

CONEXIÓN FAMILIAR

El boletín informativo de servicios y participación

OTOÑO 2024



Calendario

- **1^{RO} DE NOVIEMBRE, 2024**
Salida temprana
La salida es a la 1:00 pm
- **11 DE NOVIEMBRE, 2024**
Día festivo (no hay clases)
- **12 DE NOVIEMBRE, 2024**
Reunión del Consejo de Liderazgo de Padres
6pm - 8pm
- **28-29 DE NOVIEMBRE, 2024**
Días festivos (no hay clases)

Eventos y recursos en la comunidad

- **TODOS LOS SÁBADOS** del 21 de septiembre al 14 de diciembre, 9am - 12pm

¡Únase a la Cosecha de Otoño en la ubicación de Community Action Marin en Old Gallinas!

Café, jardinería, cosecha y diversión.

Educación

Bienvenidos a Conexión Familiar, el boletín informativo de Community Action Marin para Servicios para Niños y Familias.

Estamos muy contentos de asociarnos con usted para apoyar el crecimiento de su hijo este año. En la escuela, nos centramos en actividades prácticas para ayudar a los niños a explorar y aprender. Usted puede continuar este aprendizaje en casa participando en actividades simples y cotidianas. El juego es una forma estupenda de que los niños aprendan sobre su mundo. El juego sensorial, que incluye tocar diferentes texturas y materiales, ayuda a los niños a entender su entorno y a ampliar su vocabulario.



Consejo: Puedes crear una experiencia sensorial en casa con objetos que ya tengas. Utiliza cosas como arroz, alubias, pasta o retales de tela. Colóquelos en una caja o un cuenco y pídale a su hijo que describa lo que siente. Hazle preguntas como: "¿Es blando o duro?" o "¿Qué sientes en la mano?". Esta sencilla actividad desarrolla sus habilidades lingüísticas a la vez que fomenta la curiosidad.

(Cont.) Eventos y recursos en la comunidad

• APOYO A LOS JÓVENES EN EDAD DE TRANSICIÓN (TAY)

Community Action Marin proporciona apoyo esencial a los Jóvenes en Edad de Transición (TAY) sin vivienda, de 18 a 24 años, que se enfrentan a desafíos únicos en el acceso a los servicios.

Con un enfoque en la salud a largo plazo, la vivienda y el bienestar, nuestros administradores de casos ofrecen asistencia personalizada, la comprensión de las necesidades específicas y las fortalezas de estos jóvenes adultos.

En colaboración con el condado y con el apoyo de una financiación de 1,5 millones de dólares, nuestro objetivo es ayudar a un máximo de 180 jóvenes al año a través de actividades de divulgación, gestión de casos y orientación en materia de vivienda.

Para obtener más información, póngase en contacto con Valentina Bravo, TAY Housing Services Program Manager, en vbravo@camarin.org.

IN YOUR CORNER®

Síguenos

@communityactionmarin



Salud y seguridad

La visión es fundamental para el desarrollo del niño. Cualquier deficiencia puede afectar a la capacidad de aprendizaje del niño. Dado que los ojos siguen cambiando a lo largo de la infancia, es importante revisar la vista de su hijo con regularidad.



El profesional sanitario de su hijo debe realizar un examen de la vista durante una revisión del niño sano y remitirlo a un especialista de la visión para un examen ocular completo si hay algún problema. Se recomienda que los niños se sometan a un examen oftalmológico completo entre los 6 y los 16 meses de edad, de nuevo entre los 3 y los 5 años, antes de empezar el primer curso, y anualmente después.

Para proteger la vista de su hijo anímele a pasar tiempo al aire libre, a seguir una dieta rica en frutas y verduras variadas, a dormir lo suficiente y a llevar gafas protectoras cuando esté al sol o haga deporte. Las visitas periódicas al oftalmólogo también son esenciales para mantener una visión sana.

Fuentes:

- aoa.org/healthy-eyes/caring-for-your-eyes/eye-exams
- cdc.gov/vision-health/prevention/youth-vision-problems.html

Nutrición

Septiembre fue el mes nacional de la frutas y verduras. Añadir frutas y verduras a la dieta de tu hijo es importante para su crecimiento y desarrollo. Les aportan las vitaminas, los minerales y la fibra necesarios para mantenerse fuertes y sanos. Fomentar el consumo de estos alimentos desde una edad temprana también ayuda a su hijo a establecer sus hábitos alimentarios a medida que crece. Incluya frutas y verduras en las comidas y los tentempiés.



Las frutas y verduras pueden ser frescas, congeladas, enlatadas o secas. En el caso de las opciones enlatadas o congeladas, elija las etiquetadas como bajas en sodio y sin azúcares añadidos. La cantidad de fruta y verdura que necesita tu hijo depende de su edad y nivel de actividad, pero en general:

12-23 meses:

- 1/2 - 1 taza de fruta y
- 2/3 - 1 taza de verduras

2-3 años:

- 1 - 1½ taza de fruta y
- 1 - 1½ taza de verduras

4-8 años:

- 1-2 tazas de frutas
- 1½ - 2½ tazas de verduras

Fuentes:

- cdc.gov/nutrition/features/good-nutrition-startsearly.html
- myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate