JUNIO 2026 • ISSUE 63

CENTRO DE RECURSOS PARA LAS FAMILIAS DE NEW BRITAIN

Las Ultimas Noticias y Actualizaciones





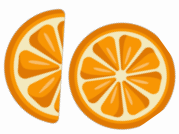
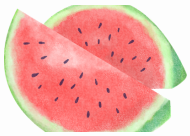
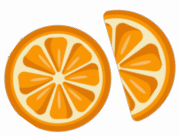
SEA UN MODELO A SEGUIR EN LA MATERIA DE NUTRICIÓN

Por Marsha Michaud

¿Sabía que compartir las comidas en familia es una oportunidad para que los padres presenten nuevos alimentos a sus hijos? Comer en familia le permite ser un modelo a seguir en cuanto a una alimentación saludable. La mejor manera de fomentar una alimentación sana es alimentarse bien usted mismo. A menudo, los niños siguen el ejemplo del adulto que ven a diario. Céntrese en demostrar hábitos alimenticios saludables y actitudes positivas hacia la comida. Esto incluye consumir una variedad de alimentos — especialmente frutas, verduras y cereales integrales— y mostrar que disfruta al hacerlo. Resulta beneficioso crear un ambiente agradable a la hora de comer. Evite hacer comentarios negativos sobre la comida. Recuerde: los niños son como esponjas; lo absorben todo.

Una nutrición infantil adecuada es esencial para garantizar la salud y el bienestar de los niños a medida que crecen. Los niños necesitan los alimentos correctos, en el momento oportuno, para crecer y desarrollarse plenamente. El periodo más crítico para una buena nutrición es la primera infancia; es también la etapa en la que se sientan las bases de los buenos hábitos.

Mejorar la calidad de la alimentación de los niños y las prácticas de crianza relacionadas con la comida durante los primeros años de vida constituye la piedra angular para prevenir la desnutrición en todas sus formas. La desnutrición, sin embargo, puede derivar en diversos problemas de salud, tales como retraso en el crecimiento, debilitamiento del sistema inmunológico y deterioro cognitivo.


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.***



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Artesanía Y Diversión

Por: Ms. Lila Ocasio

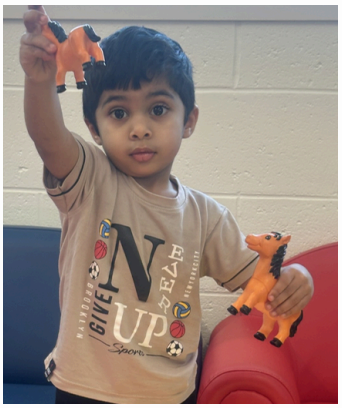
Una alimentación saludable es esencial para la buena salud, el crecimiento y el desarrollo de su hijo. Puede reducir la probabilidad de que su hijo desarrolle enfermedades crónicas, tales como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y obesidad. Comer de forma saludable también permite que todos se sientan bien y disfruten más de la vida. Consumir alimentos de los cinco grupos alimenticios le proporciona a su hijo la nutrición que necesita para crecer y mantenerse sano. Los cinco grupos alimenticios son: frutas, verduras, granos, alimentos proteicos y productos lácteos. Los niños deben limitar el consumo de alimentos que contengan grasas saturadas, sal añadida o azúcares añadidos. También se debe fomentar el consumo de agua. Comenzar a una edad temprana permite que los niños sean menos selectivos con la comida.













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 2026

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

