



FAN4FAMILIAS NOTICIA

Un Recurso para
Niños + Familias

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

FAN 4 NOTICIA



Seguridad en el Patio de Recreo

¡Los sonidos de los niños corriendo, riendo y jugando es el ruido que deberíamos escuchar todo el tiempo cuando pasamos por un parque infantil! Cuando los niños juegan en un patio de juegos, en realidad están haciendo ejercicio durante el día y la mayoría de las veces, ni siquiera se dan cuenta de que están haciendo ejercicio. Puede ser muy divertido saltar y correr por el patio de recreo, pero es muy importante estar seguro al mismo tiempo. Estos son algunos consejos de seguridad antes de llevar a su hijo a un momento de movimiento en el patio de recreo:

Revisa el Patio de Recreo: Asegúrese de que no haya equipos defectuosos ni basura u otros elementos peligrosos en el patio de recreo.

Supervisión de Adultos: Los padres/tutores siempre deben estar en el patio de recreo para supervisar. Pueden ayudar a prevenir lesiones o asistir con primeros auxilios si es necesario. Siempre asegúrese de que los padres/tutores puedan ver a los niños en todo momento en el patio de recreo.

Juego Apropiado: Los niños siempre deben mantener las manos y los pies a sí mismos, usar el equipo correctamente, asegurarse de que no haya otros niños en el camino antes de saltar del equipo y mantener las mochilas y las bicicletas alejadas del área de juego.

¡El patio de juegos es un lugar perfecto para que su hijo corra como el viento, saque toda su energía y mantenga su cuerpo saludable! ¡No olvide que los padres también pueden participar en un divertido tiempo de juego en el patio de recreo! Solo asegúrese de que el área sea segura y que los niños jueguen apropiadamente.



FAN del Mes
Ms. Figuera, P.S. 157, Bronx

“¡La Sra. Figuera, maestra socia de la clase F4K desde hace mucho tiempo, ha sido elegida como la FAN del Mes! Ella es una increíble maestra de quinto grado en P.S. 157, Bronx, Nueva York! La Sra. Figuera fue elegida como la FAN del mes, no solo porque alienta a sus estudiantes a seguir los mensajes de FAN4Kids, ¡sino que vive y respira un estilo de vida saludable para ella!

En sus propias palabras, la Sra. Figuera dijo: “El ejercicio y la nutrición son importantes porque te hacen vivir más tiempo, sentirte mejor y ayudan con nuestro estado de ánimo. Es una forma maravillosa de dar un gran ejemplo a nuestros hijos y su futuro. Vivo y respiro con un estilo de vida más saludable”.

En cualquier día de FAN4Kids, verá a la Sra. Figuera participando en la lección F4K y luego integrando las lecciones en su propia enseñanza. La Sra. Figuera también dice: “Me encanta F4K porque promueve ideas y estilos de vida saludables para nuestros estudiantes. Alienta a los niños en forma a ser activos y comer alimentos más saludables. ¡Básicamente, también les ayuda a elegir estilos de vida más saludables!” La Sra. Figuera no solo siente que F4K es importante, sino que los niños en forma están emocionados de participar en actividades y comparten ideas sobre cómo llevar un estilo de vida más saludable.

“Les da un descanso de mi discurso y les muestra otra figura docente de la que pueden aprender. Mis hijos disfrutaron de las lecciones semanales de F4K del entrenador Dainer y en realidad desearían que pudiera venir más a menudo durante la semana. ¡Realmente disfrutaron participar en F4K, especialmente las actividades físicas, dice la Sra. Figuera!”

FAN4Kids realmente aprecia a la Sra. Figuera y su dedicación al ejercicio y la nutrición. ¡Felicidades Sra. Figuera!



FAMILIA MENÚ

DELICIOSO ECONÓMICO

SALUDABLE + RÁPIDO

Banana Snowman: Muñeco de Nieve de Plátano

<https://www.pre-kpages.com/classroom-recipes-banana-snowman/>

Ingredientes

- 1 plátano, pelado y cortado en rodajas uniformes (3 rodajas de plátano por cada muñeco de nieve)
- 5 mini chispas de chocolate
- 1 palito de pretzel
- 1 zanahoria bebé
- 1 fresa, cortada en cuartos

Instrucciones

- Toma tres rodajas de plátano y alinéalas en una fila.
- Utiliza dos mini chispas de chocolate para los ojos. Usa los otros tres para los botones del muñeco de nieve.
- Corta una rodaja de zanahoria y métela en la rodaja de plátano superior debajo de los ojos para que sirva como nariz.
- Rompe el palito de pretzel por la mitad y mételos en la rebanada de plátano del medio como brazos.
- Coloque una de las rebanadas de cuarto de fresa sobre la rebanada superior de plátano para que sirva como sombrero.

Sea creativo y agregue otros ingredientes saludables que funcionen. ¡Disfrutar!



Rincón de preguntas de FAN4Kids

1. ¿Cuáles de las siguientes actividades son buenas para tu corazón?

- a. Bailando b. Fútbol c. Pasear a su perro d. Todo lo anterior

2. ¿Qué alimento es un alimento integral?

- a. Pop tart b. Manzana c. Panecillo d. Galleta

3. Los músculos cuádriceps están ubicados en la _____?

- a. cabeza b. brazo c. parte delantera de la pierna d. parte posterior de la pierna

4. ¿Cómo se llama la energía de los alimentos?

- a. calorías b. Grasa c. azúcar d. aptitud física

Respuestas

1. **d.** Cualquier actividad que aumente el ritmo cardíaco y utilice grandes grupos de músculos durante un tiempo constante se considera ejercicio cardiovascular, que fortalecerá el corazón.
2. **b.** Un alimento integral se encuentra en la forma que la naturaleza creó y contiene todos los nutrientes originales. Los alimentos integrales crecen en árboles, enredaderas, arbustos e incluso bajo tierra.
3. **c.** El músculo cuádriceps se encuentra en la parte delantera de la parte superior de la pierna. Es responsable de extender la pierna y ayudar a caminar y saltar.
4. **a.** Las calorías le dan energía a nuestro cuerpo y cerebro. Es importante comer la porción adecuada de alimentos cada día para mantener su cuerpo saludable y darle energía.



Tengo una pregunta,
pregúntanos:

info@fan4kids.org

Robert L. Oliver Jr. - Fundador + CEO
Karen Schocklin - Programa Director
Erin Johnson - Development Director

Quién es FAN4Kids?

Dainer Clark - F4K Instructor
Amanda Marcelin - F4K Instructor
Francesca Chaney - F4K Instructor
Quincy Cole, Jr. - F4K Instructor

Sus preguntas de bienestar más apremiantes respondidas!

ESTIMADA SRA. FAN4KIDS



Estimada Sra. FAN4Kids,

Soy un gran aficionado a los deportes y siempre he imaginado que mi hijo querría practicar deportes. Desafortunadamente, mi hijo de tercer grado dice que no le gustan los deportes y que no quiere tener nada que ver con ellos. ¿Es esto malo para su salud? ¡Por favor, ayúdame con mi hijo!

Gracias,
Papá FAN de los Deportes

Estimado Papá FAN de los Deportes,

Tu hijo tiene todo el derecho a no querer hacer deporte. Los deportes no son para todos. Los deportes pueden ser difíciles de entender y desafiantes de jugar sin práctica. A veces, un niño puede tener una mala experiencia inicial con un deporte, lo que aleja a los niños. Sin embargo, la práctica de deportes tiene muchos beneficios, así que antes de abandonar, deja que tu hijo pruebe un deporte diferente que aún no haya probado, elige un deporte individual para jugar, infórmate sobre un deporte antes de practicarlo o inscríbete en un deporte con un amigo o pariente.

Si todavía no está interesado en jugar en una cancha o campo, ¡no te preocupes! Hay muchas actividades no deportivas que pueden proporcionar ejercicio y mantener a los niños activos, como jugar en el patio de recreo, caminar, saltar la cuerda, bailar en el dormitorio, etc.

Hágale saber a su hijo que no tiene que practicar deportes, pero que podría encontrar uno que le guste si lo intenta. Sin embargo, en general, ¡lo más importante es ser un niño activo!

Atentamente,
Sra., FAN4Kids

- FitKids en la escuela primaria Salome Ureña en Newark, NJ se divierten probando muchos alimentos diferentes durante la degustación de alimentos vegetales.
- P.S. 273, Brooklyn, NY FitKids están mostrando su hermoso colorido y cómo han aprendido qué alimentos son saludables y qué alimentos son alimentos para "a veces".
- ¡Las fiestas de baile virtuales de FAN4Family están de vuelta por demanda popular! Esté atento a las fechas, ya que organizaremos una divertida y emocionante fiesta de baile temática dirigida por nuestro increíble DJ Keith cada mes. No importa dónde se encuentre, póngase sus zapatos de baile y únase a nuestra próxima fiesta de baile FAN4Family el viernes 17 de febrero a la 1:00 p.m. ¡Todos son bienvenidos!

Zoom Link - <https://us02web.zoom.us/j/82461516800>

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 Ureña



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