

# CONEXIÓN FAMILIAR

El boletín informativo de servicios y participación

ENERO 2025

## Eventos en la comunidad

### Servicios bibliotecarios en Español: Bolinas

Jueves, 9 de enero, 2025,  
3:30pm – 6:30pm

Pase por la Biblioteca Bolinas durante las horas de Servicios en Español para obtener ayuda para abrir una tarjeta de la biblioteca, navegar por los recursos de la biblioteca, o apoyar la lectura de su hijo con un bibliotecario bilingüe.

### Fin de semana de servicio MLK

Viernes, 17 de enero  
– lunes, 20 de enero.

Celebre el legado de Martin Luther King, Jr. como voluntario. Desde el mantenimiento de parques hasta la restauración de hábitats, desde el trabajo de servicio hasta las caminatas guiadas y las actividades para niños, hay algo para todos. Es necesario inscribirse. ¿Preguntas? (415) 561-3044 o [volunteer@parksconservancy.org](mailto:volunteer@parksconservancy.org).

## Educación

A medida que nos adentramos en el año 2025, ¡introduzcamos un poco de diversión matemática en nuestras rutinas diarias! En la escuela, estamos introduciendo habilidades matemáticas fundamentales como contar, clasificar y reconocer patrones. Estos conceptos pueden reforzarse fácilmente en casa utilizando objetos cotidianos. Actividades tan sencillas como clasificar juguetes o contar objetos durante las comidas pueden reforzar significativamente la comprensión de las matemáticas de su hijo. ¡Las matemáticas nos rodean!



**Consejo:** Involucra a su hijo en tareas cotidianas que requieran contar. Pídale que cuente las cucharas mientras pone la mesa o que clasifique sus juguetes por colores o tamaños. Preguntas como "¿Cuántos coches rojos tienes?" o "¿Puedes encontrar una taza más grande?" ayudan a su hijo a comprender los números, las comparaciones y los patrones. Estas actividades no sólo son divertidas, sino también cruciales para su aprendizaje, y lo mejor es que no necesitas ningún material especial: ¡sólo tienes que utilizar lo que ya tienes en casa!



## Calendario

- **10 DE ENERO, 2025**  
Horario: 1pm  
Salida temprana
- **14 DE ENERO, 2025**  
Horario: 6-8pm  
Reunión del Consejo de Liderazgo de Padres
- **20 DE ENERO, 2025**  
Día festivo, no hay clases  
(Martin Luther King, Jr. Day)



(Cont.)

## Eventos en la comunidad

**Primeros 5 Marin:**  
8:30-miércoles,  
viernes, 31 de enero.

**Child Care Means Business in Marin:** Este es un foro gratuito para los padres, proveedores y empleadores- sobre la importancia de la atención asequible y de alta calidad para las familias trabajadoras.

Desayuno incluido.

Embassy Suites  
101 McInnis Pkwy,  
San Rafael, CA 94903

Para inscribirse:  
[facebook.com/events/1286478525840965](https://facebook.com/events/1286478525840965)

**IN YOUR CORNER®**

# Salud y seguridad

¡Feliz Año Nuevo! Ahora que empezamos el 2025, es el momento perfecto para centrarse en establecer hábitos saludables que beneficiarán el bienestar general de su hijo durante todo el año. Aquí tienes algunos consejos para mantener a tu familia sana y salva:

- 1. Manténgase activo:** Fomente la actividad física diaria, ya sea jugando al aire libre, dando un paseo o realizando ejercicios en interiores. La actividad regular ayuda a mejorar el estado de ánimo y la salud en general.
- 2. Comer sano:** Incorpore a la dieta de su hijo una variedad de frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras. Una alimentación sana alimenta su cuerpo y su mente.



**3. Hidratación:** Asegúrate de que tu hijo bebe mucha agua a lo largo del día, especialmente después de realizar actividades físicas.

**4. Rutina de sueño:** Establezca un horario de sueño constante para asegurarse de que su hijo descansa lo suficiente. Un sueño adecuado es crucial para el crecimiento, el aprendizaje y la salud en general.

**5. Lavado de manos:** Siga practicando una buena higiene de manos para evitar la propagación de gérmenes. Siga los pasos adecuados para lavarse las manos mencionados en nuestro boletín de diciembre.

Estas sencillas prácticas pueden ayudar a mantener a su familia sana y feliz. Para obtener más consejos, visite los sitios web de la Academia Americana de Pediatría ([aap.org](http://aap.org)) y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ([cdc.gov](http://cdc.gov)).

Fuentes: [HealthyChildren.org](http://HealthyChildren.org) - AAP • CDC - Healthy Living

## Recursos en la comunidad

### Inscríbese en CalKids para cuentas gratuitas de ahorro para la universidad

CalKids es un programa estatal diseñado para ayudar a las familias a ahorrar para la futura educación de sus hijos. Ofrece a los estudiantes de escuelas públicas elegibles en los grados 1-12 y a todos los recién nacidos en California hasta \$500 en cuentas de ahorro para la universidad. Esta iniciativa ofrece una excelente oportunidad para empezar a construir una base financiera para la educación superior de su hijo. La elegibilidad para CalKids incluye:

- **Estudiantes de escuelas públicas:** Los estudiantes de los grados 1 a 12 matriculados en escuelas públicas de California son elegibles si cumplen con los requisitos de ingresos.
- **Recién nacidos:** Todos los niños nacidos en California a partir del 1 de julio de 2022 califican automáticamente.

Visite [calkids.org/get-started](https://calkids.org/get-started) para saber si su hijo es elegible para una cuenta. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para registrar su cuenta, comuníquese con Arturo Álvarez ([aralvarez@camarin.org](mailto:aralvarez@camarin.org)), Asesor Financiero Bilingüe.

### Síguenos

@communityactionmarin



## Nutrición

La cosecha del mes: Beneficios nutricionales de las frutas de temporada como el pèrsimo.

El consumo de frutas de temporada como los pèrsimos puede aportar una serie de beneficios nutricionales a su familia:

- **Ricos en vitaminas:** Los pèrsimos estàn repletos de vitaminas A y C. Estas vitaminas son esenciales para una buena visi3n, una piel sana y un sistema inmunitario fuerte.



- **Buena fuente de fibra:** Los pèrsimos son ricos en fibra dietética, que ayuda a la digesti3n y a mantener niveles saludables de colesterol.
- **Poder antioxidante:** Contienen antioxidantes como el betacaroteno y la luteína, que ayudan a proteger el organismo de los radicales libres dañinos y reducen el riesgo de enfermedades cr3nicas.
- **Apoyo a la agricultura local:** Comer frutas de temporada garantiza opciones mäs frescas y sabrosas y apoya a los agricultores locales.

Incluir frutas como los pèrsimos en su dieta es una forma deliciosa y nutritiva de mejorar la salud de su familia.

**Fuentes:** Healthline - Benefits of Persimmons  
Harvard T.H. Chan School of Public Health - Fiber

# 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](http://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](http://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
<b>Hombres</b>	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
<b>Mujeres</b>	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](http://www.mipiramide.gov) para aprender más.

†Sito web sólo disponible en inglés.



Para información nutricional, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net). Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 888-9-COMIDA. Financiado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. © Departamento de Salud Pública de California 2010.

