

FAN4FAMILIAS NOTICIA



U n R e c u r s o p a r a
N i ñ o s + F a m i l i a s

**FAN4Noticia | FAN del Mes | Recetas | Q + A
Estimada Sra. FAN4Kids | Eventos + Cositas**



FAN 4 NOTICIA

Restablecimiento de Verano

Este año escolar ha llegado rápidamente a su fin y los estudiantes están ansiosos por la libertad del verano y no tener que preocuparse por la escuela. Si bien este puede ser un momento emocionante para los niños, a veces el cambio en la rutina puede generar estrés. Durante este tiempo, es importante concentrarse en la salud mental y el bienestar de nuestros estudiantes. Los niños prosperan con la constancia y las rutinas pueden ayudarlos a sentirse seguros mientras construyen su independencia. Continuar teniendo horarios fijos para acostarse, comer y despertarse, junto con otras rutinas en su hogar, ayuda a mantener las expectativas.

Encuentre diferentes actividades de verano para que su hijo participe, como campamentos, programas comunitarios y eventos. También es importante tener un buen equilibrio entre la actividad y el tiempo de descanso. Por mucho que hablemos de adultos que se cuidan a sí mismos, también es importante tener en cuenta que los niños también necesitan practicar el cuidado de sí mismos. Aquí hay algunas formas recomendadas para que los padres y los niños practiquen el cuidado personal.

1. **Horarios de alimentación rutinarios:** practique comer conscientemente y fije un horario cada día para el desayuno, el almuerzo, la cena y los refrigerios. Esto asegura que todos estén comiendo y bebiendo lo suficiente durante el día.
2. **Actividad física:** Ser activo tiene muchos resultados positivos. Mejorar el estado de ánimo, mantener un peso saludable y mejorar el sueño son solo algunos.
3. **Practica el estado y la calidad de estar atento o consciente:** Juntos pueden practicar meditación o yoga. Hay muchos videos en youtube que pueden hacer juntos en familia. Todas estas actividades te permitirán centrar tu atención en estar presente en el momento.



FAN del Mes

Mrs. Kim, P.S. 244q, Queens

“ La Sra. Kim es la maestra de música en P.S. 244q, Escuela Primaria de Aprendizaje Activo (TALES). Ella guía a los estudiantes sobre cómo convertirse en las mejores versiones de sí mismos a través de la música, el movimiento y FAN4Kids. Cada vez que las clases tienen FAN4Kids, ella comienza haciendo que los estudiantes canten un tema musical que ella misma inventó. (¡Vea nuestro Instagram para escucharlo!) La Sra. Kim usa su increíble talento y pasión por la música para impulsar el bienestar de los estudiantes. Ella tiene un entusiasmo increíble y contagioso que emociona a los estudiantes en cada lección de FAN4Kids.

La Sra. Kim es una maestra maravillosa con quien trabajar y constantemente muestra su apoyo a FAN4Kids probando alimentos durante nuestras degustaciones, brindando un medio de aprendizaje único para nuestras lecciones a través de la música y brindando a los estudiantes nuevas perspectivas sobre alimentos y nutrición. Su energía cálida y afectuosa de ser maestra, madre, artista y una firme defensora de la vida y el bienestar es un factor crucial en la escuela todos los días. ¡TALES y FAN4Kids tienen tanta suerte de tener una maestra tan comprensiva como la Sra. Kim! ”

FAMILIA MENÚ

DELICIOSO ECONÓMICO

SALUDABLE + RÁPIDO

Ensalada De Frutas Con Aderezo De Miel Y Lima www.joyousapron.com

Ingredientes

- 1 ½ tazas de fresas
- 3 duraznos
- 1 ½ taza de arándanos
- 2-3 kiwis
- 3 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de jugo de lima

Instrucciones

- Corte todas las frutas y agréguelas a un tazón grande
- Combine la miel y la lima en un tazón pequeño y mezcle bien
- Vierta el aderezo de miel y lima sobre la fruta en un tazón grande y mezcle suavemente
- ¡Disfrutar!



Rincón de preguntas de FAN4Kids

¿Cuál de las siguientes frutas tiene hueso?

- a. una sandía
- b. manzana
- c. durazno
- d. fresa

¿Qué significa 'Cómete el arcoíris'?

- a. Comer bolos
- b. Comer dulces de diferentes colores
- c. Comer mucha comida
- d. Comer frutas y verduras de todos los colores

Además de la comida, ¿dónde más podemos obtener vitamina D?

- a. El Sol
- b. La Luna
- c. Las Estrellas
- d. La Hierba

¿Dónde están los 2 lugares donde puede controlar su pulso?

- a. Estómago y Espalda
- b. Oídos y Nariz
- c. Muñeca y Cuello
- d. Rodillas y Codos

Respuestas

- a) **Melocotón:** Un hoyo es una semilla grande que se encuentra en medio de las frutas. Otras frutas que tienen carozos son los aguacates, mangos y cerezas.
- d) **Comer frutas y verduras de todos los colores:** Es importante que comamos frutas y verduras de todos los colores porque cada color ayuda a nuestro cuerpo de una manera diferente. Por ejemplo, amarillo/naranja ayuda con nuestra visión y sistema inmunológico.
- a) **El sol:** La vitamina D es una vitamina especial ya que es la única que podemos obtener del sol además de los alimentos. Esta vitamina nos ayuda a tener huesos y dientes más fuertes.
- c) **Muñeca y cuello:** al colocar 2 dedos en el cuello debajo de la oreja y en la muñeca debajo del pulgar, podrá sentir un pulso que es su frecuencia cardíaca.

Q + A

Tengo una pregunta, pregúntanos:

info@fan4kids.org

Robert L. Oliver Jr. - Fundador + CEO
Karen Schocklin - Programa Director
Erin Johnson - Development Director
Saraswathi Cuffey - Programa Coordinador + Instructor Principal

Quién es FAN4Kids?

Alice Luo - F4K Instructor
Madeline Peguero - F4K Instructor
Natalie Tee - F4K Instructor
Dainer Clark - F4K Instructor

Sus preguntas de bienestar más apremiantes respondidas!



ESTIMADA SRA. FAN4KIDS

Estimada Sra. FAN4Kids,

A medida que se acercan las vacaciones de verano, estoy empezando a planificar el verano con mi hijo de 1º y 3º grado. Tengo programadas algunas semanas de campamento de verano, pero la mayor parte del tiempo estarán en casa. Los bocadillos son un gran problema durante el verano. Siento que constantemente me piden bocadillos. Mi niña de 3er grado normalmente pide algún tipo de chip y mi estudiante de 1er grado quiere paletas heladas. Sé que estas no son las opciones más saludables y quiero hacerlo mejor este verano con otras opciones disponibles para que mis hijos elijan. ¿Me pueden ayudar con ideas para proporcionar refrigerios más saludables?

¡Ayuda!

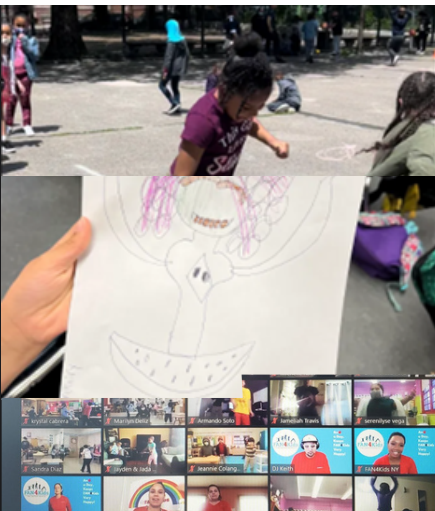
Mamá Merienda

Estimada Mamá Merienda,

No eres el único que intenta controlar las incursiones de verano en los gabinetes de la cocina en busca de refrigerios. Si bien a veces está bien tener paletas heladas o papas fritas como refrigerio, definitivamente no queremos que sean los únicos artículos que coman los niños. Trate de reemplazar algunas de esas papas fritas y paletas heladas con frutas frescas, verduras, yogur y otras opciones más saludables. Tenga frutas como manzanas, mandarinas y plátanos en la encimera para un agarre rápido y fácil. En el refrigerador, puede tener zanahorias pequeñas en bolsas de refrigerio proporcionadas, así como otras verduras preparadas como apio, pimientos y brócoli. Para el niño al que le gustan las paletas heladas, intente poner un poco de yogur bajo en azúcar en el congelador para obtener un refrigerio saludable dulce y frío que lo refresque. ¡Sigue estos consejos y podrás hacerlo!

Atentamente,

Sra., FAN4Kids



- A nuestros FitKids les encanta divertirse en el recreo con sus instructores de FAN4Kids. Aquí, un alumno de primer grado de PS 157 Bronx, NY, está jugando a la rayuela con una actividad adicional al final.
- ¡Autorretratos! FitKids en P.S. 157, Bronx, NY dibujó autorretratos pero con un giro. Solo podían usar frutas y verduras. Este niño de segundo grado usó fresas como ojos y una sandía para la boca.
- No se olvide... ¡El Viernes, 17 de Junio a la 1 p.m. es nuestra próxima y última Fiesta de Baile Virtual del año escolar! ¡Únase a nosotros mientras prometemos que sus instructores de F4K y DJ Keith lo pondrán en movimiento y se divertirán con música alegre! El tema es ¡Celebrando la Diversión del Verano! ¡Las familias, los estudiantes y el personal son bienvenidos!

Zoom Link - <https://us02web.zoom.us/j/82461516800>
Meeting ID 824 6151 6800

EVENTOS + COSITAS

Un agradecimiento especial a nuestros socios y escuelas:

[Allen Foundation](#) | [Bai Water](#) | [Brooklyn Community Collaborative](#) | [CHALK NYP](#) | [Tisch Center Food Hub](#) | [Dircks Foundation](#) | [Empire BCBS](#) | [Eurofins Scientific](#) | [Good Coin Foundation](#) | [Kind Company](#) | [Maimonides Medical Center](#) | [Montefiore](#) | [New York Life](#) | [Novartis](#) | [NYC City Council](#) | [NYC Dept of Health](#) | [Stop and Shop](#) | [Target](#) | [Youth Inc](#) | [Walgreens](#) | [NYC Public Schools](#) | [Newark Public Schools](#)
P.S. 69, 157, 54, 382, 77, 161, 93, 35, 150, 207, 273, 298, 368, C.S. 134, TALES, Peshine Ave., Salome Urena



FAN4Kids se enorgullece de inspirar, educar y empoderar a los niños y las familias con las que trabajamos. Orgullosamente sirviendo hasta 3,000 niños por semana con la ayuda de nuestros increíbles socios y donantes

Preguntas: karens@fan4kids.org



www.fan4kids.org

538 Clinton Avenue | Brooklyn, NY 11238