

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)



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: ofrézcale 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.



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.

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 mallugaduras.
- 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 cacahuate. 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*
- 1/4 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 3/4 taza de granola baja en grasa con pasas

*Escoja fruta enlatada con jugo 100% natural.

- Mezcle bien los duraznos, las peras, el extracto y la canela en un tazón que pueda usarse en el microondas.
- Espolvoree granola por encima. Cubra el tazón con envoltura de plástico. Deje una pequeña apertura para que salga el vapor.
- 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: 1/2 taza de pera, rebanada (70g)	Calorías 41	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario		
Grasas 0g	0%	
Grasa Saturada 0g	0%	
Grasa Trans 0g		
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 1/2 taza de pera rebanada equivale aproximadamente a media pera.
- Una 1/2 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	2 1/2 - 5 tazas por día	4 1/2 - 6 1/2 tazas por día
Mujeres	2 1/2 - 5 tazas por día	3 1/2 - 5 tazas por día

**Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite 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.