

CONEXIÓN FAMILIAR

El boletín informativo de servicios y participación

NOVIEMBRE 2024

Eventos en la comunidad

Acompáñanos en nuestro evento Good Food for All en nuestra granja de producción y huerto de aprendizaje Old Gallinas. Venga a ver la Granja de Producción y los Huertos de Aprendizaje de Community Action Marin. Escuche a los líderes y miembros de la comunidad que trabajan con empeño para crear un modelo de acceso intergeneracional a alimentos nutritivos y sostenibles. Estamos construyendo un modelo de esperanza, resistencia y lo que significa cuidar unos de otros. ¡Sé parte del cambio junto a nosotros!

> camarin.org/event/good-food-for-all/

Sábado 23 de noviembre

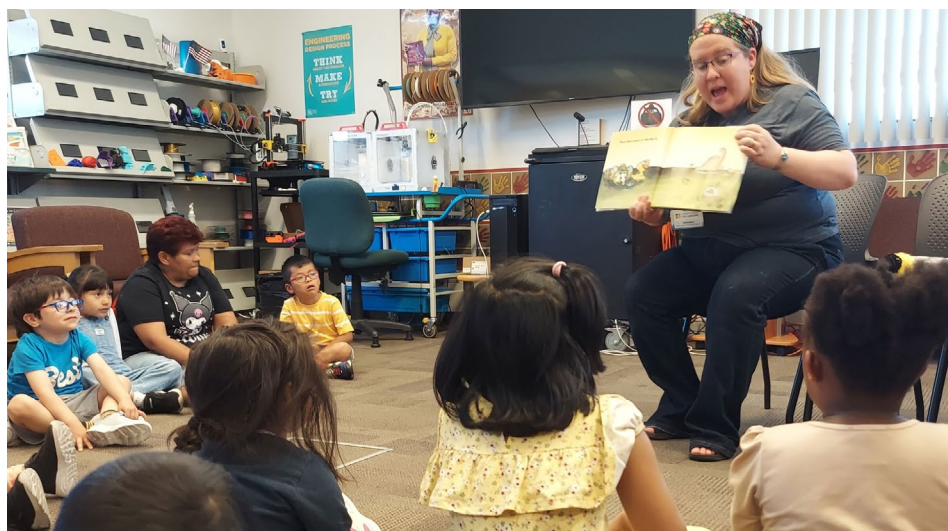
HORA: 10am – 12pm

LUGAR: Granja de Producción de San Rafael (se facilitará la dirección al confirmar la asistencia)

COSTE: ¡Gratis y todos son bienvenidos!

Educación

Nos esforzamos por desarrollar las destrezas lingüísticas y de lectura, que son esenciales para el éxito futuro de su hijo. Usted puede ayudar en casa leyendo juntos todos los días. Leer no es sólo comprender historias; también ayuda a su hijo a aprender nuevas palabras e ideas. Cuando lees en voz alta y le haces preguntas, le ayudas a pensar de forma crítica sobre la historia.



Consejo: No necesitas libros especiales, ¡cualquiera que tengas sirve! Pregúntele a su hijo: "¿Qué crees que pasa después?" o "¿Puedes encontrar la letra 'A' en esta página?". Utilice diferentes voces para los personajes para que la historia sea divertida y atractiva. Si tu hijo no puede estar quieto, deja que se mueva mientras lees. Estas sencillas acciones hacen que la lectura sea divertida y ayudan a desarrollar sus habilidades lingüísticas.



Calendario

- **28 Y 29 DE NOVIEMBRE, 2024 Días festivos**
(no hay clases)
- **30 DE NOVIEMBRE, 2024**
No habrá cosecha comunitaria

(Cont.) Recursos en la comunidad

Esfuerzos de Community Action Marin por la justicia alimentaria y climática

En Community Action Marin, creemos que todo el mundo merece tener acceso a alimentos sanos y culturalmente apropiados cultivados de forma sostenible y ecológica.

A pesar de la riqueza del condado de Marin, la inseguridad alimentaria es un reto diario para muchas familias de bajos ingresos. En el último año, 1 de cada 5 familias y 1 de cada 3 personas mayores han tenido dificultades para acceder a comidas nutritivas. Para hacer frente a esto, hemos ampliado nuestros esfuerzos a través de nuestra Granja de Producción y Cocina Central, proporcionando comidas saludables a niños, ancianos y familias necesitadas.

Para más información, visite:

> camarin.org/program/central-kitchen/

IN YOUR CORNER®

Síguenos

@communityactionmarin



Salud y seguridad

Hemos entrado en el inicio de la temporada de gripe, así que ahora es el momento de proteger a su familia. La gripe es un virus respiratorio que afecta a la nariz, la garganta y los pulmones. Los síntomas pueden variar de leves a graves y, en ocasiones, pueden llevar a la hospitalización o incluso a la muerte.



Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan la vacunación anual contra la gripe para la mayoría de las personas a partir de los 6 meses de edad. Se ha demostrado que recibir la vacuna antigripal reduce el riesgo de contraer la gripe y sus posibles complicaciones. Acuda a su farmacia local o a su proveedor de atención primaria para programar la vacunación antigripal.

Nutrición

Los niños suelen comer y beber demasiados azúcares añadidos en su dieta. Se calcula que, por término medio, el azúcar representa el 17% de lo que un niño come cada día. Estos azúcares se añaden a los alimentos y bebidas durante su procesado y preparación.



Demasiado azúcar añadido en los primeros años de vida está relacionado con la obesidad, la hipertensión, las caries dentales y la diabetes de tipo 2. Para los niños menores de dos años, evite servirles alimentos y bebidas con azúcar añadido. Para los niños a partir de dos años, se recomienda limitar la cantidad de azúcares añadidos a menos de 25 gramos al día. Puede encontrar "Azúcares añadidos" en la etiqueta de información nutricional del envase de los alimentos.

Fuentes: 1) *Developing Healthy Habits With Less Sugar.* 2) *How to Reduce Added Sugar in Your Child's Diet: AAP Tips - HealthyChildren.org* 3) *Public Policies to Reduce Sugary Drink Consumption in Children and Adolescents | Pediatrics | American Academy of Pediatrics*