

CONEXIÓN FAMILIAR

El boletín informativo de servicios y participación

MAYO 2026

Evento de Compromiso Familiar

**Nutrición y hábitos
saludables usando MyPlate**

MARTES, 26 DE MAYO, 2026
5:00 PM

Descubra cómo incorporar MyPlate en sus comidas diarias. Fomente hábitos alimenticios saludables con consejos para sustituir las bebidas azucaradas por alternativas más saludables e incluir más verduras en las comidas. Ponga en práctica estrategias para animar a los niños a comer alimentos saludables.



Enlace: Por medio de Zoom, ID de reunión 89381871314

RECORDATORIO:

Manténganse en contacto a través de Brightwheel, la herramienta principal de nuestra comunicación.

Educación

Objetivo de preparación para la escuela: La seguridad es lo primero - desarrollar habilidades para la vida. Alineación DRDP: COG 4 – Seguridad

Ayude a los niños a comprender las normas y consejos que garantizarán su seguridad. En todas nuestras clases de preescolar se enfoca un nuevo tema de seguridad cada dos meses. Un tema importante es la seguridad en la comunidad y de los peatones. Ayude a los niños a reconocer las señales de seguridad, a comprender las señales de "parar y avanzar" y a practicar el permanecer cerca de adultos de confianza.



Ayude a fomentar estos hábitos:

- **Practique "Alto y Mire"** cada vez que llegue a una banqueta o cruce peatonal.
- **Identifique Ayudantes de Seguridad** al verlos como guardias de cruce y bomberos.
- **Juegue "Luz Roja, Luz Verde"** para practicar seguir instrucciones y detenerse rápidamente.
- **Ver un video de ReadyRosie** y practicar una "caminata de seguridad" por su vecindario.



Calendario

- **1^{ER} DE MAYO, 2026** 1:00 PM
Salida temprana para todos los programas excepto Edad Escolar
- **12 DE MAYO, 2026**
6:00 PM - 8:00 PM
Consejo de Liderazgo de Padres y Comité Asesor de Servicios de Salud y Salud Mental Virtual
- **25 DE MAYO, 2026**
No hay clases - Día de los Caídos

Eventos en la comunidad

- **10 DE MAYO, 2026**
11:30 AM - 1:00 PM
Flores en el parque para el día de las madres Disfruta de una mañana familiar en la laguna creando manualidades florales y celebrando la comunidad.
Lagoon Park, 110 Armory Dr, San Rafael, CA 94903
- **25 DE MAYO, 2026**
Desfile y Festival del Día de los Caídos de Mill Valley Celebra el espíritu comunitario con un desfile de carrozas únicas y "Nuestra democracia" como tema. Tras el desfile habrá un día festivo en el parque, que incluirá una ceremonia muy especial en honor a los veteranos. El desfile comienza a las 10:30 AM
Friends Field, South 180 Camino Alto, Mill Valley, CA 94941
- **AYUDA CON SUS FACTURAS DE PG&E Y PROGRAMAS DE AHORRO**
PG&E ofrece programas para ayudar a reducir sus facturas de luz y ahorrar dinero. Entre estos programas se incluyen:
 - **CARE:** 20%+ descuento en gas y luz
 - **FERA:** 18% de descuento para hogares de 3 o más
 - **ESA:** Mejoras gratuitas para el ahorro energético del hogar
 - **Cobertura médica básica:** apoyo adicional para gastos médicos que cumplan los requisitos

Aplicar en pge.com/billhelp o llame al **(415) 526-7550**.

Síguenos

@communityactionmarin



Salud y Seguridad

La salud mental importa

Mayo es el Mes de la Concienciación sobre la Salud Mental. De prioridad a su bienestar con pequeños gestos, como practicar la respiración consciente o buscar apoyo. Visite la página web de **NAMI Marin** namimarin.org para consultar los recursos locales, entre los que se incluyen grupos de apoyo gratuitos y programas educativos.



Apoyo familiar adicional

¡Atención familias de edad escolar!

Si tiene Medi-Cal de Partnership Health Plan, puede calificar para apoyo familiar adicional.

La Gerente Principal de Cuidados, Nazareli Parra, proporciona asistencia confidencial con:

- Coordinar citas médicas y de salud mental.
- Acceso a vivienda, alimentos y transporte.
- Gestionar la comunicación entre los proveedores de su hijo/a/e.

Nazareli visitará los sitios durante la entrada y salida. Conéctese con ella para ver cómo estos servicios pueden apoyar a su familia.

Contacte a Nazareli Parra:

- Teléfono: (415) 526-7512
- Email: nparra@camarin.org

Nutrición

Creando cuerpos fuertes con hierro y vitamina C

Los niños necesitan el apoyo de nutrientes, como el hierro y la vitamina C, para crecer, mantenerse activos y aprender. El hierro ayuda a transportar el oxígeno en la sangre, lo que favorece la energía y el desarrollo cerebral. La vitamina C fortalece el sistema inmunitario y ayuda a absorber el hierro. En lugar de controlar las cantidades exactas, céntrese en ofrecer a los niños una variedad de alimentos integrales. Entre los alimentos ricos en hierro se encuentran las legumbres, los huevos, las carnes, las espinacas, los cereales enriquecidos y el tofu. Las fuentes de vitamina C incluyen las naranjas, las fresas, los mangos, los tomates, los pimientos y el brócoli.



Combinar estos alimentos (legumbres con salsa de tomate o avena con fresas) ayuda al cuerpo a aprovechar el hierro. Intente crear un "plato energético" combinando un alimento rico en hierro y otro rico en vitamina C para favorecer el crecimiento de su hijo. ¡Incluso los pequeños cambios marcan una gran diferencia!

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

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



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

Hacer que los niños prueben alimentos nuevos puede ser difícil. Es normal que tenga que ofrecerles un alimento nuevo varias veces para que se decidan a probarlo. Sea un buen ejemplo a seguir y coma frutas y verduras cuando está con sus hijos. Use los consejos y recetas de *La Cosecha del Mes* para animarlos a probar alimentos nuevos.

Consejos Saludables

- Escoja **arándanos azules** redondeados de color azul oscuro y uniforme. Refrigere hasta por dos semanas.
- Escoja **frambuesas** frescas de color fuerte y uniforme. Refrigere hasta por tres días.
- Elija **zarzamoras** frescas y brillosas, que no estén mojadas, sin color verde o rojo. Refrigere hasta por tres días.
- Lave las bayas justo antes de servir.

Ideas Saludables de Preparación

- Agregue bayas al cereal y obtendrá más fibra y sabor.
- Agregue sus bayas favoritas al yogur bajo en grasa y tendrá un bocadillo sabroso.
- Tenga una bolsa de bayas mixtas en el congelador para preparar licuados.

ENSALADA DE FRUTA CON MIEL Y JENGIBRE

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 1 mango grande, pelado y rebanado
- 1 taza de arándanos azules frescos
- 1 plátano pequeño, pelado
- 1 taza de fresas, rebanadas
- 1 taza de uvas verdes sin semilla
- 1 taza de nectarinas, rebanadas
- 1 taza de kiwi, pelado y rebanado

Aderezo de miel y jengibre:

- 1/3 taza de jugo de naranja 100% natural
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de miel*
- 1/8 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/8 cucharadita de jengibre molido

1. En un tazón grande combine la fruta.
2. En un tazón pequeño, mezcle bien todos los ingredientes del aderezo.
3. Vierta el aderezo sobre la fruta y mezcle.
4. Refrigere durante 20 minutos. Sirva fría.

*Los niños menores de un año no deben comer miel.

Información nutricional por porción:

Calorías 124, Carbohidratos 32 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 4 mg

Adaptación: *Souful Recipes: Building Healthy Traditions*, Red para una California Saludable, 2008.

Receta cortesía de BOND of Color.

¡En sus Marcas, Listos...!

Andar en bicicleta es una manera muy buena para mantenerse activo y saludable.

- **En el hogar:** Haga sus mandados en bicicleta.
- **Con la familia:** Vaya al parque en bicicleta después de la cena para jugar a "tú la traes" o a las carreras.

Información Nutricional

Porción: 1/2 taza de arándanos azules (74g)

Calorías 42 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	7%
Azúcares 7g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 1%	Calcio 0%
Vitamina C 12%	Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- Una 1/2 taza de bayas equivale aproximadamente a un puñado.
- Una 1/2 taza de bayas es una buena fuente de vitamina C y fibra.
- Las bayas son ricas en fitoquímicos, que provienen de las plantas y le ayudan a mantenerse saludable.

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física.

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.

¿Qué está en Temporada?

En California, las bayas están disponibles a finales de primavera y verano.

Pruebe estas otras fuentes ricas de fitoquímicos: betabel, cereza, ciruela, repollo rojo o morado, uvas rojas o moradas y granos enteros.