

Bienvenidos



30 de enero, 2025

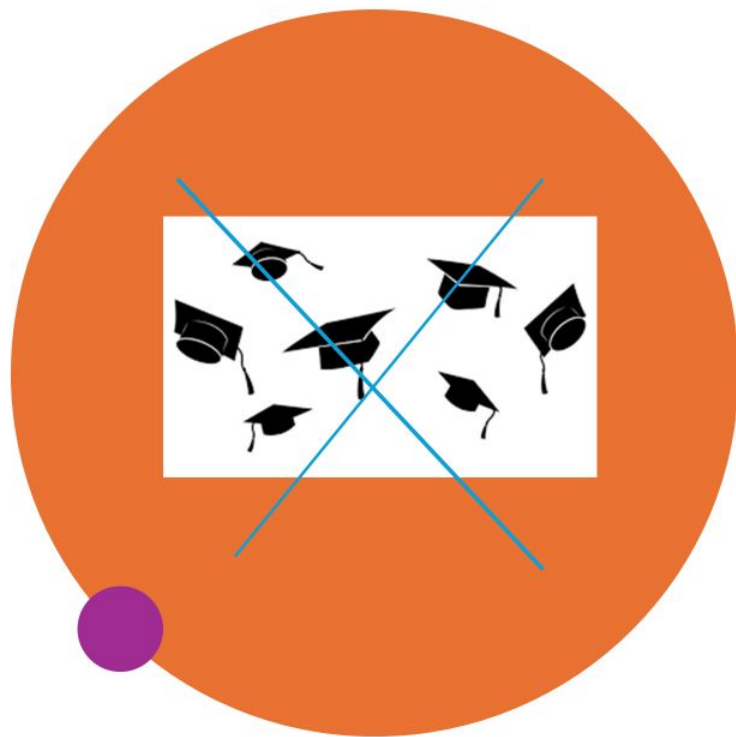
Iniciativa H.E.R.O.E



Hispanos
Esforzándose por
Resultados,
Oportunidades, y
Éxito

La falta de asistencia constante,
puede causar que los
niños lean con
falta de proficiencia
al final del tercer grado
o que se retrasen.





Para el sexto grado,
la ausencia crónica se
convierte en un indicador
importante de que un
estudiante abandonará
la escuela secundaria.

Ausencia Crónica

Las investigaciones muestran que faltar al 10 por ciento de la escuela, o alrededor de 18 días en la mayoría de los distritos escolares, afecta negativamente el rendimiento académico de un estudiante.



2

Son sólo dos días al mes y eso se conoce como ausencia crónica.

¿Maneras de apoyar a su hijo?

Obtenga más
información sobre la
educación de su hijo.

Desarrolle una rutina
para la hora de
acostarse.



Hope.Boyd@gcpsk12.org

Lynn.Aristizabal@gcpsk12.org

Desarrolle una rutina para la hora de acostarse.



Los estudiantes necesitan 9 - 12 horas de sueño.



Los estudiantes deben estar dormidos antes de las 9:00 pm.



Según importantes estudios, todos los electrónicos deben apagarse al menos **1 hora** antes de acostarse.

Ruegsegger's Rutina



7:00 pm

Apague los electrónicos y báñese



7:30 pm

Juega un juego familiar



8:00 pm

Leer un libro



8:30 pm

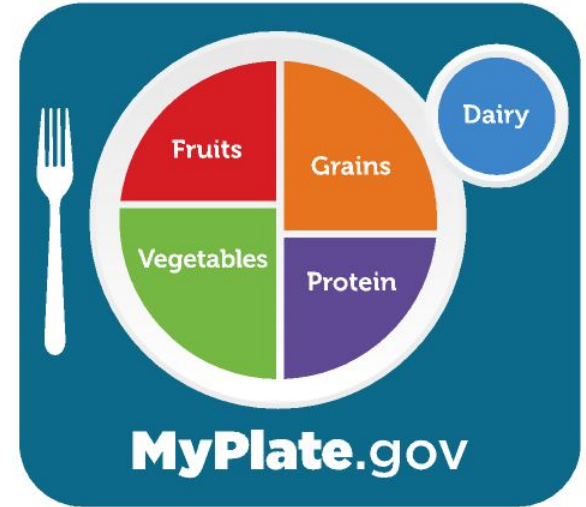
Luces apagadas y en la cama.

University of Georgia Extension Nutrition Education Program

La importancia de la nutrición y los estilos de vida saludables

Educación nutricional para las
familias basado en evidencia científica

Ines Beltran M.Ed.
UGA Extension Gwinnett



Objetivos de una buena alimentación y nutrición



- Promover la salud
- Prevenir enfermedades crónicas
- Optimizar el funcionamiento del cerebro
- Mejorar su estado de ánimo

Comidas saludables con poco dinero

- Planifique, planifique, planifique
- Compare productos similares
- Haga rendir su dinero para la comida
- Cultive su propia comida en su casa
- Compre al por mayor
- Busque productos con descuentos

Comience de una
forma sencilla
con **MiPlato**



Black Bean Enchilada Casserole

Pinto Beans: \$0.78
Black Beans: \$0.78
Canned Corn: \$0.50
Enchilada Sauce \$1.54
Corn Tortillas: \$1.98
Total: \$5.58



Chicken and Rice Casserole with Broccoli

Cream of Mushroom Soup: \$0.68
Cream of Chicken Soup: \$0.68
Canned Chicken: \$1.26
Wild Rice Mix: \$1.22
Frozen Broccoli: \$0.98
Total: \$4.82



White bean and spinach soup



Ingredients and Cost
Onion: \$0.55
Cannellini Beans: \$0.78
Diced Tomatoes: \$1.36
Frozen Spinach: \$1.12
Total: \$3.81

Lentil Spaghetti



Ingredients and Cost
Lentils: \$1.34
Pasta Sauce: \$1.18
Spaghetti: \$0.98
Frozen Zucchini and Squash: \$1.92
Total: \$5.42

Comience de una
forma sencilla
con **MiPlato**



Meriendas saludables

- Haga su propia creación
- Prepare por adelantado
- Haga un combo
- Escoja vegetales vibrantes
- Lave y disfrute
- Mantenga opciones saludables a mano

La hidratación y su importancia



- Esencial para un buen desempeño mental y físico
- El agua está presente en cada célula del cuerpo
- Tomar líquidos o consumir alimentos con alto contenido de agua para:
 - Reponer los fluidos perdidos através de la respiración, el sudor y la eliminacion de desechos

Requerimientos de agua de acuerdo a la edad

- 8 años = 40 onzas al día = 5 tazas
- 9 a 13 años = 56 a 64 onzas = 7 a 8 tazas
- 14 a 18 años = 64 a 88 onzas = 8 a 11 tazas

AGUA			
6-12 meses  4-8 oz al día	12-24 meses  8-32 oz al día	2-5 años  8-40 oz al día	• Servir a cualquier hora • Elija agua del grifo • Sólo agua entre comidas
LECHE			
0-12 meses  Solamente Leche materna o formula	12-24 meses  16-24 oz al día	2-5 años  16-20 oz al día	• Servir con las comidas • Elija la leche blanca sin grasa • Leche con sabor suele tener azúcar añadido
JUGO			
0-12 meses  No es recomendable	1-4 años  ≤ 4 oz al día	4-6 años  4-6 oz al día	• Servir de vez en cuando y solo con las comidas • Elija solamente jugos que sean de 100% fruta



Pennsylvania Chapter
INCORPORATED IN PENNSYLVANIA
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN

Eligiendo el agua desde el principio fomentará de por vida la salud de su hijo

Maneras de aumentar el consumo de agua

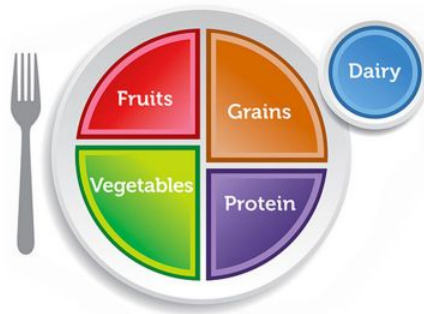
1. Limon (medio en tajadas) + arandanos (1/2 taza en pure o en tajadas para mas sabor)
2. Sandia (3/4-1 taza en cubos) + albahaca (2-3 sprigs)
3. Cerezas (1/2 taza en pure) + Limon (medio en tajadas)
4. Mango (1/3 taza en cubos o en pure) + Gengibre (1/4" piece, pelada)
5. Frambuesas (1/3 taza) + duraznos (1/3 taza en tajadas o en pure)
6. Toronja (media pelada y en cuartos) + Romero (1-2 sprigs)
7. Piña (1/4-1/3 taza en pedazos o anillos 2-3) + Menta (3-4 hojas)
8. Cocombro (2-3 tajadas) + Limon (2-3 tajadas) + Cilantro (2 sprigs con tallo)
9. Kiwi (2-3 tajadas peladas) + fresas (2 tajadas)
10. Naranja (en cuartos) + Extracto de vanilla (1/8-1/4 cdita) + Cardamomo (1/2 cdita) + Canela (dash)



La comida no debe ser causa de pelea

Los padres son responsables de:

- **Qué y cuánto se sirve**
 - **Cuándo se sirve**
 - **Dónde se sirve**



- Ofrezca variedad de alimentos nutritivos.
- Construya una base de hábitos alimentarios saludable.
- Sea un buen ejemplo



Hablemos de comida Clase en otoño 2025 8 semanas

Programa ampliado de educación alimentaria y nutricional **EFNEP**



EFNEP

HABLEMOS de COMIDA
FOOD TALK

SALVE LA FECHA

Fecha/Tiempo	Sesión	Lección	Demostración de Recetas	Materiales para los Participantes
	1	Su Comida, su Decisión	Fideos Rizados Supremos Panecillos Cosechados	Calendario Boligrafo de EFNEP Tarjetas con Recetas
	2	Mantenga su Presión Bajo Control	Pollo Diván Aderezo de Canela	Planificador de Menú Lista de Compras Folleto Acerca del Sodio Tarjetas con Recetas
	3	Ahorre Comprando Sabiamente	Salsa Ranchera con Zanahorias Sopa Fácil de Brócoli y Queso	Panfleto Sobre Compras Inteligentes Bolsa de Compras Reusable Índice para el Refrigerador con Alimentos que hoy de Temporada Tarjetas con Recetas
	4	¡Coloréame Saludable!	Quesadillas Fiesta Salsas Rancheras y Picantes Postre de Durazno	Folleto Sobre Los Colores que son Saludables Cuchara para Medir Taza para Medir Tarjetas con Recetas
	5	Coma Bien Cuando Esté de Prisa	Burritos para el Desayuno Salsa Picante Postre de Frutas y Yogur	Bolsa de Almuerzo Reusable Paquete de Hielo Tarjetas con Recetas
	6	Conviértase en un Detective de la Nutrición	Receta de Tortizza Fresca del Jardín Batido de 4 Frutas	Botella de Agua Reusable Tarjetas con Recetas
	7	¡Manténgase Saludable!	Arroz Frito Famoso Pudín Cremoso de Piña	Tablas de Cortar Tarjetas con Recetas
	8	¡Mantenga su Salud Fuera de Peligro!	Espagueti en Sartén Ensalada Crujiente de Manzana	Libro de Recetas para Comidas en Minutos Certificado de EFNEP Tarjetas con Recetas



UNIVERSITY OF GEORGIA
EXTENSION
#WeAreEFNEP
ugaefnep.org



Published by the University of Georgia in cooperation with Fort Valley State University, the U.S. Department of Agriculture, and counties of the state. For more information, contact your local UGA Cooperative Extension office.
The University of Georgia is committed to principles of equal opportunity and affirmative action.



Certificado de culminación del programa



UNIVERSITY OF GEORGIA
EXTENSION



Expanded Food and Nutrition Education Program
Presents this certificate to:

In recognition of completion of the Food Talk Series

On this day, _____

EFNEP Nutrition Educator



Family and Consumer
Sciences Supervisor



*muchas
gracias!*

Su equipo en nuestra escuela



Lynn Aristizabal

Enlace de Padres y
Play2Learn



Andrea Arreguin

Maestra de ESOL



Kyonghae Davis

Maestra de ESOL



Nurian Torres

ESOL y
Play2Learn



Rebecca Ruegsegger

Subdirectora



Hope Boyd

Instructora de Padres

Maestras de Aula en Nuestro Equipo



Jamie García

2do Grado

—



**Elsy
Meza-Rosenthal**

1er Grado; SpEd



**Marileysis
Hernandez**

1er Grado

—

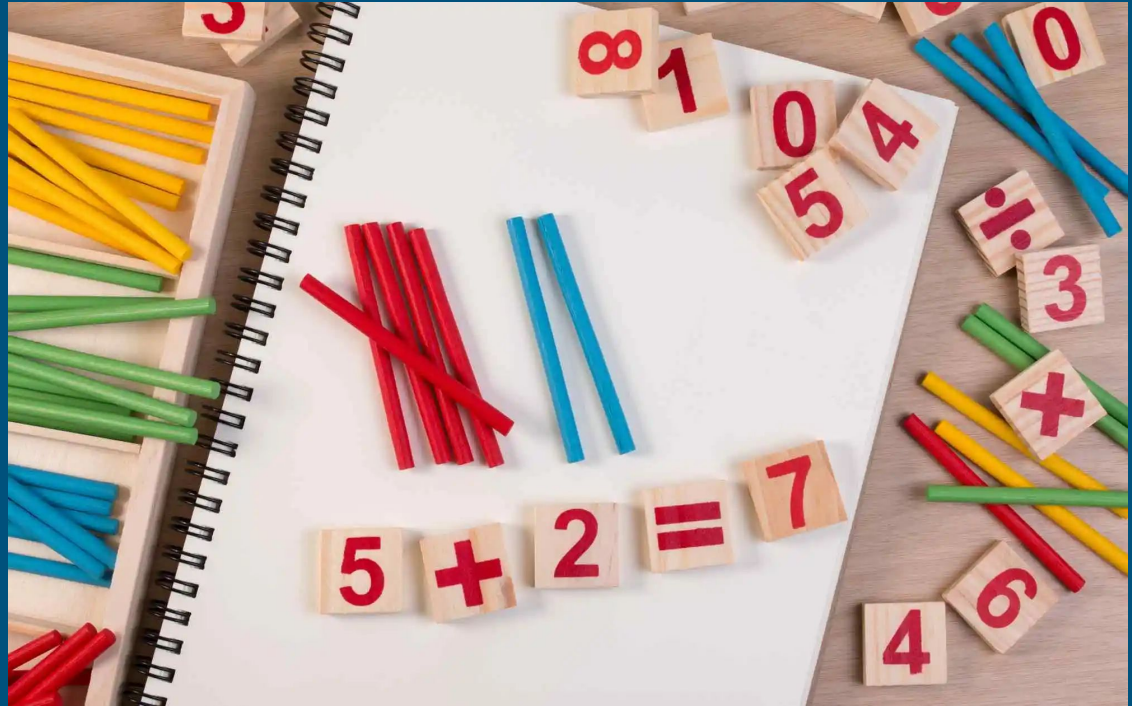


Rosa Díaz

2do Grado

—

Bienvenidos



Enfoque: Matemáticas

Importancia de las Matemáticas



Importancia de las Matemáticas

Matemáticas - Arcado

All		Overall Grade-Level Placement									
Yes - English Learner	Winter Window		5%	15%	58%	17%	6%				
	Window 1		1%	4%	51%	35%	9%				
No - English Learner	Winter Window		34%	26%	34%	4%	2%				
	Window 1		14%	18%	56%	8%	3%				

Estudiantes Multilingües

- **Valiosas habilidades y experiencias diferentes**
- **Ofrecemos apoyo que complementa estas habilidades**
- **Utilizamos dichas habilidades y experiencias para su beneficio**
- **Utilizamos estrategias visuales (diagramas, dibujos, videos)**
- **Hacemos énfasis en el vocabulario y usamos el idioma de la casa como apoyo**



Necesitamos HÉROES

- Involucrar a nuestros hijos en las decisiones financieras cotidianas (compras, cantidad/ precio, presupuestos)
- Incluirlos en actividades donde se usen medidas y fracciones (recetas de cocina, carpintería, cálculos de tiempo: a qué hora se acaba el partido; cierra el supermercado, etc)
- Memorizar tablas de multiplicar, y problemas de suma y resta

Gracias por estar
presente -¡Juntos
podemos!



Hora de aprender



- K-1ro



- 2do-3ro



- 4to-5to



Preguntas / Sugerencias / Comentarios

Llenar encuesta, por favor

