

CONEXIÓN FAMILIAR

El boletín informativo de servicios y participación

MARZO 2026

Evento de Compromiso Familiar

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

Descubra hábitos sencillos y eficaces para mantener la sonrisa brillante de los niños y adolescentes, como un cepillado adecuado, el uso de hilo dental y visitas regulares al dentista.

Aprenda cómo los alimentos y bebidas cotidianos afectan a la salud bucal y cómo el consumo de tabaco perjudica a las personas y a las familias. Además, obtenga orientación clara sobre los servicios dentales de Medi-Cal, incluidas las prestaciones cubiertas

Presentadora: Sayra Soriano, Coordinadora del Programa, Programa de Salud Bucal y Programa de Prevención del Tabaco, Condado de Marin.



Enlace: Zoom
ID de reunion:
81069385353

Educación

Meta de preparación escolar: Matemáticas tempranas y habilidades de conteo. Alineación DRDP: COG 9 - Sentido numérico de cantidad

Ayude a los niños a desarrollar habilidades matemáticas tempranas a través de la comprensión de los números y el conteo. Todas nuestras clases de preescolar utilizan juegos de conteo en su plan de estudios para ayudar a los niños a reconocer los números, contar con precisión y comprender el concepto de "cuántos." Ofrecer a los niños oportunidades regulares para practicar el conteo a través de canciones, movimientos, actividades prácticas y rutinas diarias en el aula les ayuda a alcanzar estos objetivos.



Pruebe estas actividades en casa:

- Cuente los pasos al caminar.
- Cuente los bocadoillos, los juguetes o los comestibles al guardarlos.
- Cante canciones de conteo como Cinco Patitos.
- Pregunte. ¿Cuántos tenemos? durante las rutinas diarias.

Consejos para las familias: Hacer del conteo parte de los momentos diarios, en el auto, en la tienda o durante el juego. Manténgalo divertido y lúdico. La repetición ayuda a los niños a desarrollar confianza y sentido numérico.

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



Calendar

- **6 DE MARZO, 2026** 1:00 PM
Salida temprana para todos los programas, excepto Edad Escolar.

- **SÁBADO, 21 DE MARZO 2026**
10:00 AM – 1:00 PM
Feria de Primavera en Mill Valley Community Center Festival comunitario con artesanía, actividades para niños y juegos interactivos.
Mill Valley Community Center,
180 Camino Alto, Mill Valley, CA

- **LOS VIERNES DEL 6 DE FEBRERO-10 DE ABRIL 10, 2026** 9 AM – 3 PM
Community Action Marin Preparación GRATUITA de declaraciones de impuestos (Programa VITA) 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.

Community Action Marin
7665 Redwood Blvd, Novato, CA 94945

- **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. Es posible calificar para más de un programa.

Los programas incluyen:

- **CARE:** 20%+ descuento en gas y electricidad
- **FERA:** 18% descuento para hogares de 3 personas o más.
- **ESA:** Mejoras gratuitas en el hogar para eficiencia energética.
- **Medical Baseline:** Apoyo adicional para necesidades médicas que califican.

Aplique en pge.com/billhelp
o llámenos al **(415) 526-7550**
para obtener ayuda.

Síguenos

@communityactionmarin



Salud y Seguridad

¡Marzo es el Mes de Concientización sobre las Discapacidades del Desarrollo!

El Mes de Concientización sobre las Discapacidades del Desarrollo celebra la inclusión y reconoce las fortalezas y habilidades de los niños de todos los niveles de desarrollo. Cada niño crece y aprende a su propio ritmo. El apoyo temprano identifica las necesidades de desarrollo de un niño, proporcionando servicios que apoyan el aprendizaje, la comunicación, las habilidades sociales y el bienestar general. Community Action Marin supervisa regularmente el desarrollo de los niños y colabora con las familias para garantizar que cada niño reciba el apoyo que necesita para prosperar.



Consejos para el hogar:

- Hable, lea y cante juntos todos los días.
- Fomente el juego que fortalece la comunicación y la resolución de problemas.
- Comparta cualquier inquietud sobre el desarrollo con el maestro de su hijo o con su pediatra.
- Celebre las fortalezas y el progreso únicos de su hijo.

Nutrición

El calcio fortalece los huesos y los dientes. Durante los primeros años, los huesos de los niños crecen rápidamente, y el consumo de calcio favorece un desarrollo saludable. El calcio también desempeña un papel fundamental en el movimiento muscular y la función cardíaca. Establezca las bases para una salud ósea duradera mediante el consumo diario de alimentos ricos en calcio. Entre las buenas fuentes de calcio se incluyen la leche, el yogur, el queso, las leches vegetales enriquecidas, el tofu y las verduras de hoja verde. Algunos cereales y zumos de naranja también están enriquecidos con calcio.



Formas fáciles de ofrecer alimentos ricos en calcio:

- Sirva leche con las comidas o meriendas.
- Ofrezca yogur con fruta.
- Agregue queso a los huevos, los frijoles o las verduras.
- Licuados de leche fortificada

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes son las **zanahorias**



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

Ayude a su hijo a sacar mejores calificaciones sirviéndole una variedad de frutas y verduras de diferentes colores 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

- Las zanahorias siempre están de temporada. Las puede encontrar frescas, congeladas o enlatadas.
- Busque zanahorias lisas, firmes y bien formadas, con un color uniforme.
- Almacene las zanahorias en el refrigerador hasta por dos semanas.
- Busque las variedades congeladas o enlatadas bajas en sodio.

Ideas Saludables de Preparación

- Ralle zanahorias en sus ensaladas y sopas para añadir un sabor dulce y crujiente.
- Deje que su hijo le dé ideas de cómo incluir zanahorias en las comidas familiares.
- Pídale a su hijo que le diga por qué es importante comer frutas y verduras.

PURÉ DE PAPA SUPREMO

Rinde 10 porciones.

$\frac{3}{4}$ de taza equivale a una porción.

Tiempo total de preparación:

55 minutos

Ingredientes:

- 6 papas medianas, peladas y cortadas en cuadritos
- 2 zanahorias grandes, peladas y picadas
- 3 dientes de ajo grandes, finamente picados
- $\frac{1}{2}$ taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharada de mantequilla

- Combine las papas y las zanahorias en una olla grande. Llene con agua fría. Deje que hierva y cocine durante 5 minutos.
- Agregue el ajo y deje hervir a fuego lento hasta que las verduras queden tiernas, unos 35 minutos.
- Escurre el agua conservando una taza del líquido.
- Machaque las papas, zanahorias y ajo con un machacador.
- En un sartén pequeño, caliente el caldo de pollo y la mantequilla a fuego medio hasta que se derrita la mantequilla.
- Lentamente incorpore la mezcla del caldo de pollo a las papas machacadas.
- Si es necesario, agregue el líquido que reservó hasta que las papas alcancen la consistencia deseada. Sirva caliente.

Información nutricional por porción:

Calorías 104, Carbohidratos 22 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 2 g, Grasas 1 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 51 mg

Adaptada de: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions*, Red para una California Saludable, 2008.

¡En sus Marcas...Listos!

- Hacer actividad física todos los días puede ayudar a su hijo a mejorar su concentración y desempeño en los exámenes.
- Lleve a su hijo al parque para jugar al aire libre.

Para más ideas, visite:

www.campeonesdelcambio.net

Información Nutricional

Porción: $\frac{1}{2}$ taza de zanahorias rebanadas (61g)

Calorías 25 Calorías de Grasa 0

	% del Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 45mg	2%
Carbohidratos 6g	2%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 3g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 204%	Calcio 2%
Vitamina C 6%	Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- Una $\frac{1}{2}$ media taza de zanahorias rebanadas equivale a una zanahoria mediana o cuatro zanahorias miniatura.
- Una $\frac{1}{2}$ media taza de zanahorias (frescas o cocinadas) es una fuente excelente de vitamina A.
- La vitamina A es importante porque es buena para la vista y la piel. También ayuda al cuerpo a combatir infecciones.
- Las zanahorias congeladas, enlatadas y cocinadas son tan nutritivas como las frescas.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Descubra cuánto necesita cada persona de su familia. Ayude a su familia a comer la cantidad recomendada sirviendo una variedad de frutas y verduras de diferentes colores en las comidas y bocadillos durante todo el día.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

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



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 2011.

