

CONEXIÓN FAMILIAR

El boletín informativo de servicios y participación

FEBRERO 2026

Evento de Compromiso Familiar

Inmigración y
ayudas familiares

**MARTES, 24 DE
FEBRERO DE 2026**
5:00 PM

Información y de Conozca
Sus Derechos y Carga
Pública, incluyendo
actualizaciones. Manténgase
informado con una guía
clara sobre sus derechos.
Obtenga información sobre
los servicios del Instituto
de Inmigrantes del Área de la
Bahía. Reciba información del
programa CalFresh,
cómo calificar y solicitar
asistencia alimentaria.

Presentadores: Immigrant
Institute of the Bay Area, SF
Marin Food Bank, y Equipo
de Inscripción de Beneficios
de Community Action Marin.



Enlace:
En Zoom
ID de reunion:
86751496343

Educación

Meta de preparación escolar: mantener la concentración

Alineación DRDP: ATL-REG 1 – mantenimiento de la atención

Ayudar a los niños aprender a concentrarse y mantener el interés en las actividades sin distraerse contribuye a alcanzar los objetivos de preparación para la escuela. Observar cómo los niños prestan atención, participan en actividades y completan tareas permite evaluar su preparación. Todas nuestras clases de preescolar ofrecen actividades adecuadas para la edad al menos una vez a la semana, desarrollando habilidades como rompecabezas, juegos de memoria y resoluciones de problemas.



Pruebe estas actividades en casa:

- Rompecabezas o juegos de memoria de la biblioteca
- Clasificar calcetines, utensilios o juguetes por color o tamaño
- Leer un cuento de su Bolsa de Raising a Reader y hablar sobre la historia después
- Animar a su hija/o a terminar un dibujo o construcción antes de comenzar algo nuevo

Consejos para las familias:

Mantenga las actividades cortas, apague las distracciones cuando sea posible y celebre el esfuerzo, no la perfección. Unos minutos de concentración hacen una gran diferencia.

Recordatorio: por favor manténgase conectado a Brightwheel, nuestra principal herramienta de comunicación.



Calendario

- **6 DE FEBRERO DE 2026**
1:00 PM
Salida temprana para todos los programas, excepto Edad Escolar.
- **10 DE FEBRERO DE 2026**
6:00 PM - 8:00 PM
Consejo de liderazgo de Padres en Old Gallinas.
- **16 DE FEBRERO DE 2026**
6:00 PM - 8:00 PM
Cerrado por el día de los Presidentes.



Eventos en la comunidad

- **15 DE FEBRERO DE 2026**
Caminata familiar gratuita en la naturaleza en el parque estatal China Camp
Explore la naturaleza con una caminata guiada y familiar, enfocada en la vida silvestre local y el descubrimiento al aire libre.
Parque estatal de China Camp, San Rafael.
- **27 DE FEBRERO DE 2026**
5:30 PM - 7:30 PM
Noche familiar de cine gratuita
Proyección de una película familiar en un ambiente comunitario y relajado.
Biblioteca Pickleweed, San Rafael.

Síguenos

@communityactionmarin



Salud y Seguridad

¡Febrero es el mes de la salud dental!

El mes de la salud dental es el momento perfecto para promover la salud dental y mantener la sonrisa de su hijo sana y fuerte. Un buen cuidado dental favorece la salud general, ayuda a los niños a comer cómodamente, a hablar con claridad y, lo más importante, a sentirse seguros de sí mismos. Prevenga las caries y el dolor adoptando hábitos saludables desde una edad temprana. En clase, practicamos rutinas saludables y recomendamos revisiones dentales periódicas. Cepillarse los dientes, elegir alimentos saludables y programar revisiones dentales rutinarias son esenciales para proteger los dientes de su hija/o.



Consejos para el hogar:

- Cepille los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor. Use una cantidad del tamaño de un grano de arroz.
- Ayude a su hijo o hija a cepillarse hasta que pueda hacerlo bien por sí misma/o (mayores de 8 años)
- Elija agua en lugar de bebidas azucaradas y limite los dulces.
- Programe revisiones dentales regulares (cada 6 meses o según lo recomiende su dentista).

Nutrición

Las verduras de hoja verde, como las espinacas, la col rizada, la lechuga romana y las coles, están repletas de nutrientes que ayudan a nutrir los cuerpos en crecimiento. Proporcionan vitaminas que favorecen la salud de la vista, los huesos y el sistema inmunitario. Introducir las verduras de hoja verde a una edad temprana ayuda a los niños a acostumbrarse a su sabor y textura. Para los bebés y los niños pequeños, las verduras de hoja verde se pueden picar finamente y mezclar con alimentos familiares como huevos, arroz o sopas.

A los niños en edad preescolar les puede gustar ayudar a lavar las verduras, romper las hojas o elegir qué verduras probar. Es normal que un niño necesite varios intentos antes de aceptar un nuevo alimento.



Formas fáciles de ofrecer verduras de hoja verde

- Agregar las espinacas a los huevos revueltos o en la pasta.
- Mezcle verduras picadas en sopas o frijoles.
- Sirva las verduras junto con un alimento favorito.
- Permita que las niñas/os ayuden a preparar y probar a su ritmo.

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de *La Cosecha del Mes* es la **mandarina**



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

¿Sabía que una porción de frutas o verduras normalmente cuesta menos de 25 centavos? Este pequeño costo aporta grandes beneficios a la salud. Comer una variedad de fruta y verdura de diferentes colores y hacer actividad física cada día son hábitos saludables que pueden ayudar a sus hijos a desempeñarse mejor en la escuela, a mantenerse sanos y crecer fuertes. *La Cosecha del Mes* le puede ayudar a su familia a comer más frutas y verduras y hacer más actividad física cada día.

Consejos Saludables

- Busque mandarinas firmes que se sientan pesadas para su tamaño.
- Busque mandarinas con cáscara brillante de color naranja intenso.
- Cómbese las mandarinas a los pocos días si las deja a temperatura ambiente, o guárdelas en el refrigerador hasta por una semana.

Ideas Saludables de Preparación

- Sirva el desayuno con un vaso de jugo 100% natural.
- Prepare bocadillos saludables después de la escuela, como gajos de mandarina frescos o enlatados (en jugo de fruta 100% natural).
- Rocíe yogur de sabor bajo en grasa sobre los gajos de mandarina.
- Agregue mandarina a las ensaladas.
- Exprima jugo de frutos cítricos sobre el pollo y pescado para que estén tiernos y jugosos.

LICUADO HELADITO DE NARANJA

Rinde 4 porciones.

1 1/4 tazas por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de jugo de naranja 100% natural
 - 10 cubos de hielo
 - 1 taza de leche descremada o con 1% de grasa
 - 1 cucharadita de extracto de vainilla
 - 2 tazas de mandarinas enlatadas, escurridas
1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de la licuadora.
 2. Licue unos 30 segundos o hasta que la mezcla quede cremosa.
 3. Sírvalo en cuatro vasos.

Información nutricional por porción:

Calorías 91, Carbohidratos 18 g, Fibra Dietética 1 g, Proteína 2 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 33 mg

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

¡En sus Marcas, Listos...!

Ayude a sus hijos a mantenerse activos y a prepararse para las pruebas de aptitud física de primavera con estos consejos:

- Establezca una meta semanal para cada miembro de la familia. (Ejemplo: Camine 10,000 pasos y haga estiramientos cada día.)
- Coloque sus metas en un lugar visible, como el refrigerador.
- Decida qué "recompensa" dar por las metas alcanzadas. (Ejemplo: una excursión familiar).

Para más ideas, visite:

www.activeca.org

Información Nutricional

Porción: 1/2 taza de gajos de mandarina (98g)

Calorías 52 Calorías de Grasa 0

	% Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 2mg	0%
Carbohidratos 13g	4%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 10g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 13%	Calcio 4%
Vitamina C 43%	Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- Una mandarina mediana equivale aproximadamente a una 1/2 taza.
- Una 1/2 taza de mandarina es una fuente excelente de vitamina C y una fuente buena de vitamina A.
- La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar cortadas y heridas y ayuda a disminuir el riesgo de contraer infecciones. La vitamina C se encuentra sólo en los alimentos de origen vegetal.
- Nuestros cuerpos no producen ni almacenan vitamina C, así que trate de comer cada día alimentos que contengan vitamina C.

La cantidad de frutas y verduras que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores le ayuda a mantenerse saludable. Todas las formas de fruta y verdura cuentan para su necesidad diaria – frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo 100% natural. Descubra cuánto necesita cada persona en su familia. Haga planes para ayudar a su familia a alcanzar la cantidad perfecta.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y Adultos, de 13 años 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.mypyramid.gov para aprender más.

*Sitio web sólo disponible en inglés.



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. © Departamento de Salud Pública de California 2010.

