

# CONEXIÓN FAMILIAR

El boletín informativo de servicios y participación

ABRIL 2026

## Evento de Compromiso Familiar

Celebración de la  
semana del niño

**DEL 6-10 DE ABRIL, 2026**

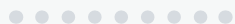
Las invitaciones y los detalles sobre las actividades especiales se los facilitará el defensor familiar o el maestro de su hijo.

¡Esperamos que puedan disfrutar de la diversión!



## Visita la esquina familiar de CAM's

[camarin.org/family-corner](http://camarin.org/family-corner)



### RECORDATORIO:

Manténganse conectados a **Brightwheel**, nuestra herramienta principal de comunicación.

## Educación

**Meta de preparación escolar: Fomentar el lenguaje a través de la hora del cuento.**

**Alineación con el DRDP: LLD 5 – Interés por la alfabetización**

Ayude a los niños a desarrollar sólidas habilidades lingüísticas y de alfabetización temprana a través de la lectura diaria de cuentos. Todas las clases de preescolar dedican tiempo a la lectura de cuentos al menos dos veces por semana como parte de nuestro plan de estudios. Los maestros ayudan a los niños a desarrollar habilidades de comprensión haciendo preguntas, volviendo a contar partes del cuento y comentando los eventos y los rasgos de los personajes.



Ayude a desarrollar estas habilidades en casa:

- Lean juntos libros de su bolsa Raising a Reader
- Pida a su hijo que le cuente lo que ha pasado en el cuento
- Miren las ilustraciones y pregunte: "¿Qué crees que está pasando?"
- Vean un vídeo de ReadyRosie y hagan la actividad juntos

Leer y hablar sobre cuentos durante 10 minutos al día ayuda a desarrollar el vocabulario, la memoria y la confianza en las habilidades lingüísticas.

## Calendario

- **3 DE ABRIL, 2026** 1:00 PM  
**Salida temprana para todos los programas, excepto edad escolar.**
- **14 DE ABRIL, 2026** 6:00 PM – 8:00 PM  
**Consejo de Liderazgo de Padres virtual**

## Eventos en la comunidad

- **TODOS LOS VIERNES, HASTA EL 10 DE ABRIL, 2026** 9:00 AM – 3:00 PM  
**Community Action Marin Preparación Gratuita de Impuestos (VITA Program)**  
Preparación gratuita y bilingüe (inglés y español) de declaraciones de impuestos federales y de California para hogares elegibles que ganen \$69,000 o menos y tengan un número de seguro social o ITIN.  
7665 Redwood Blvd,  
Novato CA 94945
- **DOMINGO 11 DE ABRIL, 2026**  
10:00 AM – 1:00 PM  
**Feria de educación y cuidado infantil**  
Obtén información de programas de cuidado infantil y participa en actividades infantiles gratuitas.  
Lagoon Park, 110 Armory Drive,  
San Rafael, CA 94903
- **DOMINGO 26 DE ABRIL, 2026**  
12:00 PM – 4:00 PM  
**Día del Niño (West Marin Family Fair)**  
Celebra el día del niño con música, actividades, regalos y puestos de recursos para la familia.  
Feed Barn, 11250 Highway 1,  
Point Reyes Station, CA 94956

- **AYUDA CON LA FACTURA DE PG&E Y PROGRAMAS DE AHORRO DE ENERGÍA**  
PG&E ofrece programas para ayudar a las familias a reducir sus facturas de energía y ahorrar dinero.  
**CARE:** 20%+ desc. en gas & electricidad  
**FERA:** 18% desc. hogares de 3+ personas  
**ESA:** Mejoras gratis en eficiencia energética  
**Medical Baseline:** Apoyo adicional para necesidades médicas que califiquen.  
Aplique: [pge.com/billhelp](https://pge.com/billhelp) o llame al **(415) 526-7550** para más info.

Síguenos

@communityactionmarin



## Salud y Seguridad

### Jugar al aire libre

Con la llegada del calor, incrementa el juego al aire libre. El cual no solo favorece la salud de los niños, sino que también les ayuda a desarrollar un cuerpo fuerte, confianza en sí mismos y habilidades sociales. Correr, escalar, explorar y disfrutar de la naturaleza son actividades que se hacen posibles durante estos momentos de juego.

En la escuela, el juego al aire libre se lleva a cabo de forma segura gracias a una estrecha supervisión, identificación de posibles peligros en las zonas de juego y la enseñanza a los niños de cómo utilizar el equipamiento del patio de forma segura. Trabajando juntos, podemos garantizar que el juego al aire libre siga siendo divertido y seguro para todos.



### Consejos para el hogar:

- Aplique protector solar antes de salir a jugar al aire libre y lleve gorras para los días soleados
- Vestir a los niños con calzado cómodo para correr y trepar
- Recuerde a los niños que deben ser visibles cuando jueguen fuera
- Lleve agua para ayudar a los niños a mantenerse hidratados durante el juego activo

Ayudar a los niños a aprender hábitos seguros al aire libre les permite disfrutar del juego activo mientras se mantienen sanos y protegidos.

## Nutrición

### Jardinería familiar en casa

¡La primavera es una época ideal para crear un huerto pequeño! La jardinería ayuda a los niños a aprender de dónde provienen los alimentos y les anima a probar nuevas frutas y verduras. Los niños practican estas habilidades en el escuela cuando ayudan a cuidar las plantas y exploran la naturaleza al aire libre.



La jardinería puede ser gratuita o muy económica. Reutiliza contenedores como envases de yogur, cartones de leche o latas (con pequeños agujeros de drenaje). Cultiva hierbas aromáticas en un ventana soleada utilizando un poco de tierra para macetas o tierra del jardín. ¡Deja que los niños ayuden a regar las plantas y añada las hierbas frescas a una comida familiar!

### Hierbas fáciles de cultivar:

- Albahaca
- Menta
- Cilantro
- Cebollino

**Consejo:** Muchas bibliotecas, huertos comunitarios y vecinos comparten semillas o recortes de plantas gratis en primavera.

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* es la **espinaca**



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

Los estudios indican que los niños que desayunan tienen un mejor desempeño en la escuela y están más atentos. Es importante que su hijo coma comida saludable y practique al menos 60 minutos de actividad física todos los días. Con *La Cosecha del Mes*, su familia podrá explorar, probar y aprender cómo comer más frutas y verduras y estar activa cada día.

## Consejos Saludables

- Puede encontrar espinaca fresca en hojas sueltas o en bolsa.
- Seleccione hojas de espinaca frescas de color verde y crujientes. Evite comprar las hojas blandas, dañadas o manchadas.
- Guarde la espinaca fresca en una bolsa de plástico abierta en el refrigerador hasta por cuatro días.
- Enjuague las hojas de espinaca con agua fría y séquelas con una servilleta antes de usarlas.
- La espinaca que encontramos enlatada o congelada también es nutritiva. Escoja las variedades bajas en sodio.

## Ideas Saludables de Preparación

- Use espinaca fresca para preparar una sabrosa ensalada. Agregue mandarinas o fresas rebanadas y mézclelas con vinagreta balsámica baja en grasa.
- Sofría la espinaca fresca, enlatada o congelada. Agregue ajo, cebolla, pimientos, zanahorias u otras verduras y tendrá un platillo de acompañamiento muy colorido.
- Sofría la espinaca con huevos. Agregue tomate picado para el desayuno.
- Use espinaca fresca para las tortas o los sándwiches en lugar de lechuga.

## ROLLITOS DE TORTILLA CON VERDURAS

Rinde 4 porciones. 1 tortilla por porción.  
Tiempo de preparación: 20 minutos

### Ingredientes:

- 4 tortillas de harina integral (7 pulgadas)
- ½ taza de queso crema sin grasa
- 2 tazas de espinaca fresca picada
- 1 taza de tomate picado
- ½ taza de pimiento picado
- ½ taza de pepino picado
- ¼ taza de chiles verdes en lata, cortados en cubitos
- ¼ taza de aceitunas maduras, escurridas

1. Unte cada tortilla con 2 cucharadas de queso crema.
2. Cubra cada tortilla con cantidades iguales de verdura.
3. Enrolle las tortillas apretándolas para que el relleno no se salga. Corte cada rollito por la mitad. Sirva.

*Información nutricional por porción:*  
Calorías 128, Carbohidratos 20 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 8 g, Grasas 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 427 mg

Adaptada de: *Recetas Saludables para Cada Día, Red para una California Saludable, 2007.*

## ¡En sus Marcas... Listos!

- Lleve a su hijo al parque. Jueguen fútbol o a las escondidas.
- Pídale a su hijo que saque a pasear al perro (o al perro del vecino) al llegar de la escuela. Convierta esta actividad en una rutina para hacer juntos.
- Pídale a su hijo que le ayude a limpiar la casa. Ponga música y bailen mientras barren, sacuden o aspiran la casa.

Para más ideas, visite:

[www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

## Nutrition Facts/Datos de Nutrición

Serving Size/Tamaño de Porción:

1 cup fresh spinach/  
1 taza de espinaca fresca (30g)

Calories/Calorías 6

Calories from Fat/Calorías de Grasa 0

	% Daily Value/% Valor Diario
<b>Total Fat/Grasas</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
<b>Cholesterol/Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium/Sodio</b> 24mg	<b>1%</b>
<b>Total Carbohydrate/Carbohidratos</b> 1g	<b>0%</b>
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g	2%
Sugars/Azúcares 0g	
<b>Protein/Proteínas</b> 1g	
Vitamin A/Vitamina A 56%	Calcium/Calcio 3%
Vitamin C/Vitamina C 14%	Iron/Hierro 4%

## ¿Cuánto Necesito?

- Una taza de espinaca fresca equivale a dos puñados. Lo mismo sería un ¼ taza de espinaca cocida. ¡La espinaca se reduce mucho al cocinarla!
- Una taza de espinaca fresca es una fuente excelente de vitamina A y vitamina K.
- Una ½ taza de espinaca cocida es una fuente excelente de vitamina A, vitamina K y folato.
- La vitamina K evita el sangrado excesivo de las cortadas y raspaduras y ayuda con el proceso de cicatrización. También trabaja junto con el calcio para formar huesos fuertes.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Sea un campeón de la salud de su familia. Consulte la tabla siguiente para saber la cantidad que necesita cada miembro de su familia para mantenerse saludable. Haga un plan para ayudarles a comer la cantidad recomendada y practicar al menos 60 minutos de actividad física todos los días.

## Recomendación Diaria de Frutas y Verduras\*

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y adultos, de 13 años 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.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.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](http://www.campeonesdelcambio.net). © Departamento de Salud Pública de California 2011.

