

FAN4FAMILIAS NOTICIA



Un Recurso para
Niños + Familias

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

FAN 4 NOTICIA

Objetivos de Motivación y Estado Físico

Es esa época del año en la que todos hacen resoluciones de Año Nuevo y buscan formas de mejorar. Uno grande que vemos año tras año es... ¡Objetivos de aptitud física! Establecer sus propios objetivos de acondicionamiento físico puede ser fácil, pero apegarse a los objetivos a largo plazo y mantener la motivación es la parte difícil. Aquí hay algunos consejos y trucos para ayudarlo a mantenerse en su viaje de acondicionamiento físico en el nuevo año.

1. **Sin actitud de "todo o nada":** Con expectativas establecidas de cómo será su viaje de acondicionamiento físico y cuando las cosas se tuercen, puede ser difícil no sentirse decepcionado. Recuerda que la vida pasa y a veces las cosas se interponen en el camino. Si pierde un día o incluso una semana de ejercicio, no piense que es como empezar de nuevo o darse por vencido. Crear esta resolución debe ser un compromiso de por vida para que un día no haga ni rompa sus metas.
2. **Regla de los 5 minutos:** Cuando te sientas desmotivado, aplica la regla de los 5 minutos... ¡tienes que mantener tu cuerpo en movimiento durante 5 minutos! Cinco minutos es poco tiempo y puedes hacer cualquier cosa en ese período de tiempo. Ponte un temporizador y haz que tu cuerpo se mueva de la forma que quieras. Te sentirás realizado después de que se acabe el tiempo para alcanzar esa meta. Y tal vez, una vez que empieces, podrías encontrarte dispuesto a seguir adelante.
3. **Encuentra un compañero de entrenamiento:** Encontrar un socio responsable es una excelente manera de encontrar una motivación adicional. Cuando encuentre un compañero, elija a alguien con objetivos similares y comprométase a ayudarse mutuamente a alcanzar sus objetivos.
4. **Centrarse en las pequeñas victorias:** Alcanzar sus metas puede ser muy gratificante, pero no todas las metas se pueden alcanzar de la noche a la mañana. Algunas metas toman tiempo y puede ser frustrante no ver los cambios que desea de inmediato. En lugar de centrarse en el panorama general, divida sus objetivos en hitos más pequeños. Todas tus pequeñas victorias deben celebrarse. Estas celebraciones te darán más motivación para seguir adelante y alcanzar tu gran meta.
5. **Recuerda por qué:** Este es probablemente el truco o sugerencia más importante para ayudarlo a mantenerse motivado y alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico. Recuérdate a ti mismo por qué te fijaste estos objetivos. ¿Quieres participar en un evento de acondicionamiento físico como un 5K? ¿Quieres tener un peso más saludable? ¿Lo está haciendo para ser un padre más saludable? También puede poner estos "por qué" en post-its y colocarlos en algún lugar donde los vea todos los días, como en un espejo. No te olvides de divertirte y alegrarte por un feliz viaje de acondicionamiento físico en 2022!



FAN del Mes

Ms. Velez, P.S. 157 Bronx

“Estamos muy emocionados de anunciar que la Sra. Vélez, maestra de quinto grado de P.S. 157 en Bronx, NY como nuestro FAN del Mes! La Sra. Vélez es una maestra increíble a la que le apasiona la misión de FAN4Kids de enseñar nutrición y acondicionamiento físico a nuestros estudiantes. A menudo se puede ver a la Sra. Vélez participando en las lecciones de FAN4Kids y participando en actividades físicas con sus alumnos. “Lo que más me gusta de FAN4Kids es lo emocionados que se ponen los niños para compartir sus hábitos saludables o hacer ejercicios en clase. ¡Siempre hay risas y emoción!” El contagioso entusiasmo y participación de la Sra. Vélez en las lecciones de FAN4Kids hace que sus estudiantes estén aún más entusiasmados y comprometidos con cada lección.

La Sra. Vélez es una gran compañera para trabajar y siempre está abierta a apoyar al instructor y al programa de FAN4Kids de cualquier manera que pueda. Cuando se le preguntó por qué FAN4Kids es tan importante, la Sra. Vélez dijo: “Creo que para mi clase, tener FAN4Kids es importante porque les da la oportunidad de reflexionar sobre sus propios hábitos y ver dónde pueden hacer cambios saludables”.

¡Felicitaciones y gracias a la Sra. Vélez por su compromiso con FAN4Kids!

FAMILIA MENÚ

DELICIOSO ECONÓMICO

SALUDABLE + RÁPIDO

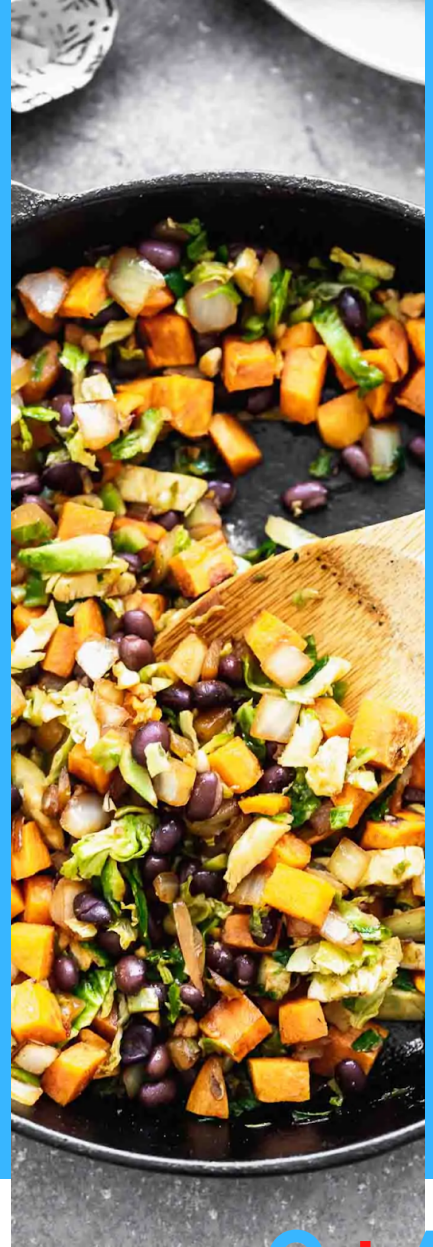
Bol de Arroz Integral con Pollo Ennegrecido www.cookingforkeeps.com

Ingredientes

2 batatas grandes | 2 cucharadas + 2 cucharaditas aceite de oliva dividido | 1 ¼ cucharadita de sal | ½ cucharadita de comino | 1 cucharadita de polvo de ajo | 1 cucharadita de pimenton | 1 cucharadita de orégano | 1 cucharadita de cebolla en polvo | cayena en polvo (opcional) | 1 libra de filetes de pollo | ¾ taza de cebolla picada | 1 ½ tazas de coles de bruselas ralladas | 2 dientes de ajo picados | 1 taza de frijoles negros (enjuagados) | 1 taza de arroz | ½ taza de cilantro picado | crema de aguacate = 1 aguacate | ¾ taza de yogur griego | 1 cucharada + 1 cucharadita jugo de limon fresco | sal al gusto

Instrucciones

- Precaliente el horno a 375 grados. Prepare y pique todos los ingredientes necesarios y cocine el arroz según las instrucciones del paquete.
- Agregue batatas picadas a un tazón grande junto con 1 ½ cucharadas de aceite de oliva, comino y sal. Combine todo junto y extiéndalo en una bandeja para hornear; hornear de 15 a 20 minutos o hasta que esté suave.
- En otro bol; agregue las tiras de pollo, el ajo en polvo, el pimentón, la cebolla en polvo, el orégano y ¾ de cucharadita de sal y mezcle hasta que estén uniformemente cubiertos.
- Caliente una sartén grande a fuego medio con 2 cucharaditas de aceite de oliva. Una vez que la sartén esté caliente, agregue el pollo y cocine hasta que se dore, de 3 a 4 minutos por un lado y de 2 a 3 minutos por el otro. Cuando termine de cocinar, retirar de la sartén.
- Agregue el aceite restante con las cebollas, las coles de Bruselas y el ajo. Saltee durante unos 5 minutos, agregue los frijoles negros y cocine durante otros 2 minutos. Condimentar con sal y pimienta.
- Para la crema de aguacate, triture el aguacate en un bol y agregue el resto de ingredientes y mezcle.
- ¡Disfruta!



Rincón de preguntas de FAN4Kids

¿Cuál de estos alimentos debería desayunar para tener más energía?

- a. Skittles
- b. a.Conejito de miel
- c. Avena
- d. Takis

¿Qué grupos de alimentos deberían ocupar más espacio en su plato?

- a. Proteína
- b. a.Frutas y Verduras
- c. Granos
- d. Lácteos

¿Qué 2 músculos trabajan juntos para hacer sentadillas y estocadas?

- a. Corazón y Pantorrillas
- b. Pectorales y Abdominales
- c. Tríceps y Trapecio
- d. Cuádriceps e Isquiotibiales

¿Qué verdura es buena para tus ojos?

- a. Zanahoria
- b. Champiñones
- c. Brócoli
- d. Papas

Respuestas

- C. **Avena:** Los cereales integrales como la avena nos dan energía para durar todo el día; especialmente nuestro cerebro
- B. **Frutas y Verduras:** Estos 2 grupos son nuestros grupos más saludables llenos de muchos nutrientes y vitaminas.
- D. **Cuádriceps e Isquiotibiales:** estos músculos se encuentran en la parte delantera y trasera de los muslos y los usamos para hacer la mayoría de los ejercicios, como caminar y correr.
- A. **Zanahorias:** Las verduras naranjas y amarillas están llenas de vitamina A, que es excelente para los ojos.



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
Alexa Wilson - F4K Instructor

Sus preguntas de bienestar más apremiantes respondidas!



ESTIMADA SRA. FAN4KIDS

Estimada Sra. FAN4Kids,

He estado luchando con mi hijo almorzando en la escuela. Como mamá ocupada y con la escuela ofreciendo almuerzo gratis para todos los estudiantes, quiero aprovechar este recurso. Mi hija ha estado llegando a casa con mucha hambre y cuando le pregunto qué almorzó, a veces no me dice nada o solo me dice la merienda que le empaqué. Su período de almuerzo es temprano en la jornada escolar y me molesta que a veces pase el día sin comer. Cuando le pregunto por qué no comió el almuerzo escolar, me dice que no le gustaron las opciones. ¿Qué puedo hacer para animarla a comer el almuerzo escolar para que no pase todo el día sin comer?

¡Ayúdame!

Mamá Ocupada

Estimada Mamá Ocupada,

Una de las mejores cosas de la tecnología actual es que la mayoría de los menús de almuerzos escolares están disponibles en línea y se actualizan cada mes. Ya sea semanalmente o la noche anterior, mire el menú escolar junto con su hijo y discuta las opciones de almuerzo. Cuando discuta las opciones de almuerzo, pregúntele a su hijo qué piensa que suena bien. A partir de ahí, pueden decidir juntos qué opción de almuerzo elegirá su hijo o tal vez ese puede ser el día en que traigan el almuerzo. Cuando discuta las opciones de almuerzo, anime a su hijo a elegir una opción que sea nutritiva e incluya alimentos de los 5 grupos de alimentos: frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos. Todas las escuelas están proporcionando a los estudiantes cereales integrales, lo cual es excelente porque este alimento nutritivo le dará energía a su hijo, especialmente a su cerebro.

Para ayudar con la motivación para comer sano durante el almuerzo, los instructores de FAN4Kids alentarán a los estudiantes a comer sus verduras y sortearán premios para el club de comedores saludables para los estudiantes que toman decisiones saludables. Cuando lleguen a casa, hable sobre las elecciones de alimentos que hizo su hijo. ¿Les gustó la comida? ¿Probaron algún alimento nuevo? Felicite a su hijo por hacer una elección saludable y probar nuevos alimentos. También puede preguntarles qué alimentos probaron durante su degustación de FAN4Kids y averiguar cuál fue su comida favorita que probaron. ¡La próxima vez que vaya a comprar comida, puede elegir cualquiera de los alimentos nuevos que probaron y empacarlo en su almuerzo!

Atentamente,
Sra., FAN4Kids

- ¡Familias en P.S. 69 Bronx, NY se divirtió mucho en el FAN4Kids Smoothie Social el 15 de Diciembre, 2021! ¡Los padres y los estudiantes no solo se movieron un poco, sino que tuvieron la suerte de probar un batido saludable y delicioso hecho por la instructora de FAN4Kids, la Sra. Luo!
- Consulte el tablón de anuncios de FAN4Kids en P.S. 35, Bronx, Nueva York! ¡Los ganadores mensuales de F4K se destacan por su dedicación al ejercicio y la nutrición! ¡Pregunte a su instructor de FAN4Kids si hay un tablón de anuncios de F4K en su escuela!
- No lo olvides... ¡El Viernes, 28 de Enero a la 1 p.m. es nuestra próxima fiesta de baile virtual "Club F4K"! ¡Únase a nosotros mientras prometemos que sus instructores de F4K y DJ Keith lo pondrán en movimiento y se divertirán con música alegre! ¡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