COMM
UNITY
ACTION
MARIN

CONEXIÓN FAMILIAR

El boletín informativo de servicios y participación

NOVIEMBRE 2026

Evento de Compromiso Familiar

¿Debería hablar con mis hijos sobre lo que han visto o oído?

MARTES, 17 DE NOVIEMBRE
5:30 PM

Aprende de nuestros colaboradores del Center for Domestic Peace cómo hablar con tu hijo si ha sido testigo de actos de violencia entre adultos en su entorno.

Enlace: Zoom ID:
838 6576 1477

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

Demos la bienvenida a nuestra nueva coordinadora del programa de salud mental

Demos la bienvenida a Stephanie como coordinadora del programa de salud mental infantil de CAM. Licenciada en Psicología por la Universidad Estatal de San Francisco y con experiencia en el apoyo a niños y familias en distintos entornos de salud conductual y mental, a Stephanie le apasiona fomentar el desarrollo socioemocional de los niños y empoderar a las familias y a los educadores para que ayuden a cada niño a desarrollarse plenamente.



Stephanie Lopez
Coordinadora del programa de salud mental infantil

Calendario

- **6 DE NOVIEMBRE, 2026** 1:00 PM
  Salida temprana para la formación del personal
- **10 DE OCTUBRE, 2026**
  6:00 PM - 8:00 PM
  Consejo de liderazgo de padres virtual
- **11 DE NOVIEMBRE, 2026**
  Cerrado en observancia del día de los veteranos
- **11 DE NOVIEMBRE, 2026**
  Cerrado por las vacaciones de acción de gracias

Eventos en la comunidad

- **7 DE NOVIEMBRE DE 2026**
  Celebración del día de los muertos
  3:00 PM - 9:00 PM
  Una celebración comunitaria en homenaje a los seres queridos fallecidos, con música, espectáculos de danza, altares tradicionales, actividades artísticas para niños, pintura facial y puestos de comida local. Organizada por Canal Alliance y otros asociaciones comunitarias.
  Albert J. Boro Community Center, 50 Canal Street, San Rafael, CA
- **26 DE NOVIEMBRE DE 2026**
  Carrera Turkey Trot del Bank of Marin
  8:00 AM - Jóvenes (1 milla)
  8:25 AM - 10KM
  8:30 AM - 5KM
  Una carrera/caminata familiar para la mañana de Acción de Gracias con varias opciones de distancia (1 milla, 5 km, 10 km). Los participantes de todas las edades pueden unirse para hacer ejercicio y disfrutar del ambiente festivo.
  Indian Valley Campus, 1800 Ignacio Blvd, Novato, CA

Síguenos

@communityactionmarin

Salud y Seguridad

Protege a tu familia esta temporada de gripe

Ya ha llegado la temporada de gripe. La gripe es un virus que afecta a la nariz, la garganta y los pulmones. Los síntomas pueden ser de leves a graves y pueden requerir hospitalización. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan la vacuna anual contra la gripe para todas las personas a partir de los 6 meses de edad, con el fin de prevenir la enfermedad y sus complicaciones.

Expertos recomiendan un examen:

- Entre los 6 y 16 meses
- Entre los 3 y 5 años
- Antes de emepzar el primer grado
- Cada año a partir de entonces

Protéjase de la siguiente manera:

- Pregunte a su profesional sanitario o acuda a su farmacia local para vacunarse contra la gripe.
- Lávese las manos con frecuencia y cúbrase la boca al toser o estornudar.
- Mantenga a los niños en casa si están enfermos.

Con el avance de la temporada, las enfermedades pueden contagiar a los niños y al personal. Si se produce un caso de exposición, se colocará un aviso en la puerta del salón de clase y se comunicará a través de Brightwheel. Por favor, esté atento a los síntomas de su hijo y tome las precauciones necesarias.

Nutrición

Noviembre es mes nacional de la diabetes

La diabetes tipo 2 es cada vez más frecuente entre los niños y adolescentes de Estados Unidos. Con el tiempo, una diabetes no controlada puede provocar problemas de salud como enfermedades cardíacas, renales y pérdida de visión. La diabetes tipo 2 suele ser prevenible. Introducir cambios saludables ayuda a crear hábitos para toda la vida.

Pruebe estos consejos en familia:

- Coma más fruta, verdura y cereales integrales.
- Beba más agua y menos bebidas azucaradas.
- Coman juntos en la mesa.
- Dejen que los niños ayuden a cocinar y a hacer la compra.
- Hagan ejercicio todos los días con paseos en familia, bailando o yendo al parque.
- Limiten el tiempo que pasan frente a las pantallas.
- Mantengan un horario regular para dormirse.



La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de *La Cosecha del Mes* son los

pérsimos



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

Los estudiantes que hacen actividad física regularmente tienen mejor desempeño en la clase. Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física diaria. Anime a su hijo/a para que sea activo/a y ayúdelo/a a comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores.

Consejos Saludables

- Busque pérsimos de color rojo o naranja oscuro, con piel lisa y que aún tengan las hojas.
- El pérsimo *Fuyu* maduro es firme y dura fresco hasta 3 semanas a temperatura ambiente. Para que dure más tiempo, guárdelo en el refrigerador.
- El pérsimo *Hachiya* maduro es suave y puede estar ligeramente arrugado o tener algunas manchas. Guárdelo a temperatura ambiente y úselo a los pocos días.
- Para madurar *Hachiyas,* póngalos en una bolsa de papel con una manzana o un plátano.

Consejo Útil: El pérsimo *Hachiya* se usa por lo general para hornear y se puede cortar y comer con una cuchara.

Ideas Saludables de Preparación

- Ofrezca a su hijo/a un pérsimo *Fuyu* cortado en trozos como bocadillo.
- Agregue el pérsimo *Hachiya* a recetas para panecillos y pudines.
- Sustituya los tomates en su receta de salsa favorita por pérsimos *Fuyu* y obtendrá una salsa dulce.

ENSALADA DE ESPINACA Y PÉRSIMO

Rinde 6 porciones. *½ taza por porción.*
Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

1½ cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de jugo de naranja 100% natural
2 cucharadas de vinagre de arroz
½ cucharadita de sal
3 tazas de espinaca, lavada
3 pérsimos *Fuyu* medianos, rebanados
¼ taza de arándanos rojos secos

1. En un tazón, combine el aceite, el jugo de naranja, el vinagre de arroz y la sal para preparar el aderezo. Enfríe en el refrigerador.
2. En otro tazón, combine la espinaca, los pérsimos y los arándanos.
3. Mezcle la ensalada con el aderezo y sirva.

Variación: Agregue rebanadas de pechuga de pollo asadas.

Información nutricional por porción:
Calorías 112, Carbohidratos 21 g, Fibra Dietética 4 g, Proteína 1 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 210 mg

Adaptado de†: **www.lapublichealth.org/nutrition**

¡En sus Marcas, Listos…!

- **Por la mañana:** Camine de prisa con su hijo/a por 10 minutos para que su cuerpo y mente entren en calor.
- **Después de la escuela:** Antes de empezar la tarea, anime a su hijo/a para que juegue afuera o esté activo/a en la casa por 20 minutos. Esto le ayudará a concentrarse mejor.
- **Durante el fin de semana:** Camine con su hijo/a al mercado sobre ruedas y vean cuántos tipos diferentes de frutas y verduras pueden identificar.

Para más ideas, visite:
www.campeonesdelcambio.net

Información Nutricional

Porción: ½ de un pérsimo mediano (84g)
Calorías 59 Calorías de Grasa 1

	% Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 16g	5%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 11g	
Proteínas 0g	

Vitamina A 27% Calcio 1%
Vitamina C 11% Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- La mitad de un pérsimo mediano es aproximadamente ½ taza de fruta.
- Una ½ taza de pérsimo es una fuente excelente de vitamina A y una fuente buena de vitamina C y fibra.
- Los pérsimos también tienen muchos antioxidantes como beta-caroteno que se convierten en vitamina A en el cuerpo. La vitamina A es buena para la vista, ayuda a combatir infecciones y a mantener la piel saludable.

La cantidad de frutas y verduras que necesita diariamente depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Anime a su familia a comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores cada día – frescas, congeladas, enlatadas y secas. Éstas les ayudarán a obtener la cantidad diaria recomendada.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 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.

†Sitio web sólo disponible en inglés.

Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 888-9-COMIDA. Financiado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. © Departamento de Salud Pública de California 2010.

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable