



CENTRO DE RECURSOS PARA LAS FAMILIAS DE NEW BRITAIN

Las Últimas Noticias y Actualizaciones



Un Jardín Vegetal para los niños Quisquillosos con la comida

Por: Mrs. Nebby Sánchez

Comenzar una pequeña huerta de vegetales puede ser simplemente el "empujón" emocionante que alienta a los quisquillosos a probar y comer esos alimentos saludables. Tales como pepinos, frijoles, zanahorias, lechuga y espinacas son plantas que producirán más de una cosecha por temporada y son aptas para principiantes.

¡La gran clave para que esto sea efectivo es involucrar a sus hijos! Desde la germinación, la siembra, hasta la cosecha; ¡Involúcrelos en cada paso y estarán aún más interesados en comer el producto final!

Esta actividad del jardín inspira la creatividad, permite que los niños practiquen sus habilidades motoras finas y les enseña a los niños el cambio de las estaciones a su alrededor y el cuidado de un huerto. La tierra, semillas, plantas, agua, aire, luz solar, el limpiar y recoger las verduras.

- Promueve buenas habilidades lingüísticas de conversación y de vocabulario al identificar los vegetales.
- Inténtelo de nuevo: Espere un par de días antes de volver a ofrecerle un alimento. Puede llevar más de 10 veces antes de que a su hijo pequeño le guste.
- Pregúntele a su hijo: ¿Has visto florecer alguna flor? ¿Has notado más hojas en los árboles y arbustos? ¿El sol permanece más o menos tiempo afuera? ¿Cómo llamamos a esta verdura y de que forma y color es?

Hola Familias!

Por: Ms. Marsha Michaud

EL CLIMA MÁS CÁLIDO SE ACERCA RÁPIDAMENTE, ¡ES UN BUEN MOMENTO PARA SALIR Y DIVERTIRSE BAJO EL SOL! CON LA LLEGADA DE LA PRIMAVERA LLEGA UNA RENOVADA SENSACIÓN DE CONCENTRACIÓN, DE ALEGRÍA Y LA PROMESA DE SOL Y LA RISA.

ME GUSTARÍA AGRADECER A TODAS LAS FAMILIAS DE NEW BRITAIN QUE SE HAN UNIDO A LOS GRUPOS DE "JUEGO Y APRENDIZAJE" DE CSDNB. ES UNA GRAN OPORTUNIDAD PARA QUE USTED Y SU HIJO ESTÉN EN UN ARREGLO SOCIAL. EL JUEGO ES CRUCIAL Y UNA DE LAS PRINCIPALES FORMAS EN QUE LOS NIÑOS REALMENTE CONSOLIDAN SU APRENDIZAJE. EL JUEGO MEJORA EL BIENESTAR COGNITIVO, FÍSICO, SOCIAL Y EMOCIONAL DE LOS NIÑOS. DURANTE NUESTROS GRUPOS DE JUEGO, LOS NIÑOS INTERACTÚAN CON COMPAÑEROS DE DIVERSOS ORÍGENES. LA EXPOSICIÓN A DIFERENTES PERSONALIDADES Y CULTURAS A UNA EDAD TEMPRANA AYUDA A FOMENTAR A UNA APERTURA MENTAL Y LA ACEPTACIÓN. PREPARA EL ESCENARIO PARA RESPETAR LA DIVERSIDAD A MEDIDA QUE CRECEN.

ESPERO QUE HAYAS DISFRUTADO NAVEGANDO POR ESTE BOLETÍN. COMO SIEMPRE, NO DUDE EN COMUNICARSE CON UNO DE NUESTRO PERSONAL DEL FRC SI TIENE ALGUNA PREGUNTA O INQUIETUD.

¡Muévete, Muévete!

Por: Ms. Emily Sirois

LOS NIÑOS PEQUEÑOS NO DEBEN ESTAR INACTIVOS POR LARGOS PERIODOS DE TIEMPO. TANTO EL CENTRO PARA EL CONTROL DE ENFERMEDADES COMO KIDSHEALTH.ORG RECOMIENDAN QUE LOS NIÑOS PEQUEÑOS Y EN EDAD PRE-ESCOLAR JUEGUEN ACTIVAMENTE VARIAS VECES AL DÍA. LOS NIÑOS PEQUEÑOS DEBEN HACER AL MENOS UNA HORA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA RECOMENDACIÓN PARA LOS NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR ES DUPLICAR ESA CANTIDAD DE TIEMPO. ESTO DEBE INCLUIR ACTIVIDADES FÍSICAS PLANIFICADAS DIRIGIDA POR UN ADULTO, ASÍ COMO JUEGO LIBRE NO ESTRUCTURADO. ADEMÁS, ES IMPORTANTE LIMITAR LA CANTIDAD DE TIEMPO QUE SU HIJO PASA FRENTE A UNA PANTALLA. ESTO INCLUYE TV, TABLETAS, TELÉFONOS INTELIGENTES Y COMPUTADORAS. DEMASIADO TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA Y Poca ACTIVIDAD FÍSICA CONTRIBUYEN AL PROBLEMA DE LA OBESIDAD INFANTIL.

MIENTRAS TODOS PUEDEN BENEFICIARSE DEL EJERCICIO, LOS NIÑOS ACTIVOS TENDRÁN MÚSCULOS Y HUESOS MÁS FUERTES, TENDRÁN MENOS RIESGO DE TENER SOBREPESO Y MENOS PROBABILIDADES DE DESARROLLAR DIABETES TIPO 2. EL EJERCICIO TAMBIÉN PUEDE HACER MARAVILLAS CREANDO UN HORARIO DE SUEÑO CONSTANTE. EL IMPACTO EN LA SALUD FÍSICA SON LOS MÁS OBVIOS, PERO OTRO PUNTO A CONSIDERAR ES CÓMO EL EJERCICIO PUEDE AYUDAR A MEJORAR LA CAPACIDAD DE SU HIJO PARA MANEJAR LOS DESAFÍOS EMOCIONALES. EL EJERCICIO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA SON EXCELENTES PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y SE RECOMIENDAN COMO UN MECANISMO DE SALIDAS SALUDABLES PARA LOS ADULTOS EN MOMENTOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN. CUANTO ANTES SE LE ENSEÑEN A SU HIJO ESTOS MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO SALUDABLES, MEJORES SERÁN SUS RESULTADOS EN EL FUTURO.

CUANDO LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS PIENSAN EN EL EJERCICIO, AL INSTANTE PIENSAN EN EL GIMNASIO, PESAS O ALGUNA OTRA FORMA DE ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD. ESTE NO ES NECESARIAMENTE EL CASO, ESPECIALMENTE CUANDO SE TRATA DE NIÑOS PEQUEÑOS. ALGUNAS ESTRATEGIAS EXCELENTES QUE RECOMENDAMOS PROBAR EN LA CASA ES CREAR UNA CARRERA DE OBSTÁCULOS EN SU PATIO O EN EL PARQUE LOCAL CON ARTÍCULOS QUE TIENE EN CASA. EN LOS MESES MÁS CÁLIDOS, SISTEMA DE REGADERA AFUERA Y DEJE QUE SUS HIJOS CORRAN A TRAVÉS DE ÉL. USE TIZA PARA EL PAVIMENTO DE ACERA PARA CREAR FORMAS PARA QUE SU HIJO PUEDA SALTAR DE UNA A LA OTRA. PONGA SUS CANCIONES FAVORITAS Y ORGANICE UNA FIESTA DIVERTIDA DE BAILE EN SU CASA. CUALQUIER ACTIVIDAD QUE DECIDAN HACER, LOS ANIMAMOS A QUE LAS HAGA JUNTO A SU HIJO. DESPUÉS DE TODO, ERES SU PRIMER MAESTRO Y LAS LECCIONES QUE APRENDAN DE USTED, GUIARÁN SU CAMINO HACIA ADELANTE, ASÍ QUE ¿POR QUÉ NO ESTAR SALUDABLES JUNTOS?



Artesanía Y Diversión



RINCON DEL PERSONAL

TRADUCIDO POR: MRS. NEBBY SÁNCHEZ

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

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

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



LAS MEJORES ACTIVIDADES EN CT PARA LAS FAMILIAS EN ABRIL 2024

• MUSEO DE ARTE AMERICANO DE NEW BRITAIN HAGA CLICK AQUI PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN!

• FESTIVAL DE DAFFODILE HAGA CLICK AQUI PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN!

