

CONEXIÓN FAMILIAR

El boletín informativo de servicios y participación

DICIEMBRE 2025

Evento de Compromiso Familiar

¡Celebraciones en la clase!

¡Esté atento a la invitación que le enviará un defensor de la familia o un maestro!

¡Que tengan un invierno maravilloso!

Visite el Rincón de la familia de CAM

camarin.org/family-corner



Recordatorio:

Manténgase conectado a Brightwheel, nuestra principal herramienta de comunicación.

Educación

Las habilidades matemáticas tempranas comienzan a desarrollarse mucho antes de que los niños empiecen la escuela. Los aspectos cognitivos y matemáticos del DRDP se desarrollan a través del juego diario, las rutinas y las experiencias prácticas. Los niños aprenden de forma natural a comparar, contar, estimar y resolver problemas mientras miden ingredientes o clasifican juguetes. Intente hacerle preguntas a su hijo pequeño como "¿Qué vaso tiene más capacidad?" o "¿Cuántos necesitamos para que todos tengan uno?". Los niños mayores pueden desarrollar habilidades duplicando una receta, leyendo un calendario sencillo o estimando la duración de una tarea.



Consejo: ¡Hágalo divertido! Los juegos de mesa, los rompecabezas, los bloques de construcción y los juegos de cartas fomentan el razonamiento y el sentido numérico en niños de 0 a 12 años. No hay presión, solo aprendizaje divertido integrado en el día a día.



Calendario

- **9 DE DICIEMBRE DE 2025**
Orientación del consejo de liderazgo de padres virtual de 6:00 a 8:00 PM
- **24 DE DICIEMBRE DE 2025 A 4 DE ENERO DE 2026**
Cerrado por vacaciones de invierno



Eventos en la comunidad

- **28 DE NOVIEMBRE DE 2025 A 4 DE ENERO DE 2026**
Espectáculo de luces navideñas
4:00 PM a 9:00 PM
Disfrute de una mágica celebración invernal con luces centelleantes, camiones de bomberos antiguos, un puesto de artesanía y mucho más.
Marin Center Fairgrounds
10 Ave of the Flags
San Rafael, CA 94903
- **13 DE DICIEMBRE DE 2025**
Not So Silent Night
4:00 PM a 9:00 PM
Festival navideño orientado a la comunidad con comida, luces y tiendas locales.
Centro de Novato



Salud y Seguridad

Manos sanas para un invierno saludable

Del 1 al 7 de diciembre es la Semana Nacional de Concientización sobre el Lavado de Manos. Desarrolle hábitos sólidos que protejan a su familia durante la ocupada temporada invernal. Lavarse las manos es una de las formas más fáciles y efectivas de prevenir la propagación de resfriados, gripe, VSR y otras enfermedades comunes del invierno.

En la escuela, practicamos rutinas de lavado de manos antes de las comidas, después de jugar al aire libre y después de ir al baño.

Cómo incentivar el lavado de manos en casa:

- ¡Convierta el lavado de manos en un juego! Cante «Feliz cumpleaños» dos veces para que los niños se froten las manos durante 20 segundos.
- Recuerde a todos que se laven las manos antes de comer, después de toser o estornudar, o después de tocar superficies compartidas.
- Durante la temporada navideña, incentive el lavado de manos regular antes de cocinar o comer juntos, y después de que los niños jueguen con juguetes compartidos.

Nutrición

Señales de hambre y alimentación saludable durante las fiestas

¡La temporada navideña reúne a la familia, las celebraciones y mucha comida deliciosa! Es el momento perfecto para ayudar a los niños a practicar cómo prestar atención a su cuerpo, reconociendo cuándo tienen hambre y cuándo están llenos.

Haga preguntas abiertas como «¿Tienes mucha hambre o solo un poco?» o «¿Ya estás lleno?». Anime a los niños a prestar atención a estas señales para fomentar hábitos alimenticios saludables para toda la vida.

Ofrezca una variedad de alimentos en las celebraciones (frutas, verduras, proteínas y postres) para animarles a probar nuevos sabores. Disfruten juntos de comidas especiales y recuérdelos a los niños que siempre está bien dejar de comer cuando están llenos o guardar comida para más tarde.



La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La Cosecha del Mes es **Limón y Hierbas**.



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

¿Quieres más energía para ti y tu familia? Empiece por elegir bebidas y comidas saludables. El agua es un nutriente vital que ayuda a mantener la temperatura corporal normal. El agua también ayuda a mantener las articulaciones en movimiento sin problemas. Los estudiantes que están hidratados y sanos tienen más energía y pueden concentrarse mejor en la escuela. Utilice frutas y verduras de la Cosecha del Mes en comidas y refrigerios para ayudar a sus hijos a alcanzar sus necesidades diarias totales.

Consejos para producir limón

1. **Ralladura de limón:** cuando utilice ralladura de limón en recetas, asegúrese de rallar el limón antes de exprimirlo. Rallar un limón sin jugo es mucho más difícil y menos efectivo.
2. **Firmeza y peso:** Coge el limón y exprímelo suavemente. Un buen limón debe sentirse firme y pesado para su tamaño, lo que indica que está jugoso y fresco.

Consejos para producir hierbas

1. **Reavivar las hierbas frescas:** si sus hierbas frescas se han marchitado, revívelas colocando sus tallos en un vaso de agua, cubriéndolas sin apretar con una bolsa de plástico y refrigerándolas durante unas horas.

Adaptado del boletín familiar para Cosecha del Mes del Departamento de Salud Pública de California

2. **Uso de tallos de hierbas:** ¡No deseches los tallos de las hierbas! Si bien las hojas suelen ser las estrellas, los tallos de las hierbas también son sabrosos. Píquelos finamente y agréguelos a platos como sopas, guisos o caldos para darle mayor profundidad de sabor.

SOPA DE GARBANZOS Y VERDURAS CON HIERBAS DE LIMÓN

Hacer 6 porciones

Tamaño de la porción 1.00 taza

Tiempo de preparación: 45 minutos

Ingredientes

- 1 taza de farro cocido
- 2 cucharadas de aceite de canola, aceite de cártamo, o aceite de semilla de uva
- 1 cebolla picada
- 2 zanahorias cortadas en cubitos
- 2 tallos de apio cortado en cubitos
- 4 dientes de ajo
- Sal al gusto
- Pimienta Negra al gusto
- 6 tazas de caldo de verduras
- 15 onzas de garbanzos enlatados, enjuagados y escurridos
- 1 cabeza de brócoli cortada en floretes pequeños
- 4 tazas de verduras picadas en trozos grandes (col rizada, acelgas, etc.)
- 1/2 taza Hierbas picadas (perejil, albahaca, orégano, tomillo)
- 2 Limón rallado

Direcciones

1. En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio-alto. Agregue las cebollas, el ajo, las zanahorias, el apio, la sal y la pimienta y cocine hasta que se ablanden, aproximadamente de 5 a 7 minutos.
2. Agregue el caldo de verduras, los garbanzos y el farro cocido; llevar a ebullición y reducir el fuego a fuego lento. Cocine a fuego lento durante 10 minutos.
3. Agregue el brócoli, las hierbas, las hierbas y la ralladura de limón. Cocine hasta que el brócoli y las verduras estén tiernos, aproximadamente 5 minutos. Agregue caldo o agua según sea necesario.

Información nutricional por ración:

Calorías 308, Grasa total 8 g, Grasa saturada <1 g, Sodio 462 mg, Carbohidratos totales 49 g, Fibra dietética 12 g, Proteína 12 g

Para más recetas, visite: www.eatfresh.org

Ideas para servir saludables

- **Aderezo de yogur griego con hierbas y limón:** mezcle el yogur griego, la ralladura de limón, el jugo de limón, las hierbas picadas (como el eneldo y el cebollino) y una pizca de ajo en polvo. Úselo como aderezo cremoso para ensaladas o como salsa refrescante para verduras, agregando un sabor herbáceo picante a sus platos.
- **“Agua Fresca” con hierbas y limón:** infunda agua con rodajas de limón y ramitas de hierbas frescas como menta y albahaca. Déjalo reposar en el frigorífico unas horas para que se mezclen los sabores. Sirva frío para obtener una bebida refrescante e hidratante con un toque de aroma cítrico y herbáceo.

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.mypiramide.gov para aprender más.

¿Qué hay de temporada?

En climas mediterráneos (como California) y algunas regiones subtropicales, los limones se pueden cosechar durante todo el año, lo que los hace ampliamente disponibles en diciembre. Las hierbas como el romero, el tomillo y la salvia suelen ser lo suficientemente resistentes como para prosperar durante los meses más fríos, proporcionando sabores y aromas intensos que complementan platos de temporada como carnes asadas y guisos abundantes durante la temporada navideña de invierno. Su disponibilidad permite crear creaciones culinarias frescas y vibrantes incluso en los meses más fríos.

¡Vamos a lo físico!

En casa: inicia un jardín para usted y su familia.

En el trabajo: ¡Tome descansos para estirarse! Estírate un par de minutos por cada hora que trabajes.

En la escuela: anime a su hijo a involucrarse en el huerto escolar.

En familia: ¡Involucre a todos en la siembra y el desmalezado!

Para ideas de jardinería, visite: www.kidsgardening.org