

BOLETIN DE CAPMC HEAD START

JULIO 2024

Este mes, compartiremos información sobre cómo los padres pueden ayudar a sus hijos a aprender nuevas habilidades para estar saludables durante el verano. Es esencial que los padres guíen a sus hijos en su preparación mental, física y emocional para el próximo año escolar con actividades de verano saludables y divertidas. Aprender nuevas formas de estar saludables puede ayudar a los niños a manejar bien el estrés mediante la actividad física y opciones de alimentación saludable.



ACTIVIDAD FÍSICA

Los niños necesitan estar físicamente activos durante al menos una hora todos los días. A continuación se presentan algunas ideas para ayudar a su hijo a realizar más actividad este verano:

- Practique juegos al aire libre que fomenten el movimiento.
- Pruebe nuevas actividades físicas para fortalecer su cuerpo, como actividades que su hijo pueda disfrutar en la casa.
- Descubra una nueva y divertida actividad física al aire libre, como explorar la naturaleza dando un paseo por el parque.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Los niños necesitan comer una variedad de frutas, verduras, cereales integrales, bajos en grasa o no lácteos y proteínas. A continuación se presentan algunas formas de ayudar a su hijo a comer alimentos más saludables:

- Proporcione una variedad de alimentos saludables para el desayuno y elija agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Haga una nueva receta con su hijo que incluya frutas o verduras que le gusten.
- Pídale a su hijo que elija una fruta o verdura nueva para probar y déle la oportunidad de "calificar" la fruta o verdura para que explore nuevos alimentos sea más emocionante.

EL BIENESTAR EMOCIONAL

A continuación se detallan algunas cosas que puede hacer para ayudar a su hijo a mejorar su salud mental y su bienestar emocional:

- Ayude a su hijo a reconocer y gestionar las emociones, establecer y alcanzar metas positivas y tomar decisiones responsables.
- Anime a su hijo a dormir lo suficiente y a pasar menos tiempo frente a la pantalla.
- Utilice palabras positivas de afirmación para ayudar a su hijo a descubrir su fuerza interior, generar confianza y saber que pertenece y es importante.

RECURSOS PARA PADRES

JULIO 2024

MODELO PIRÁMIDE – ESTRATEGIA DEL MES

Este mes, compartiremos algunos consejos sobre cómo ayudar a establecer rutinas a la hora de acostarse para su hijo:

- Utilice un horario visual elaborado con fotografías, imágenes prediseñadas u otros objetos para ayudar al niño a ver los pasos de su rutina antes de acostarse.
- Proporcione a su hijo actividades, sonidos u objetos que le ayuden a sentirse relajado durante la hora de acostarse.
- Asegúrele a su hijo que mañana estará lleno de más diversión y momentos especiales.



Para obtener más información escanee el código QR de arriba.

BUCKS SUN EBT DE VERANO

Un programa de nutrición de verano que ayuda a las familias con niños en edad escolar a comprar alimentos cuando no hay clases durante el verano.

Las familias recibirán \$120 por cada niño elegible para comprar alimentos durante el verano. Para más información escanea el CÓDIGO QR.



COMUNIDAD DE VERANO FERIAS DE RECURSOS

Traiga familiares y amigos
¡Comida, refrescos y juegos divertidos gratis!

7/24 Mendota 7/25 Firebaugh
Parque Rojas Pierce Parque Maldonado
5 PM – 8 PM 5 PM – 8 PM

Para mas informacion llame:
Oficinas del Distrito al (559) 890-2705

PROGRAMA DE ENRIQUECIMIENTO PARA ADOLESCENTES DEL SERVICIOS SOCIALES DEL CONDADO DE MADERA

El programa brinda a los jóvenes un sentido de comunidad y pertenencia mientras los prepara con las habilidades necesarias para la vida.

23 de julio Sesión 1 de descripción general de DSS de 6 PM a 7 PM
Ubicación: 1626 Sunrise Avenue
Teléfono: (559) 395-0493

¡Cena gratis, premios de entrada y tarjetas de regalo!



Para registrarse escanee el código QR de arriba.

CENTRO LA FAMILIA SERVICIOS DE DEFENSA

Ofrece una amplia gama de programas diseñados para ayudar a las víctimas de delitos, apoyar a las familias y los niños, promover la salud y el bienestar, fomentar la participación cívica y más.

Muchos de los programas brindan servicios de extensión, defensa y educación a quienes los necesitan. Para más información sobre los servicios escanea el código QR.



CENTROS DE ATENCIÓN DE URGENCIA

United Health Centers ahora ofrece servicios de atención de urgencia. No es necesaria cita previa y los tiempos de espera son cortos. Disponible en las siguientes ciudades:

- Mendota
- Sanger
- Fresno
- Reedley
- Kerman

Para más información sobre los servicios escanea el Código QR.

