

BOLETIN DE CAPMC HEAD START

Este mes, compartiremos información sobre la alimentación saludable para niños. Como padre, usted desempeña un papel fundamental en la formación de los hábitos alimentarios de su hija / hijo. Comience por ofrecerle una variedad de frutas, verduras, cereales, alimentos proteicos y alternativas en productos lácteos o a la soja fortificada. Al elegir alimentos y bebidas, elija opciones ricas en nutrientes y con un contenido limitado de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio. Estas sustancias pueden provocar problemas de salud como obesidad, hipertensión y enfermedades cardíacas. A continuación se presentan algunos consejos que podría comenzar a incorporar en las comidas diarias de su hijo:



• OFREZCA VARIEDAD

Incluya opciones de cada grupo de alimentos (frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soja fortificados) en las comidas y en los meriendas durante el día.

• INTERACTÚE DURANTE LAS COMIDAS

Compartan las comidas juntos cuando sea posible. Apague la televisión y deje de lado los teléfonos y las tablet para que puedan “desconectarse” y centrarse en los alimentos saludables y en las demás personas.

• FACILITE EL ACCESO A LA COMIDA SALUDABLE

Designe un estante o un cajón en la heladera para sus hijos. Llénelo con frutas y vegetales cortados, yogur, manteca de frutos secos, y mini bagels y galletas de trigo integral.

• PIENSE EN SUS BEBIDAS

Haga que el agua y la leche de origen animal con bajo contenido de grasas o sin grasas, o las alternativas de soja fortificadas sean opciones fáciles de conseguir en su casa. Tenga preparados recipientes listos para llevar a los paseos en la heladera.

• HAGA PARTICIPAR A LOS NIÑOS

Según la edad, los niños pueden pelar frutas, preparar ensaladas, medir, servir y untar. Deje que creen y le pongan nombre a su propia guarnición.

• TENGA UN COMPAÑERO DE COMPRAS

Deje que los niños participen en las compras de alimentos en línea o en la tienda. Recompénselos dejándolos elegir su fruta favorita o, quizá, una nueva.

Los beneficios de una alimentación saludable se acumulan con el tiempo, bocado a bocado.

Para obtener más información, visite [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov) o escanee el código QR:



RECURSOS PARA PADRES

MODELO PIRÁMIDE – ESTRATEGIA DEL MES

Este mes, compartiremos algunos consejos sobre cómo ayudar a su hija / hijo a reconocer y comprender el enojo. Pruebe lo siguiente en casa:

Reconozca y note cuando usted, su niño o alguien más esté enojado.

Puede decir:

- Acerca de usted: “Me siento enojado dentro de mí. Mi corazón late muy rápido y me siento como un volcán por dentro. Voy a respirar profundamente para tranquilizarme.”
- Acerca de su niño: “¡Puedo notar que estás enojado! Tus manos están formando un puño y tus ojos están grandes.”
- Anime a su hija / hijo a moverse para ayudar a liberar el estrés.



Para más información
escanee el código
QR de arriba.

OCTAVA CONFERENCIA ANUAL CONFERENCIA DE PARTICIPACIÓN DE PADRES Y COMUNIDAD

Viernes 27 de septiembre

Virtual a las 9 AM

Salud mental y juventud actual
Resolución de conflictos y habilidades
interpersonales y se sortearán tarjetas regalo

En Persona a las 4 PM

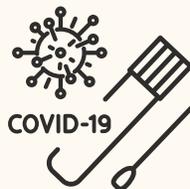
Ubicación: Gimnasio de la escuela secundaria
Matilda Torres. Habrá un orador principal,
feria de recursos, cena, rifas y servicio de
guardería disponible.

Regístrese ahora y llame a MUSD
(559) 416-5879

PRUEBAS DE COVID-19

¡Próximamente! Solicite sus pruebas
gratuitas de COVID-19 a fines de
septiembre de 2024.

Los hogares de EE. UU. serán elegibles
para solicitar 4 pruebas gratuitas de
COVID-19 en [COVIDTests.gov](https://www.covidtests.gov) o
escanear el código QR a para solicitar
su pedido.



PROGRAMA NACIONAL DE EMPLEO PARA TRABAJADORES AGRÍCOLAS

El Programa Nacional de Empleos para Trabajadores Agrícolas (NFJP, por sus siglas en inglés) está diseñado para ayudar a los trabajadores agrícolas y a sus familias a encontrar una oportunidad de empleo mejor remunerado, un empleo estable y un futuro mejor. Los trabajadores de empaque también pueden calificar. El Programa NFJP brinda acceso a servicios educativos, capacitación laboral y otros servicios como:

- Formación profesional en el aula
- Inglés como segunda lengua
- Instrucción para obtener el diploma de educación general
- Asesoramiento y gestión de casos
- Capacitación en el trabajo
- Colocación laboral directa / Desarrollo y recomendación de empleo
- Servicios de apoyo relacionados con la capacitación



Para más información
escanee el código
QR de arriba.