

CONEXIÓN FAMILIAR

El boletín informativo de servicios y participación

DICIEMBRE 2024

Recursos en la comunidad

¿Sabía usted que el IRS estima que más del 20% de los trabajadores elegibles para el Crédito Tributario por Ingreso del Trabajo (EITC) no lo reclaman?

Community Action Marin se enorgullece de albergar el sitio de Asistencia Voluntaria de Impuestos sobre la Renta (VITA) de nuevo el próximo año. Este servicio gratuito está disponible para individuos y familias que ganan menos de \$64,000, ayudándole a maximizar su reembolso y reclamar todos los créditos elegibles. Más detalles se publicarán en nuestro sitio web en enero:

camarin.org/program/income-tax-assistance.

Buscamos voluntarios preparadores de impuestos de febrero a abril. Si está interesado, contacte a Kristopher Budi:

KBudi@camarin.org.

Educación

A medida que se acercan las vacaciones de invierno, es un buen momento para centrarse en el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales de su hijo. Estas habilidades, como comprender los sentimientos y hacer amigos, son tan importantes como aprender a contar o a leer. Durante las vacaciones, puedes ayudar a tu hijo hablando de sus emociones y ayudándole a expresarse de forma saludable. Cuando los niños aprenden a poner nombre a sus sentimientos, pueden manejar mejor las situaciones difíciles.



Consejo: Una forma sencilla de enseñar emociones es hacer un "recuento de sentimientos". Cada día, pregúntele a su hijo cómo se siente. Puedes preguntarle si está contento, triste o emocionado. Si le cuesta encontrar palabras, ayúdale compartiendo tus propios sentimientos, por ejemplo: "Me siento feliz porque estamos jugando juntos". Esto enseña a tu hijo a comprender y compartir sus emociones, lo que fomenta la empatía y las relaciones sólidas. Deseamos a todas las familias unas felices fiestas y que disfruten con sus hijos.



Calendario

- **10 DE DICIEMBRE, 2024**
Reunión del consejo de liderazgo de padres
- **23 DE DICIEMBRE AL 1^{ER} DE ENERO, 2025**
Días festivos
(No hay clases)



(Cont.) Eventos en la comunidad

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

Café, jardinería, diversión y cosecha.

7 & 14 de diciembre
Horario: 9am – 12pm



IN YOUR CORNER[®]

Síguenos

@communityactionmarin



Salud y seguridad

Lavarse las manos con agua y jabón es una de las formas más eficaces de prevenir la propagación de gérmenes y mantenerse sano. Un lavado de manos adecuado reduce el riesgo de infecciones respiratorias, como los resfriados, y de enfermedades que causan diarrea. En el caso de los niños, lavarse las manos también reduce el absentismo escolar. Los momentos clave para lavarse son después de ir al baño, al preparar la comida, antes de comer y después de estornudar, toser o sonarse la nariz.



Los pasos de un lavado de manos adecuado:

1. Mojarse las manos con agua.
2. Enjabonarse las manos.
3. Frotar las superficies de las manos durante 20 segundos (cantar dos veces la canción de feliz cumpleaños).
4. Enjuagarse bien las manos.
5. Secarse las manos con una toalla limpia o con un secador de aire.

Fuentes: Global Handwashing Day | Clean Hands | CDC. Handwashing Facts | Clean Hands | CDC

Nutrición

Muchos niños en edad preescolar no comen suficientes verduras. Siga animando a su hijo a comer verduras variadas, aunque las rechace al principio. Los niños pueden necesitar 10 o más intentos antes de que les guste un nuevo alimento.



Otros consejos para fomentar las verduras:

- **Comer juntos:** deje que su hija(o) le vea disfrutando de la verdura.
- **Preparar juntos:** haga que su hija(o) le ayude a preparar la verdura de la comida.
- **Ofrecer colores:** elija diferentes colores de verduras para servir.
- **Divertirse:** haga que las verduras sean más interesantes leyendo un cuento sobre ellas o plantando una semilla y viéndola crecer.
- **Ir de compras juntos:** haga que su hija(o) le ayude a elegir la verdura, probando una verdura nueva cada semana.

Fuentes: Encouraging Vegetables

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

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



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

Los estudiantes que hacen actividad física regularmente tienen mejor desempeño en la clase. Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física diaria. Anime a su hijo/a para que sea activo/a y ayúdelo/a a comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores.

Consejos Saludables

- Busque pérsimos de color rojo o naranja oscuro, con piel lisa y que aún tengan las hojas.
- El pérsimo *Fuyu* maduro es firme y dura fresco hasta 3 semanas a temperatura ambiente. Para que dure más tiempo, guárdelo en el refrigerador.
- El pérsimo *Hachiya* maduro es suave y puede estar ligeramente arrugado o tener algunas manchas. Guárdelo a temperatura ambiente y úselo a los pocos días.
- Para madurar *Hachiyas*, póngalos en una bolsa de papel con una manzana o un plátano.

Consejo Útil: El pérsimo *Hachiya* se usa por lo general para hornear y se puede cortar y comer con una cuchara.

Ideas Saludables de Preparación

- Ofrezca a su hijo/a un pérsimo *Fuyu* cortado en trozos como bocadillo.
- Agregue el pérsimo *Hachiya* a recetas para panecillos y pudines.
- Sustituya los tomates en su receta de salsa favorita por pérsimos *Fuyu* y obtendrá una salsa dulce.

ENSALADA DE ESPINACA Y PÉRSIMO

Rinde 6 porciones. ½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 1½ cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de naranja 100% natural
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- ½ cucharadita de sal
- 3 tazas de espinaca, lavada
- 3 pérsimos *Fuyu* medianos, rebanados
- ¼ taza de arándanos rojos secos

1. En un tazón, combine el aceite, el jugo de naranja, el vinagre de arroz y la sal para preparar el aderezo. Enfríe en el refrigerador.
2. En otro tazón, combine la espinaca, los pérsimos y los arándanos.
3. Mezcle la ensalada con el aderezo y sirva.

Variación: Agregue rebanadas de pechuga de pollo asadas.

Información nutricional por porción:

Calorías 112, Carbohidratos 21 g, Fibra Dietética 4 g, Proteína 1 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 210 mg

Adaptado de: www.lapublichealth.org/nutrition

¡En sus Marcas, Listos...!

- **Por la mañana:** Camine de prisa con su hijo/a por 10 minutos para que su cuerpo y mente entren en calor.
- **Después de la escuela:** Antes de empezar la tarea, anime a su hijo/a para que juegue afuera o esté activo/a en la casa por 20 minutos. Esto le ayudará a concentrarse mejor.
- **Durante el fin de semana:** Camine con su hijo/a al mercado sobre ruedas y vean cuántos tipos diferentes de frutas y verduras pueden identificar.

Para más ideas, visite:

www.campeonesdelcambio.net

Información Nutricional

Porción: ½ de un pérsimo mediano (84g)	
Calorías 59	Calorías de Grasa 1
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 16g	5%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 11g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 27%	Calcio 1%
Vitamina C 11%	Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- La mitad de un pérsimo mediano es aproximadamente ½ taza de fruta.
- Una ½ taza de pérsimo es una fuente excelente de vitamina A y una fuente buena de vitamina C y fibra.
- Los pérsimos también tienen muchos antioxidantes como beta-caroteno que se convierten en vitamina A en el cuerpo. La vitamina A es buena para la vista, ayuda a combatir infecciones y a mantener la piel saludable.

La cantidad de frutas y verduras que necesita diariamente depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Anime a su familia a comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores cada día – frescas, congeladas, enlatadas y secas. Éstas les ayudarán a obtener la cantidad diaria recomendada.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 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.

*Sitio web sólo disponible en inglés.

