

# CONEXIÓN FAMILIAR

El boletín informativo de servicios y participación

OCTUBRE 2025

## Evento de Compromiso Familiar

**Parent Voices, seguridad  
peatonal y Ready Rosie**

24 de Octubre de 2025  
a las 5:00 PM

Aprenderá sobre Parent  
Voices Marin, cómo  
mantener seguro a su  
hijo y participará en  
actividades de Ready  
Rosie.

Presentadora: Amarantha  
Silva, Parent Voices Marin



## Educación

Octubre es un mes maravilloso para celebrar las tradiciones familiares y fomentar el amor por el aprendizaje en sus hijos. En la escuela, los niños exploran historias, canciones y conversaciones que desarrollan sus habilidades lingüísticas y de lectoescritura. En casa, pueden ampliar este aprendizaje compartiendo sus propias tradiciones familiares e historias culturales. A los niños les encanta escuchar cómo era la vida cuando ustedes tenían su edad, cuáles eran sus comidas favoritas o qué celebraciones honraba su familia.

**Consejo:** Elija una historia o tradición familiar para compartir esta semana. Puede contar la historia de unas vacaciones, una comida especial o un recuerdo favorito de su infancia. Utilice fotos, canciones u objetos para dar vida a la historia. Anime a su hijo a hacer preguntas y a volver a contar la historia en sus propias palabras. Esta sencilla actividad amplía el vocabulario, fortalece la memoria y celebra la cultura de su familia.



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



## Calendario

- **3 DE OCTUBRE DE 2025**  
**Salida a la 1:00 PM por formación del personal.**
- **14 DE OCTUBRE DE 2025**  
**Orientación del Consejo de Liderazgo de Padres de 6:00 a 8:00 PM**



## Eventos en la comunidad

- **4 DE OCTUBRE DE 2025**  
**Feria comunitaria «Nuestro Canal, Nuestro Futuro»**  
11:00 AM a 2:00 PM  

Una feria comunitaria con talleres, puestos de organizaciones locales, actividades para niños, recursos, comida y mucho más. Participe en la iniciativa de Canal Alliance para involucrar a los residentes en la visión del futuro del vecindario de Canal.

711 Grand Avenue, San Rafael
- **31 DE OCTUBRE DE 2025**  
**Festival de Halloween en Marin Country Mart («The Mart's Halloween Festival»).**  
4:00 PM a 7:00 PM  

¡Una tarde con concurso de disfraces para niños, pedida de dulces en tiendas locales, actividades, tatuajes temporales y una noche de cine para toda la familia!

Marin Country Mart, Larkspur



## Salud y Seguridad

### Una vista sana es esencial para el desarrollo y el aprendizaje de su hijo.

Las revisiones periódicas de la vista permiten controlar cómo cambia la vista de su hijo a medida que crece. Durante las visitas de control del niño sano, el profesional de la salud de su hijo le revisará la vista y, si es necesario, le recomendará que acuda a un especialista.

Los expertos recomiendan programar exámenes de la vista para su hijo a las siguientes edades:

- Una vez entre los 6 y los 16 meses
- Una vez entre los 3 y los 5 años
- Una vez antes de empezar el primer grado
- Anualmente después del primer grado

Proteja los ojos de su hijo en casa:

- Pasando tiempo al aire libre todos los días
- Comiendo una variedad de frutas y verduras
- Asegurándose de que duerma bien
- Usando gafas de sol cuando hace sol y gafas protectoras para practicar deportes

Nuestro programa ofrece exámenes de la vista a los niños que aún no se han hecho uno.

## Nutrición

### Modelo Hábitos Saludables para Sus Hijos

Apoye el crecimiento y desarrollo de su hijo añadiendo frutas y verduras a sus comidas. Estos alimentos, ricos en vitaminas, minerales y fibra esenciales, ayudan a mantener a los niños fuertes y saludables.

- Ofrezca frutas y verduras en las comidas y meriendas siempre que sea posible.
- Pueden ser frescas, congeladas, enlatadas o deshidratadas.
- En el caso de las opciones enlatadas o congeladas, elija aquellas sin azúcares añadidos y con bajo contenido en sodio.

¿Cuántas porciones de frutas y verduras deben comer los niños cada día?

- 12-23 meses: ½-1 taza de fruta, 2/3-1 taza de verduras.
- 2-3 años: 1-1½ tazas de fruta, 1-1½ tazas de verduras.
- 4-8 años: 1-2 tazas de fruta, 1½-2½ tazas de verduras.

Ofrezca variedad; ¡los pequeños pasos crean hábitos saludables para toda la vida!



# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

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



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

Una alimentación saludable ayudará a que su hijo tenga éxito en la escuela. Comer las cantidades recomendadas de fruta y verdura puede mejorar el desempeño escolar de los niños. Explore, pruebe y aprenda a comer más frutas y verduras y a mantenerse activo todos los días.

## ¡En sus Marcas, Listos...!

- La semana "Walk to School" (Camine a la Escuela) es la primera semana de octubre. Participe en las actividades de la semana "Walk to School" con su hijo. Para obtener más información, visite [www.cawalktoschool.com](http://www.cawalktoschool.com).<sup>†</sup>
- Si no le es posible caminar a la escuela, busque otros lugares seguros donde pueda caminar, como un parque, un centro comercial o por su vecindario.
- Dé un paseo a pie con su familia después de cenar.

Para más ideas de actividades físicas, visite: [www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com)<sup>†</sup>

## Ideas Saludables de Preparación

- Congele jugo de manzana 100% natural en una charola para hacer hielos con palitos de paleta. Sirva como bocadillo o postre.
- Cuando hornee, sustituya la grasa (manteca, mantequilla o aceites) por la misma cantidad de puré de manzana más una tercera parte de la cantidad de aceite que indica la receta.

## ENSALADA DE ATÚN Y MANZANA

**Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.**  
**Tiempo de preparación: 15 minutos**

### Ingredientes:

- 2 latas (6 onzas) de atún envasado en agua, escurrido
  - 2 cucharadas de cebolla roja finamente picada
  - 1 manzana mediana picada, sin las semillas
  - ¼ taza de apio picado
  - ¼ taza de pasas rubias
  - 3 cucharadas de aderezo italiano sin grasa
  - 2 tazas de hojas para ensalada
  - 2 panes medianos de pita integral
1. En un tazón, mezcle el atún, la cebolla, la manzana, el apio, las pasas y 2 cucharadas del aderezo.
  2. En otro tazón, mezcle las hojas para ensalada con el aderezo restante.
  3. Corte los dos panes de pita por la mitad formando 4 bolsillos.
  4. Con cuidado, llene los bolsillos con cantidades iguales de atún y ensalada. Sirva inmediatamente.

*Información nutricional por porción:*  
Calorías 216, Carbohidratos 27 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 25 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 26 mg, Sodio 544 mg

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

## Consejos Saludables

- Busque manzanas firmes y sin mallugaduras.
- Guarde las manzanas a temperatura ambiente hasta por una semana. Puede guardarlas en el refrigerador hasta por tres meses.

## Información Nutricional

Porción: ½ taza de manzanas, rebanadas (55g)	
Calorías 28	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 8g	3%
Fibra Dietética 1g	5%
Azúcares 6g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 1%	Calcio 0%
Vitamina C 4%	Hierro 0%

## ¿Cuánto necesito?

- Una ½ taza de manzanas rebanadas equivale aproximadamente a un puñado.
- Una ½ taza de manzanas rebanadas es una fuente de fibra.
- La fibra le ayuda a sentirse satisfecho, a mantener normal el nivel de azúcar en la sangre y a evitar el estreñimiento. La fibra se encuentra solamente en alimentos de origen vegetal.
- Las frutas y verduras son parte importante de una dieta saludable y balanceada. Para obtener más información, visite [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov).
- Dígle a su hijo cuáles son sus frutas y verduras favoritas, por qué le gustan y cómo le gusta comerlas.

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, sexo y la actividad física que practica cada día. Consulte la tabla siguiente para saber cuántas tazas de fruta y verdura necesita su familia cada día.

## Recomendación Diaria de Frutas y Verduras\*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 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.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov) para aprender más.

<sup>†</sup>Sitio web sólo disponible en inglés.