bajos de hierro (anemia) pueden sentirse cansados, enfermarse más a menudo y tener más dificultades para aprender. Es importante ofrecer una variedad de alimentos ricos en hierro:

- Carne magra, marisco y aves de corral
- Cereales de desayuno, pastas y panes enriquecidos con hierro
- Alubias blancas, lentejas, espinacas, alubias rojas y chícharos
- Nueces y frutas secas
- Huevos
- Tofu, firme



Fuentes: Hierro - Consumidor (nih.gov)
California WIC | Hierro para una sangre fuerte (phfewic.org)