



Boletín de Bienestar de Invierno

Propósito del Boletín

Nuestro boletín presenta una variedad de consejos y trucos útiles para incorporar en su vida diaria. Aprenda a crear nuevos hábitos saludables y cambios para su vida.

1. Cosecha del Mes
2. Recetas abundantes y saludables
3. Actividades saludables para el corazón para niños
4. Mes Nacional de la Nutrición
5. Experimentar la naturaleza apoya la salud y el bienestar socioemocional
6. El gran plan presupuestario de Año Nuevo
7. Autocuidado para las familias
8. Folletos pág. 7-11



Cosecha del Mes: Remolacha

¿Por qué las remolachas son buenas para la salud?

Las remolachas son muy nutritivas y están repletas de vitaminas, minerales y compuestos vegetales esenciales, muchos de los cuales tienen propiedades medicinales. Son conocidos por su sabor y aroma terrosos. Mucha gente los llama superalimento debido a su rico perfil nutricional. Son bajos en calorías y ricos en nutrientes. También son una buena fuente de varios nutrientes clave, incluidos folato, manganeso y cobre.

Beneficios:

1. Muchos nutrientes y pocas calorías
2. Podría ayudar a reducir la presión arterial
3. Ayuda a combatir la inflamación
4. Puede mejorar la salud digestiva
5. Puede apoyar la salud del cerebro

Tamaño de porción recomendado:

Remolachas cocidas:

1/2 taza (120 gramos) aporta aproximadamente 43 calorías, 9 gramos de carbohidratos, 2 gramos de fibra y 1 gramo de proteína.

Remolacha cruda:

1 taza (136 gramos) aporta aproximadamente 58 calorías, 13 gramos de carbohidratos, 4 gramos de fibra y 2 gramos de proteína.

Invierno



Nuez y Fruta Seca



Betabel

Diciembre, Enero, Febrero



Calabaza de Invierno



Frutas Cítricas



Crucíferos



Kiwis

Recetas Saludables y Abundantes

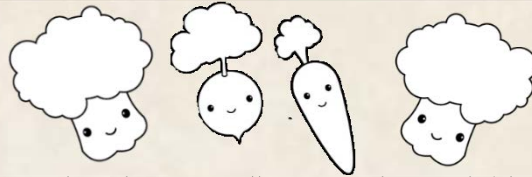
Remolacha Asada Y Maíz Con Queso Feta

Ingredientes

- 3 remolachas medianas
- 2 mazorcas de maíz
- 1/2 cebolla morada pequeña, picada
- 2 tallos de apio, picados
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- Sal y Pimienta
- 1 taza de queso feta desmenuzado
- perejil picado (opcional)

| Nutrition Facts | | Nutrition Facts | |
|------------------------|----------------|--------------------------|----------------|
| Amount/serving | % Daily Value* | Amount/serving | % Daily Value* |
| Total Fat 11g | 14% | Sodium 270mg | 12% |
| Saturated Fat 4g | 20% | Total Carbohydrate 13g | 5% |
| Trans Fat 0g | | Dietary Fiber 3g | 11% |
| Polyunsaturated Fat 1g | | Total Sugars 8g | |
| Monounsaturated Fat 6g | | Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Cholesterol 15mg | 5% | Protein 5g | 10% |
| Vitamin D 0mcg | 0% | Calcium 1430mg | 110% |
| Potassium 15040mg | 320% | Vitamin C | 4% |
| Iron 0.18mg | 0% | | |

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Preparación

1. Recorte la parte superior de las remolachas y colóquelas en una olla con agua hasta cubrir las. Hervir durante 30 a 45 minutos hasta que estén tiernos. Compruébelo clavando un cuchillo afilado en el centro de uno. Déjalos enfriar mientras preparas las otras verduras.
2. Calienta los granos de maíz en el microondas durante uno o dos minutos, o simplemente déjalos crudos si lo prefieres. Creo que cocinarlos resalta el sabor.
3. Coloque el maíz, el apio y la cebolla en un recipiente para servir. Cuando las remolachas estén lo suficientemente frías como para manipularlas, corte ambos extremos y quíteles la piel con cuidado. Pica las remolachas en trozos y agrégales al bol.
4. Batir el aceite de oliva y el vinagre y probar para ajustar las proporciones. Mezcle la ensalada con suficiente aderezo para humedecerla; es posible que no lo necesite todo. Sazone con sal y pimienta y enfríe hasta que esté listo para servir.
5. Añade el queso feta y el perejil justo antes de servir.
6. La ensalada se mantendrá refrigerada hasta por una semana.



Zuppa Toscana (Olive Garden Imitador)

Ingredientes

- 1.1 libra de salchicha italiana molida (recomiendo picante)
- 2.3 dientes de ajo picados
- 3.1 cebolla blanca mediana, pelada y cortada en cubitos
- 4.1,5 libras de patatas Yukon Gold, cortadas en cubitos
- 5.5 a 6 tazas de caldo de pollo
- 6.2 a 3 tazas de col rizada fresca picada
- 7.1 taza de crema batida espesa
- 8.sal marina fina y pimienta negra recién molida
- 9.6 piezas de tocino, cocido y desmenuzado



Preparación

1. Cocine la salchicha en una olla grande a fuego medio-alto hasta que se dore y esté bien cocida, partiendo la salchicha en trozos pequeños mientras se cocina. Use una espumadera para transferir la salchicha cocida a un plato aparte, reservando 1 cucharada de grasa en la olla para más tarde* y desechando el exceso de grasa. (De hecho, me gusta enjuagar brevemente mi salchicha cocida en un colador para eliminar aún más exceso de grasa). Reservar.
2. Agregue las cebollas a la olla (con la grasa) y saltee durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregue el ajo y saltee durante 1 minuto, revolviendo ocasionalmente. Agregue las papas, el caldo de pollo y la salchicha cocida y continúe cocinando hasta que la mezcla hierva a fuego lento. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento durante 10 minutos o hasta que las patatas estén tiernas. Agregue la col rizada y la crema y cocine a fuego lento durante 5 minutos más. Sazone con sal y pimienta al gusto.
3. Sirva caliente, adornado con los trocitos de tocino.

Hábitos Saludables Para El Corazón En Los Niños

La enfermedad cardíaca probablemente no sea algo en lo que pienses cuando piensas en la salud de tu hijo. La mayoría de las veces, como padres, pensamos en dolores de garganta, rodillas raspadas, resfriados y otros problemas que ocurren en el momento. Pero estudios recientes muestran que los buenos hábitos para reducir las enfermedades cardíacas comienzan a una edad temprana. Las arterias coronarias son los tubos que llevan sangre desde el corazón hacia el resto del cuerpo. Mantener estas arterias fuertes y libres de acumulación de grasa es muy importante para la salud del corazón. Esto puede ayudar a reducir las probabilidades de que tu hijo tenga problemas cardíacos cuando sea adulto.

Aquí hay algunas prácticas cotidianas que pueden ayudarte a ti y a tus hijos a llevar un estilo de vida saludable para el corazón:

Comer Bien: una dieta saludable para el corazón rica en frutas, verduras, granos enteros, carnes magras, productos lácteos bajos en grasa, frijoles y legumbres. Una buena nutrición es un paso clave que puede prevenir la mayoría de las enfermedades cardiovasculares, como el ataque al corazón y el derrame cerebral.

Mantenerse Activo: La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los niños hagan al menos 60 minutos de ejercicio cada día. El ejercicio puede ser deportes organizados, juegos activos, tareas del hogar, andar en bicicleta o caminar.



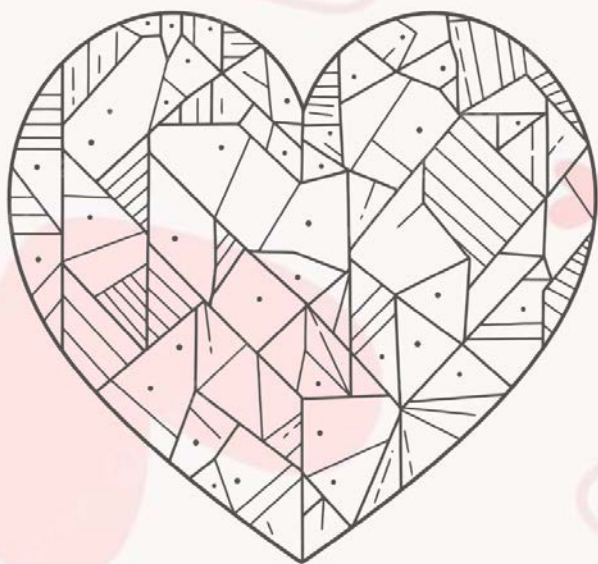
Mantener Un Peso Saludable: Llevar peso extra hace que el corazón trabaje más, lo que puede dañar los músculos del corazón. Un mayor peso corporal también contribuye al colesterol alto, la presión arterial alta y la diabetes.

Controlar El Colesterol: El colesterol se acumula en las arterias y las obstruye. Esto hace que sea más difícil para el corazón bombear sangre al cuerpo. Una dieta saludable para el corazón en la infancia puede sentar las bases para niveles más bajos de colesterol en la edad adulta. La AAP recomienda que los niños sin antecedentes familiares de enfermedades cardíacas se hagan análisis de colesterol entre los 9 y 12 años. Sin embargo, si los niños tienen familiares cercanos (un padre, abuelo, tía o tío) con enfermedad coronaria o colesterol alto, la detección puede comenzar tan temprano como a los 2 años.

Minimizar El Estrés: Como padre, no eres ajeno al estrés. Pero tu hijo notará si haces un hábito de desconectarte y relajarte. El estrés crónico puede provocar la acumulación de placas en las arterias, aumentando el riesgo de ataque al corazón, insuficiencia cardíaca y ritmos cardíacos anormales. Así que cuídate bien y anima a tus hijos a hacer lo mismo.

Priorizar El Sueño Saludable: los viajes, los cambios estacionales y los horarios de deportes o escuela pueden interrumpir el sueño de tu hijo. Sin embargo, es importante crear una base sólida para un descanso regular. ¿Sabías que los estudios muestran que el aumento de peso y las malas elecciones alimenticias pueden comenzar por la falta de sueño?

No Fumar: El consumo de tabaco es un factor conocido en las enfermedades cardíacas, tanto para los fumadores como para las personas que viven con ellos. El humo de segunda mano daña la salud de tu hijo de muchas maneras.



Mes Nacional de la Nutrición

Ideas para participar en el Mes Nacional de la Nutrición® en el hogar y el trabajo!

En El Hogar

Como familia, comprométanse a probar una fruta o verdura nueva cada semana durante el Mes Nacional de la Nutrición®.

Asigne a los miembros de la familia un papel en la planificación de las comidas y permítales elegir diferentes recetas para probar.

Planee comer más comidas juntos como familia durante el Mes Nacional de la Nutrición®.

Explore opciones de recuperación de alimentos en su comunidad.

Practique una alimentación consciente limitando el tiempo frente a la pantalla a la hora de comer, incluidos teléfonos, computadoras, televisión y otros dispositivos.

Pruebe más comidas sin carne: opciones como los frijoles y las lentejas son fuentes versátiles de proteínas de origen vegetal que funcionan en una variedad de platos.

Deje que todos ayuden con la preparación de la comida, una habilidad para personas de todas las edades. Si tiene hijos, existen tareas apropiadas para su edad que pueden disfrutar aprendiendo a realizar.

Resalte los sabores de la comida probando nuevas hierbas, especias o frutas cítricas como el limón o la lima.

Encierre en un círculo la respuesta correcta.

1. Solo las personas con condiciones médicas, como diabetes o presión arterial alta, necesitan comer de manera saludable. **MITO o HECHO?**
2. Los azúcares añadidos y los azúcares naturales son los mismos. **MITO o HECHO?**
3. Una dieta vegetariana puede proporcionar la cantidad recomendada de proteínas para personas de todas las edades. **MITO o HECHO?**
4. Los alimentos que contienen carbohidratos deben evitarse. **MITO o HECHO?**
5. Todos los tipos de grasas alimentarias son iguales. **MITO o HECHO?**
6. Las frutas y verduras congeladas y enlatadas pueden ser opciones nutritivas. **MITO o HECHO?**
7. Una dieta sin gluten es recomendada para bajar de peso. **MITO o HECHO?**
8. Algunos alimentos procesados pueden ser saludables. **MITO o HECHO?**
9. La sal que se agrega en la mesa es la principal fuente de sodio en los EE. UU. **MITO o HECHO?**
10. Tres porciones al día del grupo de los lácteos son recomendadas para adolescentes y adultos. **MITO o HECHO?**

MITO 2.MITO 3.HECHO 4.MITO 5.MITO 6.HECHO 7.MITO 8.HECHO 9.MITO 10.HECHO

En El Trabajo

Organice una demostración de cocina virtual en las redes sociales para compradores que presente una receta fácil y económica.

Resalte las tradiciones gastronómicas culturales en las cafeterías de las oficinas. Ofrezca elementos de menú especiales de cocina internacional (asiática, mediterránea, mexicana, etc.)

Organizar un concurso de “recetas saludables” entre los empleados. Haga que los jueces sean VIP de su lugar de trabajo. Otorgue camisetas, tazas u otros artículos del Mes Nacional de la Nutrición como premios.

Organice una comida compartida saludable virtual o en persona. Haz que cada persona cocine su plato y coman juntos a través de una plataforma de videos online o en la cafetería. Asegúrese de que cada uno de los grupos de alimentos esté representado.

Distribuya cupones de descuentos en una comida saludable ofrecida en la cafetería o vales para bebidas o snacks nutritivos.

Inicie un “club de caminatas” con compañeros de trabajo y dé un paseo durante los descansos programados.



| | | |
|-----------|-----------|-----------|
| VITAMINAS | SALUDABLE | VEGETALES |
| AGUACATES | EJERCICIO | IMUNIDAD |
| LENTEJAS | NUTRICION | FUERTE |
| HONGOS | CORAZON | HIERRO |

EXPERIMENTAR LA NATURALEZA APOYA LA SALUD Y EL BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL

El juego no estructurado en la naturaleza puede mejorar el desarrollo social y emocional de los niños.

El aprendizaje al aire libre ofrece beneficios positivos para los niños identificados con condiciones sociales, emocionales y/o de comportamiento, incluido un mayor comportamiento prosocial y bienestar social. Las oportunidades limitadas para participar en el aprendizaje al aire libre impactan negativamente la interacción y el juego social grupal de los niños.

El aprendizaje combinado que combina la educación tradicional con la escuela forestal u otros modelos de actividades de aprendizaje al aire libre mejora las posibilidades de los niños:

- ❖ habilidades de interacción social
- ❖ generar confianza
- ❖ promueve la resolución de problemas
- ❖ Independencia
- ❖ desarrolla habilidades de negociación
- ❖ apoya la creatividad



Mejora de las habilidades sociales La educación al aire libre a menudo implica actividades grupales que requieren trabajo en equipo y cooperación. Este entorno ayuda a los estudiantes a desarrollar: habilidades de relación, como comunicación y colaboración.

Mayor bienestar emocional Se ha demostrado que estar en la naturaleza reduce el estrés, la ansiedad y la depresión. Los entornos al aire libre proporcionan un efecto calmante que puede mejorar la regulación emocional y la salud mental general de los estudiantes. No sólo el desarrollo físico sino también el crecimiento social y emocional. Cuando a las personas se les brindan oportunidades para aprender en espacios al aire libre, aumenta el bienestar emocional propio y de los demás (conciencia propia y social y gestión social).

Mejores habilidades para tomar decisiones La educación al aire libre anima a los estudiantes a evaluar los riesgos y tomar decisiones responsables. La naturaleza impredecible del aprendizaje al aire libre requiere habilidades de ES como la autogestión y la autoeficacia. Estas habilidades SEL preparan a las personas para adaptarse, ser pacientes y gestionar eficazmente sus emociones.

Vivir cerca de la naturaleza y estar en ella puede amortiguar las habilidades sociales de los niños y mejorar las actitudes ambientales prosociales.



Mejores habilidades para tomar decisiones Educación al aire libre

Alienta a los estudiantes a evaluar riesgos y tomar decisiones responsables. Este aspecto del SEL es crucial para su desarrollo personal y social. La naturaleza impredecible del aprendizaje al aire libre requiere habilidades de ES como la autogestión y la autoeficacia. Estas habilidades SEL preparan a las personas para adaptarse, ser pacientes y gestionar eficazmente sus emociones.

Los altos niveles de exposición a espacios verdes al aire libre pueden mejorar los comportamientos prosociales de los niños, como:

- o Cooperando
- o Compartir
- o reconfortante
- o Los niños informan una mayor conectividad social y una disminución del conflicto entre pares después de participar en patios escolares ecológicos. Además, las experiencias tempranas con programas de jardinería escolar se asocian con mayores actitudes ambientales prosociales.

Las oportunidades de participar en la educación fuera del aula pueden conducir a la inclusión de estudiantes que pueden estar en riesgo de exclusión en el trabajo escolar y la vida escolar. Entre estos estudiantes, aumentó la educación fuera del aula con una disminución de los síntomas de falta de atención e hiperactividad y de las interacciones con los compañeros.



EL Gran Plan De Presupuesto Para EL Año Nuevo

En la tierra de los Who, con la nieve en el suelo, ¡Llegó un nuevo año, y los presupuestos llegaron, de cielo a cielo! Los Who se sentaron juntos, con los ojos brillando, Y establecieron su plan para el año, ¡qué emocionado!



- Alimentos: Planifica las comidas y sigue la lista.
- Alquiler/Hipoteca: ¡No olvides el techo sobre tu cabeza!
- Servicios: Haz seguimiento de la luz, el agua y la calefacción.
- Transporte: Gas, pagos del auto o el transporte público, ¡qué emoción!

Primero, Las Necesidades: ¡Lo Esencial, Decimos!

"Comencemos con lo básico, las cosas que debemos comprar,

Los alimentos, el alquiler, y las cuentas para no llorar. Un techo sobre nuestras cabezas, y comida en la barriga, ¡Rastreamos estos gastos, sin importar lo que diga!"

Ahora, Los Gustos: ¡Las Cosas Divertidas, Verás!

"¡Ah, sí, las cosas divertidas! Son parte del año, Pero no nos volvamos locos, o nos arrepentiremos pronto, ¡ay, qué desengaño!

Regalos y gadgets, y golosinas para el alma, Estableceremos un presupuesto para la diversión, sin perder la calma."

No Olvides el Ahorro, ¡Es Muy Importante También!

"Pon algo a un lado para los días lluviosos, O el futuro será sombrío, ¡qué horroroso! El ahorro es dulce, como la miel en tarros, Para la salud, la seguridad y viajes a lugares raros."

La Deuda, ¡Oh, La Deuda, ¡Vamos a Enfrentarla Ya!

"La deuda es una bestia, pero se puede domar, La iremos reduciendo, ¡y libres estaremos de su mal! Las tarjetas de crédito, préstamos y créditos estudiantiles, Los pagaremos poco a poco, ¡y veremos los finales felices!"

¡Haz Seguimiento! Mantén un Ojo Sobre Cada Centavo!

"Registra cada moneda, cada dólar y cada céntimo, Las revisiones mensuales nos mantendrán en ritmo. ¡Con aplicaciones o viejos cuadernos, lo que funcione mejor, Para mantenernos en camino y evitar el error!"

Así Que, ¡Aquí Están Los Who, Que Planifican Con Alegría,

"Con los presupuestos en mano, ¡seremos sabios en nuestra economía!

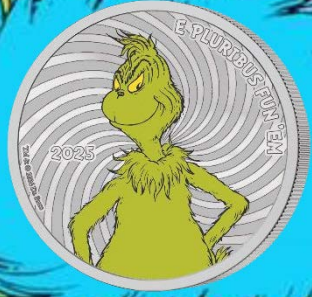
Nos ajustaremos al plan, pero nos divertiremos también, ¡Para un año de éxito, con finanzas llenas de bien!"

- Entretenimiento: Películas, parques y juegos para disfrutar.
- Vacaciones: Un viaje, o un parque con juguetes, ¡vamos a soñar!
- Comidas fuera: De vez en cuando, pero sin sobrepasar.

- Tarjeta de crédito: Paga el saldo cada mes, sin demora.
- Préstamos: Aparta dinero para liquidarlos con ahora.

- Usa aplicaciones de presupuesto o una hoja de cálculo.
- Revisa cada mes y ajusta lo que sea necesario.

- Fondo de emergencia: De 3 a 6 meses de gastos.
- Jubilación: Un poco para el futuro, aunque parezca lejano.
- Compras grandes: Ahorra para un coche, una casa, ¡o una guitarra, qué emocionante!



Autocuidado Para Familias



El autocuidado son pasos proactivos que las familias pueden tomar para mejorar el bienestar físico, mental y emocional. Es importante aprovechar las oportunidades para estar solos y con nuestra familia.

¿Qué es el autocuidado?

El cuidado personal significa tomarse el tiempo para hacer cosas que le ayuden a vivir bien y mejorar tanto su salud física como su salud mental. Esto puede ayudarle a controlar el estrés, reducir el riesgo de enfermedades y aumentar su energía. Incluso los pequeños actos de cuidado personal en la vida diaria pueden tener un gran impacto.

Hábitos saludables para niños

1.- Evitar distractores a la hora de comer.



2.- Consumir frutas y verduras durante todo el día.



3.- No obligar o castigar al niño a la hora de comer.



L.N. Ladys Moreno Galicia

5.- No saltarse ninguna de las 5 comidas al día.



6.- Beber agua simple durante todo el día.



7.- Lavar los dientes después de cada comida para prevenir caries.



Algunos consejos para autocuidarse son:

Tener una dieta saludable



Hacer ejercicio regularmente



Evitar o reducir el consumo de sustancias psicoactivas



Tener buena higiene



Tener rutinas y espacios definidos para realizarlas



Establecer una hora al día de descanso o para realizar actividades recreativas



Dormir 8 horas al día mínimo



Procurar realizar o acudir a actividades culturales



gob.mx/conasama

Ideas de Autocuidado con Nuestros Hijos

- ❖ Preparar juntos un refrigerio saludable
- ❖ Ir al parque
- ❖ Haz un dibujo
- ❖ Ver una película
- ❖ Leer un libro
- ❖ Haga ejercicio juntos



naeyc



Week of the Young Child[®]

DEL CONDADO DE MERCED

Evento gratuito, juegos, recursos comunitarios, diversión familiar
Cajas de Comida gratis, entrada gratis a Kiddieland y paseos

Parque Applegate

1045 W 25th St, Merced, CA 95340

sábado 12 de abril de 2025

10:00 a. m. - 3:00 p. m.

Estaremos ubicados justo al lado
de Kiddieland.



Para obtener más información, llame al 209.385.7337 o envíe un correo electrónico: First5@countyofmerced.com



naeyc

Week of the Young Child®



DEL CONDADO DE MERCED

Evento gratuito, comida, juegos, recursos
comunitarios, diversión familiar

Parque Oliveira

115 Cardoza, Rd, Los Banos, CA 93635

5 de abril del 2025
10:00 a. m. - 3:00 p. m.



FIRST 5
MERCED COUNTY
www.first5mercedcounty.org



MERCED COUNTY
Office of
Education
NURTURE • SERVE • LEAD
Steve M. Tietjen, Ed.D.
County Superintendent of Schools



Head Start
Merced County Office of Education

MERCED
COLLEGE



Para obtener más información, llame al 209.385.7337 o envíe un correo electrónico: First5@countyofmerced.com



ASPIRANET DÍA DE LOS RECURSOS

VIERNES

21 DE MARZO


10:00 AM - 2:00 PM



ÚNETE A NOSOTROS:

- **Mercado libre**
- **Actividades para niños**
- **Recursos**

Contáctanos

 (209)-668-6118

 2160 Geer Rd Turlock CA 95380

**FIRST 5
STANISLAUS**

Financiamiento realizado posible a través de First 5 Stanislaus



merienda inteligente aprobada



Cesar E. Chavez

CELEBRACIÓN DEL DÍA DE LA FAMILIA

¡Únase a nosotros para celebrar el
legado de César E. Chávez!

Habrà entretenimiento cultural,
exhibiciones educativas, oradores
invitados, actividades para niños y ¡mucho
más!

EVENTO FAMILIAR GRATUITO

SÁBADO 22 DE MARZO
2:00 - 5:00 PM



CENTRO PARA PERSONAS
MAYORES DE MODESTO

211 Bodem, Modesto, CA



Más información: 209-577-5344



Infancia Temprana

No se requiere registraci3n
ni seguro medico

Feria de Salud Comunitaria

Head Start + Quality Counts California

Centro Comunitario Ceres

Traiga a su hijo de Head Start para recibir:

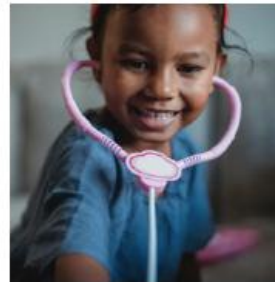
- Vacunas escolares
- Evaluaciones de salud dental
- Exámenes de salud
- Exámenes de audici3n y visi3n



2701 4th Street
Ceres, CA 95307

Actividades y servicios ofrecidos:

- Actividades de nutrici3n y jardinería
- Yoga y Actividades de Juego
- Actividades prácticas para la familia
- Puestos de recursos comunitarios
- ¡Mucho más!



Lunes

24 de marzo del 2025

12:00 p.m. - 5:00 p.m.



Los ni1os de cinco
a1os o menos recibirán
una mochila llena de
útiles.

Recuerde traer record o cartilla de
vacunas de su hijo/a



EDUCAR A LOS NI1OS Apoyar a los padres Desarrollar profesionales Impactar en las comunidades

Un agradecimiento especial al Comit3 de Bienestar del CCCDS que participa en la creaci3n de este Boletín.

Consuelo Hernandez (Program Specialist – Health)
Jasmine Berumen (Program Assistant - Nutrition Services)
Lilia Gonzalez (Support Services – Family & Community)
Natali Garcia (Program Specialist - Disabilities/Mental Health)
Louie Daniel (Program Specialist – Child Development)

Claudia Villatoro (Nutrition Services Coordinator)
Angela Duran (Accounts Payable Clerk)
Angie Dominguez (Program Specialist - Disabilities/Mental Health)
Yaritsi Cardenas (Program Specialist – Child Development)