

# BOLETIN DE CAPMC HEAD START

## ABRIL 2024

Este mes compartiremos consejos sobre alimentación saludable, que es muy importante en todas las edades. Una alimentación saludable en la niñez significa que tendrán menos posibilidades de desarrollar enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, obesidad y otras enfermedades. También significará que los niños se sentirán mejor y disfrutarán más de la vida. En el momento de decidir las comidas y bebidas, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de sodio y sin azúcares añadidos. A continuación se presentan algunos consejos:

\*

### Bebés

- Cómo alimentar a su bebé: con leche materna, si es posible, o fórmula infantil fortificada con hierro.
- Preste atención a las señales: cuando los bebés tienen hambre, normalmente le avisan.
- Primeras comidas sólidas: aproximadamente a los 6 meses, los bebés pueden mostrar signos de que están listos para comer alimentos sólidos.
- Cómo servir las primeras comidas: introduzca una variedad de alimentos, sabores y texturas de todos los grupos de alimentos.
- Cómo evitar el atragantamiento: asegúrese de que su bebé esté sentado en una silla alta u otro lugar seguro y supervisado para las comidas y refrigerios.
- Cómo servir alimentos seguros: evite alimentar a su bebé con alimentos que contengan miel cruda o cocida.

### Niños Pequeños

- Deles comidas llenas de nutrientes: ofrézcale a su niño una variedad de frutas, verduras, cereales, alimentos con proteínas y alternativas lácteas o de soja fortificada.
- Preste atención a las señales: los niños pueden sentirse satisfechos si empujan la comida, cierran la boca, giran la cabeza para no mirar la comida o emiten sonidos para hacérselo saber.
- Evite el atragantamiento: haga que los niños pequeños se sienten en una mesa para comer y refrigerios y no deambular con comida en la boca.
- ¡Las bebidas también son importantes! - Evite bebidas con azúcares agregados como refrescos, leches saborizadas, jugos y bebidas deportivas.
- Pruebe alimentos nuevos: intente servir un alimento nuevo junto con un alimento familiar en la misma comida.
- Sirva alimentos seguros: sirva únicamente alimentos que hayan sido cocinados adecuadamente y evite servirle a su niño jugo o leche no pasteurizados (crudos).

\*

### Preescolares

- Dé el ejemplo de conductas saludables: los niños en edad preescolar tienden a copiar lo que hacen los padres o cuidadores en la mesa. Si usted come sus verduras, ellos se comerán sus verduras.
  - Pensando en sus bebidas: Las bebidas sin azúcares añadidos con el agua, la leche sin azúcar o baja en grasa o las bebidas de soja fortificadas deberían ser la principal opción para los niños.
  - Evite el atragantamiento: Anime a los niños a sentarse a la mesa para las comidas y los meriendas, y no deje que caminen de un lado a otro con comida.
  - Pruebe alimentos nuevos: deje que los niños elijan un alimento nuevo para probar en el supermercado. Sirva algo que le guste a su hijo junto con la comida nueva.
  - Haga participar a los niños: los niños en edad preescolar pueden ayudar a la hora de comer lavando productos, cortando lechuga, removiendo mezclas, recogiendo ingredientes o poniendo la mesa.
- Ofrezca opciones: usted ofrece opciones saludables, pero ellos eligen.

**Para más información vaya a [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov)**

# RECURSOS PARA PADRES

## ABRIL 2024



### **BrightLife Kids**



Obtén apoyo para lo difícil y ayuda a tus hijos a prosperar. Creado por Brightline (líder del sector de la salud mental pediátrica) y pagado al 100% por el estado de California, BrightLife Kids ofrece coaching sobre salud conductual a todos los niños de 0 a 12 años que vivan en California.

El coaching se realiza en sesiones de video privadas e individuales y mediante chat seguro. A las familias se les asigna un coach específico, para que no tengan que volver a empezar cada vez. Y las familias también tienen acceso a recursos digitales a pedido, como artículos y videos, que pueden ayudar entre sesiones.

Sin costos asociados. No se requiere seguro. No se necesitan referencias. Visita [brightlife.kids/ca](http://brightlife.kids/ca) para crear hoy mismo tu cuenta gratuita. Para obtener más información, envíe un correo electrónico a [ce@hellobrightline.com](mailto:ce@hellobrightline.com).

### **¿Necesita comida? iCalFresh puede ayudar!**

¡Aplica hoy! Comuníquese con los coordinadores de asistencia de CalFresh si tiene preguntas o necesita ayuda con la solicitud por teléfono.



Fresno / Madera County  
(559) 899-9377



[www.ccfoodbank.org/findfood](http://www.ccfoodbank.org/findfood)

### **Encuentra Tu Carrera iEn tu próximo trabajo!**

El Departamento de Desarrollo del Empleo de CA proporciona herramientas y recursos para quienes buscan empleo sin costo alguno. Podrías participar en un club de trabajo para expandir tus conexiones, recibe asistencia uno a uno para el currículum, inscríbese para a un taller o asista a una feria de empleo.

Para encontrar un centro de empleo cerca de usted, llame gratis al 1-877-872-5627 o visite [www.edd.ca.gov/office\\_locator](http://www.edd.ca.gov/office_locator)



### **31° Anual Fiesta De Los Niños**

Presentado por: CalViva Health

Sábado 4 de mayo  
6 PM - 11 PM



The Grand en Los Bluffs  
7855 N Palm Ave Fresno, CA 93711

### **Centro Regional del Valle Central**

Ayuda a personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo, y a niños en riesgo, a alcanzar sus objetivos.

Merced: 3172 M Street Merced, CA 95348  
(209)723-4245

Fresno: 4615 N. Marty Fresno, CA 93722  
(559) 276-4300

[www.cvrc.org](http://www.cvrc.org)

