



# CENTRO DE RECURSOS PARA LAS FAMILIAS DE NEW BRITAIN

*Las Últimas Noticias y Actualizaciones*



## LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN PARA MANTENER A LOS NIÑOS SALUDABLES

Por Melinda Eberle

La nutrición infantil es crucial para su desarrollo físico y cognitivo. Es fundamental establecer hábitos saludables para toda la vida y prevenir enfermedades crónicas. Una nutrición adecuada garantiza que los niños reciban las vitaminas, minerales y otros nutrientes necesarios para un rápido crecimiento y desarrollo durante sus años de formación. También desempeña un papel vital en el fortalecimiento de huesos y dientes, el fortalecimiento del sistema inmunitario y el mantenimiento de un peso saludable.

La nutrición tiene un gran impacto en el desarrollo cerebral. La desnutrición y la inseguridad alimentaria se han relacionado con deficiencias en el aprendizaje y retrasos en el logro de los hitos del desarrollo. Esto se observa con mayor frecuencia entre los más vulnerables: bebés y niños pequeños. Para mantener sanos a los niños pequeños, es ideal proporcionarles una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, proteínas magras, cereales integrales y lácteos o alternativas fortificadas.

También es importante limitar la sal, los azúcares y las grasas no saludables añadidos. Fomente hábitos alimentarios saludables modelando prácticas positivas e involucrando a los niños en la elección de alimentos. Por último, es importante que los cuidadores proporcionen la mayor cantidad posible de alimentos frescos e integrales y minimicen la cantidad de alimentos procesados. Una buena nutrición es esencial para la salud, y la Academia Americana de Pediatría anima a todos los padres y cuidadores a priorizar las decisiones nutricionales en la crianza de niños pequeños.



## SUGERENCIAS PARA MANTENER EL APRENDIZAJE EN EL VERANO!

Por: Mrs. Nebby Sanchez

- *Reserve de 15 a 30 minutos cada día para aprender.*
- *Crear un calendario de aprendizaje con actividades.*
- *Practique el escribir los números y las letras.*
- *Fomente el juego pensativo.*
- *Cree un cajón sensorial.*
- *Haga un libro de figuras geométricas.*
- *Cuente a diario.*
- *Pintar con los dedos.*
- *Practique el escribir su nombre.*



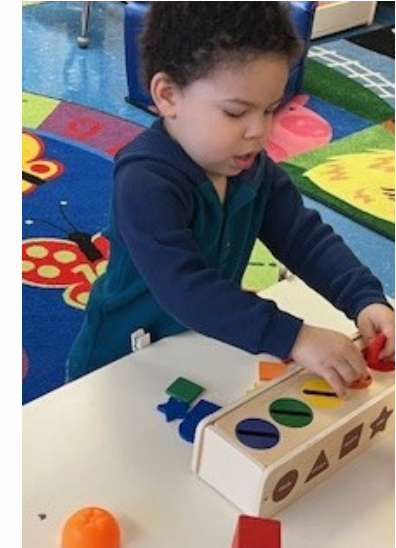
# LA NUTRICIÓN

Por: Mrs. Marsha Michaud

Una alimentación saludable es esencial para la buena salud, el crecimiento y el desarrollo de su hijo. Puede reducir las posibilidades de que su hijo desarrolle enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y obesidad. Una alimentación saludable también puede permitir que todos se sientan bien y disfruten más de la vida. Comer alimentos de los cinco grupos de alimentos le brinda a su hijo la nutrición que necesita para crecer y estar sano. Los cinco grupos de alimentos son: frutas, verduras, cereales, alimentos proteicos y lácteos. Los niños deben limitar de comer alimentos que contienen grasas saturadas, sal agregada o azúcares agregados. También se debe alentar a los niños a beber agua. Comenzar a una edad temprana permite que los niños sean menos exigentes.



## Artesanía Y Diversión



## RINCON DEL PERSONAL

TRADUCIDO POR: MRS. NEBBY SANCHEZ

CHAMBERLAIN ELEMENTARY SCHOOL FRC  
120 NEWINGTON AVE. NEW BRITAIN 06051  
LILA OCASIO, FSL (860) 832-5691  
OCASIO@CSDNB.ORG

NEBBY SÁNCHEZ, FSL 860-860-225-8647  
SANCHEZN@CSDNB.ORG

JEFFERSON ELEMENTARY SCHOOL FRC  
140 HORSEPLAIN RD. NEW BRITAIN 06053  
MARSHA MICHAUD, FSL 860-224-3193  
MICHAUMA@CSDNB.ORG  
NEBBY SÁNCHEZ, FSL 860-225-8647  
SANCHEZN@CSDNB.ORG

SMITH ELEMENTARY SCHOOL FRC  
142 RUTHERFORD ST. NEW BRITAIN 06051  
MELINDA EBERLE, FSL 860-223-8819  
EBERLE@CSDNB.ORG  
NEBBY SÁNCHEZ, FSL 860-225-8647  
SANCHEZN@CSDNB.ORG

## LAS MEJORES ACTIVIDADES EN CT PARA LAS FAMILIAS EN JUNIO 2025

CHECK OUT THIS SUMMER GUIDE IN CT FOR KIDS PARA MÁS INFORMACIÓN HAGA CLICK AQUI!

