

CONEXIÓN FAMILIAR

El boletín informativo de servicios y participación

OCTUBRE 2026

Evento de Compromiso Familiar

Finanzas familiares

MARTES, 27 DE OCTUBRE
5:30 PM

Conoce a nuestros colaboradores de Parent Voices Marin, defensores de servicios de guardería y educación infantil asequibles y de alta calidad. Descubre algunos consejos sencillos sobre seguridad peatonal para ayudar a mantener a tu hijo a salvo.,



Enlace:
Únase a
través de
Zoom:
838 6576 1477

RECORDATORIO:

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

Educación

Celebra las tradiciones familiares y fomenta en tu hijo el gusto por el aprendizaje. Los niños exploran cuentos, aprenden canciones y participan en conversaciones que les ayudan a desarrollar sus habilidades lingüísticas y de lectoescritura en la escuela. En casa, puedes complementar este aprendizaje compartiendo tus propias tradiciones familiares e historias culturales. A los niños les encanta que les cuentes cómo era tu vida cuando eras pequeño, cuáles eran tus platos favoritos de la infancia o cómo eran las celebraciones familiares.



Consejo: Comparte con tu hijo un recuerdo especial de las fiestas, una comida familiar favorita o una historia entrañable de tu infancia. Haz que cobre vida con fotos, canciones u objetos significativos. Anima a tu hijo a hacer preguntas y a volver a contar la historia con sus propias palabras. ¡Esta sencilla actividad amplía el vocabulario, refuerza la memoria y celebra la cultura y las tradiciones únicas de tu familia!



Calendario

- **2 DE OCTUBRE, 2026** 1:00 PM
Salida temprana para la formación del personal
- **13 DE OCTUBRE, 2026**
6:00 PM - 8:00 PM
Consejo de Liderazgo de Padres

Eventos en la comunidad

- **OCTOBER 3, 2026**
Marin City Growing Together
11:00 AM - 2:00 PM
En esta feria dedicada a la primera infancia, conéctese con los recursos y servicios locales que prestan apoyo a los niños pequeños y a sus familias.
George Rocky Graham Park,
850 Drake Ave, Sausalito, CA
- **OCTOBER 15, 2026**
Noche de cine: Coco, de Pixar
5:45 PM - 8:00 PM
Disfrute de una proyección gratuita de Coco de Disney Pixar, en la biblioteca.
Novato Library,
1720 Novato Blvd, Novato, CA
- **OCTOBER 17, 2026**
Huerto de calabazas flotantes
4:00 PM
¡Disfruta de la diversión del otoño! Los niños pueden elegir una calabaza de la piscina y decorarla con materiales de manualidades festivos.
Terra Linda Community Pool,
670 Del Ganado Rd, San Rafael, CA

Síguenos

@communityactionmarin



Salud y Seguridad

Una visión sana es fundamental para el crecimiento, el desarrollo y el aprendizaje de su hijo. Dado que los ojos de los niños siguen cambiando a medida que crecen, los exámenes periódicos de la vista son una parte esencial de su salud general. El médico de su hijo le revisará la vista durante las visitas de rutina y le recomendará un especialista cuando sea necesario.

Expertos recomiendan un examen:

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

También puede proteger los ojos de su hijo en casa:

- Pasar tiempo al aire libre todos los días.
- Comer una variedad de frutas y verduras.
- Dormir lo suficiente.
- Usar gafas del sol cuando hace sol y gafas protectoras para practicar deportes.

Nuestro programa también ofrece exámenes de la vista para los niños que aún no recibido uno.



Nutrición

Cómo ayudar a tu hijo a probar nuevos alimentos

La selectividad alimentaria es habitual en la primera infancia. A medida que los niños crecen, exploran nuevos sabores, texturas y olores, y poco a poco van ampliando sus gustos. ¡Ten paciencia con tu hijo y contigo mismo mientras aprende a disfrutar de nuevos alimentos y sabores!



Algunos consejos para poner en práctica en casa:

- **Sigue una rutina:** sirve comidas aproximadamente a la misma hora cada día. Un horario regular ayuda a los niños a reconocer las señales de hambre y saciedad.
- **Prueba la cadena alimentaria:** combina un alimento nuevo con uno que ya le guste a tu hijo. Si le encantan patatas fritas de boniato, prueba a acompañarlas con palitos de zanahoria asados.
- **Haz que los niños participen:** déjales lavar las verduras, remover los ingredientes o elegir una fruta o verdura en la tienda los niños son más propensos a probar alimentos que han ayudado a preparar.

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. $\frac{1}{2}$ 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
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- 3 tazas de espinaca, lavada
- 3 pérsimos *Fuyu* medianos, rebanados
- $\frac{1}{4}$ 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

Información Nutricional

Porción: $\frac{1}{2}$ de un pérsimo mediano (84g)

Calorías 59 Calorías de Grasa 1

% Valor Diario

Grasas 0g 0%

Grasa Saturada 0g 0%

Grasa Trans 0g 0%

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 $\frac{1}{2}$ taza de fruta.
- Una $\frac{1}{2}$ 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.mypyramid.gov para aprender más.

¡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

*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.

