

# CONEXIÓN FAMILIAR

El boletín informativo de servicios y participación

NOVIEMBRE 2025

## Evento de Compromiso Familiar

**Colaboración con Raising  
a Reader y el Centro para la  
Paz Doméstica**

25 de Noviembre de 2025  
a las 5:00 PM

Descubra formas de hacer  
que la lectura sea divertida  
en casa y utilice las mochilas  
de libros para mejorar las  
habilidades de lectoescritura  
de su hijo. Obtenga  
orientación sobre cómo  
hablar con su hijo si ha sido  
testigo de violencia.

Presentadores: el Centro de  
Paz Domestica y Servicios  
para Padres Proyecto



## Educación

Las habilidades lingüísticas y de lectura sólidas sientan las bases para el éxito de su hijo. Fomente estas habilidades en casa leyendo juntos todos los días. Solo unos minutos ayudan a ampliar el vocabulario, explorar ideas y desarrollar el pensamiento crítico.



**Consejo:** ¡Haga que la lectura sea más divertida con la bolsa Raising a Reader! Haga preguntas como: «¿Qué crees que pasará después?» o «¿Puedes encontrar la letra "A" en esta página?» Utilice diferentes voces para los personajes, represente partes de la historia y muévase mientras lee.

**Recordatorio:** Manténgase conectado a Brightwheel, nuestra principal herramienta de comunicación.



## Calendario

- **7 DE NOVIEMBRE DE 2025**  
**Salida a la 1:00 PM por formación del personal**
- **11 DE NOVIEMBRE DE 2025**  
**Cerrado en observancia del día de veteranos**
- **18 DE NOVIEMBRE DE 2025**  
**Orientación del consejo de liderazgo de padres virtual de 6:00 a 8:00 PM**
- **27 A 28 DE NOVIEMBRE DE 2025**  
**Cerrado en observancia del día de acción de gracias**

## Eventos en la comunidad

- **1 DE NOVIEMBRE DE 2025**  
**Celebración del Día de los Muertos**  
3:00 PM a 9:00 PM  
  
Una vibrante celebración comunitaria en honor a los seres queridos que han fallecido. El evento contará con música en vivo, espectáculos de danza, exhibiciones tradicionales de ofrendas, actividades artísticas para niños, pintura facial y puestos de comida local. Organizado por Canal Alliance y socios comunitarios.  
  
Centro comunitario  
Albert J. Boro
- **27 DE NOVIEMBRE DE 2025**  
**Bank of Marin Turkey Trot**  
8:00 AM  
  
Carrera/caminata de Acción de Gracias para toda la familia con varias opciones de distancia (1 milla, 5 km, 10 km). Participantes de todas las edades pueden unirse para hacer ejercicio y disfrutar del ambiente festivo.  
  
Colegio de Marin  
Indian Valley Campus (Novato)



## Salud y Seguridad

### Proteja a su familia durante la temporada de gripe

¡La temporada de gripe ya está aquí! La influenza es un virus que afecta la nariz, la garganta y los pulmones. Los síntomas pueden variar de leves a graves y pueden requerir una visita al hospital. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen anualmente contra la gripe para ayudar a prevenir la enfermedad y sus complicaciones.

#### Cómo prevenir la enfermedad:

- Asegúrese de que su hijo y su familia se vacunen contra la gripe. Consulte a su proveedor de atención médica o visite su farmacia local.
- Lávese las manos con frecuencia y cúbrase la boca al toser y estornudar.
- Mantenga a los niños en casa si están enfermos.

À medida que avanza la temporada, los niños o el personal pueden estar expuestos ocasionalmente a enfermedades. Los avisos de exposición se comunicarán a través de Brightwheel y se publicarán en las puertas de las clases. Estos avisos le recuerdan que debe vigilar los síntomas de su hijo y tomar las precauciones necesarias.

## Nutrición

### Reconsidere lo que bebe: limitá el consumo de azúcares añadidos

El azúcar representa aproximadamente el 17 % de la dieta diaria de los niños. Muchos niños consumen demasiados azúcares añadidos, especialmente en bebidas como refrescos, jugos, leche con sabores y yogures azucarados. Un consumo elevado de azúcar a una edad temprana puede aumentar el riesgo de obesidad, hipertensión arterial, caries dentales y diabetes tipo 2.

#### Consejos para bebidas saludables:

- Para niños menores de dos años: ofrézcales solo agua y leche sin sabor. Evite las bebidas azucaradas.
- Para niños de dos años en adelante: limite el azúcar añadido a menos de 25 gramos al día.
- Revise las listas de ingredientes: busque «azúcares añadidos» en la tabla de información nutricional.

Promueva el consumo de agua o leche en lugar de bebidas azucaradas. Los hábitos saludables duraderos comienzan con pequeños pasos.



# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes son las **peras**



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

Una alimentación balanceada rica en frutas, verduras y cereales integrales ayuda a tener cuerpos y mentes saludables. Con *La Cosecha del Mes*, su familia puede explorar, probar y aprender a comer más frutas y verduras y estar activa todos los días.

## Consejos Saludables

- Escoja peras frescas de colores vivos sin malladuras.
- Para ver si están maduras, presione suavemente cerca del tallo. Si lo siente suave, están listas para comer.
- Guarde las peras maduras en el refrigerador.
- Para que las rebanadas de pera mantengan su color, báñelas con una mezcla de una cucharada de jugo de manzana 100% natural y una taza de agua.

## Ideas Saludables de Preparación

- Corte una pera a la mitad y retire el corazón. Llene el centro de cada mitad con crema de cacahuete. Espolvoree granola y canela y disfrute de un bocadillo saludable.
- Agregue rebanadas de pera a las ensaladas de espinaca.
- Disfrute de una pera como bocadillo.
- Platique con su hijo/a sobre otras frutas y verduras que están en temporada. Busquen y preparen juntos una receta.

## POSTRE CRUJIENTE DE FRUTA

**Rinde 4 porciones.**

*Una porción equivale a 1 taza.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

### Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de peras en mitades, escurridas\*
- 1 lata (15 onzas) de duraznos rebanados, escurridos\*
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ cucharadita de canela molida
- ¾ taza de granola baja en grasa con pasas

\*Escoja fruta enlatada con jugo 100% natural.

1. Mezcle bien los duraznos, las peras, el extracto y la canela en un tazón que pueda usarse en el microondas.
2. Espolvoree granola por encima. Cubra el tazón con envoltura de plástico. Deje una pequeña apertura para que salga el vapor.
3. Caliente en el microondas a alta potencia durante 5 minutos. Tenga cuidado al retirar el tazón del microondas porque podría estar muy caliente. Deje enfriar un poco antes de servir.

*Información nutricional por porción:*

Calorías 171, Carbohidratos 41 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 54 mg

Adaptación: *Niños... ¡A Cocinar!*, Red para una California Saludable—Campaña para Niños, 2009.

## Información Nutricional

Porción: ½ taza de pera, rebanada (70g)  
Calorías 41 Calorías de Grasa 0

	% Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 11g	4%
Fibra Dietética 2g	9%
Azúcares 7g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 1%	Calcio 1%
Vitamina C 5%	Hierro 1%

## ¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de pera rebanada equivale aproximadamente a media pera.
- Una ½ taza de pera rebanada tiene fibra y vitamina C.
- La fibra es un carbohidrato complejo que ayuda a mantener la comida en el estómago por más tiempo para que se sienta satisfecho. La fibra puede ayudar a disminuir el riesgo de tener presión sanguínea alta, enfermedades del corazón, derrame cerebral y algunos tipos de cáncer.

La cantidad de frutas y verduras que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Consulte la tabla siguiente para saber cuánto necesita comer cada persona de su familia. Todas las formas de frutas y verduras cuentan para su cantidad diaria recomendada—frescas, congeladas, enlatadas y secas.

## 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](http://www.mipiramide.gov) para aprender más.

## ¡En sus Marcas...Listos!

- Camine al mercado con su hijo/a. De regreso a casa haga flexiones de brazos con las bolsas más livianas.
- Si van en auto, estacionese más lejos de lo normal y caminen el resto del camino.