



Dedicated to improving the lives of children and families in Miami-Dade County

teach more love more

Every single moment you spend with your child counts. So sing and read to your children, hug them, give them routines, respond to their signals, take them to a doctor regularly and choose your child care wisely. That's how children grow, learn, love and succeed.

Call 305-631-8111 to learn more or visit us at www.teachmorelovemore.org



What is Infant Mental Health?

In October, The Children's Trust will sponsor a state conference in Miami on infant mental health for educators, caregivers, social workers and other professionals. Infant mental health speaks to the ability of children from birth to age 5 to grow, develop and learn in ways that enhance their social and emotional health, both as individuals and in relationships with others.

Those early years are so crucial. That's when children experience and express emotions, bond with other people and begin learning by exploring their environment.

Take advantage of those first five years of life to nurture, interact and stimulate your child. That will create the foundation for how your child is likely to function in society into adulthood. For more information on infant mental health and next month's conference, visit www.fsu.edu/~cpeip/.

Modesto Abety
President and CEO
The Children's Trust

Disciplining with an 'Ex'

By Debbie Glasser, Ph.D. a licensed clinical psychologist at the Mailman Center for Child Development at Nova Southeastern University and author of "Positive Parenting," a weekly feature of *The Miami Herald*.

After a divorce or break-up, it can be challenging to raise children with a former partner. Feelings of loss, anger or sadness can interfere with a parent's ability to communicate effectively and co-parent with a former partner.

In all families there are times when parents don't agree about a discipline decision. These differences can be especially troublesome when parents have a strained relationship.

Ideally, former partners will work together to co-parent their children -- peacefully and respectfully. But many parents have difficulty co-parenting with an "ex" and are looking for ways to handle this.

Here are some suggestions:

- **Set clear limits and expectations in your home.** While you cannot post the "house rules" in your former partner's house, you can set limits you're comfortable with in your own home. Provide age-appropriate, consistent and loving limits and guidance in your home. Help your children know what to expect when they're with you. This will promote positive behaviors and help them feel secure.
- **Avoid communicating through your children.** Don't put your children in the middle of your differences with your former partner or send messages to each other through the children.
- **Avoid negative remarks.** Bad-mouthing your children's parent can be hurtful to the family. Choose your words carefully when talking about your former partner in the presence of your children.
- **Nurture family relationships.** Build positive relationships with your children. Create family traditions, share your values and beliefs and spend quality time together.
- **Pick your battles.** Some issues will be more important to you than others. You might choose to ignore minor discipline differences. Of course, there will be differences you choose not to ignore. When possible, find opportunities to address differences respectfully.

Seek additional support.

If you and your former partner are experiencing significant differences, consider a parenting class or professional mediation or counseling to address your challenges and concerns. If you have concerns about your former partner's ability to care for your children, or you need additional support, seek professional guidance. Your family physician can provide referrals.

INSIDE

Ask The Expert	2
Calcium and Kids	2
Child Safety in the Home	2
Parenting School-Age Children ..	3
Let's Talk	4
Bubble Fun	4



OUR MISSION:

To ensure that all children in Miami-Dade County have the community's attention, commitment and resources and, hence, the chance to develop intellectually, emotionally, socially and physically so that they are ready and eager to learn by the time they reach first grade.

If you have questions about raising your child or being a parent, call: Teach More/Love More at 305-631-8111. Operated in English, Spanish and Creole 24 hours a day.

Si ou ta
renmen
resewva ti
jounal sa a an
kreyòl, rele
(305) 631-8111.



For more information, please call us at 305-631-8111
or visit us at www.teachmorelovemore.org.



Ask The Expert

By Dr. Carole Abbott of the Florida Diagnostic & Learning Resources System.

Question:

What do I do if I think my daughter has a developmental delay?

Answer:

First, talk with your child's teacher, pediatrician and other friends and family members who know your child. Look at your child's behavior in comparison to what other children her age are doing. Compare your child's behavior to checklists that outline typical behaviors expected of children at your child's approximate age. Look at all areas of

development, including how your child interacts with other children and adults, how your child is able to help herself, how your child is learning, speaking and communicating and moving.

Then, if you suspect a delay, call one of the "Child Find" programs where a developmental screening or evaluation may be conducted, and assistance with getting services will be provided free to any family who lives in Miami-Dade County.

If your child is under 3 years of age, call the Early Steps Program (formerly the Early Intervention Program-EIP). There are two locations:

■ **University of Miami Mailman Center for Child Development-Early Steps Program**
1601 NW 12th Ave.
Miami, Fla. 33136
Phone: 305-243-5600

■ **Miami Children's Hospital-South Dade Center Early Steps Program**
17615 SW 97th Ave.
Miami, Fla. 33157
Phone: 786-268-2611

If your child is between the ages of 3 and 5, contact the Florida Diagnostic and Learning Resources System, Miami-Dade Public Schools:

■ **FDLRS-South**
5555 SW 93rd Ave.
Miami, Fla. 33156
Phone: 305-274-3501
[Http://fdlrs-south.dadeschools.net](http://fdlrs-south.dadeschools.net)



Visit your local library for books, activities and ideas to encourage your child's literacy.
To find a library near you, call 305-275-2665 or log on to www.mdpls.org.

Calcium and Kids

By Sheah Rarback, M.S., R.D. Mailman Center for Child Development at the University of Miami.

We've all heard the commercials about how the calcium in milk helps build strong bones. But what if your little one is either allergic to milk, has lactose intolerance or just doesn't like milk? Calcium is still important, but you may need to find other sources.

Before seeking alternatives to calcium discuss this with your child's health care provider: Dairy is an important source of calcium and should not be eliminated without a doctor's approval. He or she can evaluate concerns such as a possible dairy allergy, and can provide information about your child's health and nutritional needs.

In addition to building strong bones, calcium regulates heartbeats and helps with muscle contraction. Some research suggests that calcium-rich foods help with weight maintenance. A calcium-rich diet,

beginning in infancy, helps ensure that your child reaches full height and the right bone thickness.

During the first year of life, your baby's primary nutritional needs must be met by either breast milk or formula.

For toddlers and young children, these foods provide non-dairy sources of calcium:

- Calcium fortified juice: orange, cranberry, V-8
- Calcium fortified soy milk (read the label and look for 30% DV)
- Dark green leafy vegetables
- Dried figs
- Frozen waffles and calcium fortified cereals

Three servings a day from this food list may meet your child's calcium needs. If you still have questions or concerns, consult your child's health care provider.

Child Safety in the Home

By Julia Belkowitz, M.D., Gayane Stepanian, M.Ed, and Judy Schaechter, M.D. of the Injury Free Coalition for Kids of Miami and the University of Miami Jackson Memorial Hospital.

More children die from injuries than from anything else. Many injuries can be prevented. Here are some safety tips for parents:

Falls: Keep cribs and beds away from windows, and always lock windows and balconies. Never use baby walkers. Put a safety gate at the top and bottom of stairs.

Poisoning: Store household cleaners and chemicals in their original containers and keep them in locked cabinets and drawers and out of a child's reach. Post the poison control number (800-222-1222) on all telephones and on the refrigerator.

Drowning: Children can drown in just one inch of water. Never leave your child alone or with older children in the bath or near any water. Keep toilet covers down and locked. Empty all buckets and store them upside down. If you have a pool, always use a locked, four-sided fence.

Choking/suffocation: Make sure crib bars are no more than 2 3/8 inches apart, and ensure that you use a firm, snug fitting mattress. Finger foods should only be served to young children with adult supervision. Be sure they are seated when eating. When feeding toddlers and young children, avoid foods that can cause choking such as grapes, hotdogs, popcorn, hard candy and nuts. If you do serve grapes or hotdogs, make sure they are cut into small pieces. Keep balloons away from children. Secure long cords from blinds and other objects so that children cannot get tangled in them.

Burns: Have a working smoke detector on each floor and outside all bedrooms, and change the batteries every six months. If possible, set the hot water heater to 120 degrees or less. When cooking, use back burners and keep pot handles turned towards the back.

Supervision: The most important and effective way to protect your children from getting hurt is to supervise them always. Children can put themselves in danger in just moments. Learn CPR/first aid to be prepared. Call the American Red Cross for information at 305-644-1200.

Also, remember your young child is learning skills every day. Even if you "baby-proofed" your house a few months ago, update your safety precautions regularly to protect your growing child.

For more ideas about how to keep your child safe, talk with your family's health care provider. For additional information, contact 305-245-3928 or visit www.injuryfree.org.



Parenting School-Age Children

OUR MISSION:
To improve the lives of all children and families in Miami-Dade County by making strategic investments in their futures.



Healthy Eating Habits for Life

Among the most important ways to support your child's growth and development is to promote healthy eating habits in your home. Food preferences and habits develop during early childhood. Help your children enjoy a life-time of healthy eating by providing a variety of nutritious foods and making meal preparations and family meals a family affair.

AYUDA, a non-profit organization funded by The Children's Trust, knows that children have more fun eating food they help prepare themselves. Recently, AYUDA held a cooking class for kids called "Big Chef/Little Chef" at the Happy Kids Learning Center in Miami Beach. During the event, chef Lorena Garcia from "Food Café" demonstrated how to prepare a variety of healthy food options, and then teams of children went to work chopping, peeling and mixing at their own cooking stations.

"I never got to cook before," said 11-year-old Roxie Gelblum. "This is my first time and I like cooking now that I've experienced it!"

Eleven-year-old Jeffrey Gardner said his parents emphasize healthy eating at home so he knows why it's important. "You never know what might happen to your body."

One of the best ways to instill healthy eating habits in school-age children like Jeffrey and Roxie is to encourage them to help with grocery shopping, meal planning and food preparation. Cooking at home also encourages curiosity and motivation to try new foods.

Here are a few more tips:

- **Keep healthy foods handy.** Keep fresh fruit where kids can see it. Wash and cut up veggies, so they're ready to eat.
- **Eat as a family.** If your family is always "on the go," designate family dinner nights.
- **Provide fun choices.** Children enjoy foods with sensory appeal: brightly colored fruits and vegetables; freshly cut watermelon; soft, creamy cheese with crisp, crunchy crackers; a smoothie made with plain yogurt and a blend of frozen berries.
- **Limit the "junk."** Soda, fast food and other sugary snacks should not be served regularly to children. Look for healthy alternatives.
- **Be a good role model.** You are your child's first and most influential teacher. When you make healthy choices, your child will learn to do the same. Dr. Judy Schaechter, an assistant professor of pediatrics at the University of Miami



and board member of The Children's Trust, says children are influenced by their parents' eating habits. "Whenever a parent complains to me that their child won't eat vegetables, I ask, 'Do you eat vegetables?'" If you feast on fried foods and have a sweet tooth, or if your idea of a vegetable is ketchup, don't be surprised if your child does the same. Set a good example by eating a well-balanced meal with your child. Dr. Schaechter adds, "For the parents who do eat healthy, but their child refuses to do the same, don't worry. If they see these foods on the table every night, they will come around!"

- **Set appropriate limits.** If you have house rules regarding food (for example, dessert can be eaten only after dinner), share them with your children and stick to them.
- **Provide healthy choices.** Studies show that children will eat what they need if there is good food to choose from. Offer a variety of nutritious foods so your child can discover some new favorites.
- **Keep trying.** Children are still developing tastes and food interests. If your child routinely rejects new foods, try and try again. Sometimes children will try a new food after repeated exposure to it. Some children become "picky eaters" at times. And they may assert their newly developing independence skills and just say, "No." Be patient and realistic, but don't feel obligated to offer substitutes.
- **Avoid power struggles.** If you're serving a dinner that you know your child dislikes, be sure to prepare at least one dish that he'll enjoy. Never use food as a reward or a punishment.

Here are some suggestions for mealtimes:

Breakfast: Breakfast is the most important meal of the day. Children who eat breakfast are more alert, energetic and creative, and they perform better in school than children who skip the meal. Emphasize food rich in fiber such as whole grain cereal or whole-wheat toast with 100% fruit juices and milk.

Lunch: Prepare or pack sandwiches with sliced tomato or cucumber on whole wheat instead of white bread. Include fresh fruit such as papaya or watermelon. To reduce sugar intake, substitute juice boxes with small water bottles in your child's lunch box. As an alternative to sugary sweets, tuck in an extra special note written just for your child.

Dinner: Provide a variety of healthy meals and encourage your children to help you prepare them. Dinner is a wonderful time to promote family connections. In addition to providing a healthy meal, this is a time to engage in conversations with your children and your partner. Talk about your days. Share stories. Enjoy this special time.

This information reflects standards promoted by the National After-School Association (formerly National School-Age Care Alliance). For a more detailed explanation of these standards, visit www.nsaca.org.

Call 305-571-5700 to learn more or visit us at: www.thechildrenstrust.org

Let's Talk

By Dr. Robin Parker of Nova Southeastern University's Programs in Speech, Language, and Communication.

Your young child learns new words everyday. It is an exciting time!

Here are some fun, easy ways to help your young child's language grow.

- Follow your child's interests and talk about them. For example, if he is playing with a car, say, "You love playing with that car. That car goes fast! I like cars, too."

- Use a lot of positive reinforcement when your child talks. Smile, show enthusiasm, and respond to your child's new words.

- Help your child's language grow by adding more words or concepts to his or her verbalizations. For example, if your child says "ball," you can say, "Yes, red ball" or you can say "It's a ball."

- Model new words and sentences for your child. Point out new objects, actions, emotions, places, and say the word that describes them ("I feel happy to see you" or "Let's go to the park").

Such everyday activities as driving in the car or going grocery shopping provides opportunities to support your young child's language development. Here are some ideas:

- "Let's go shopping":** Trips to the grocery, clothing or store provide many opportunities to use language.

- Make a shopping list. Use pictures, labels from food boxes, or newspaper pictures if your child doesn't read yet.

- Sort coupons and talk about the items in the pictures.

- Select products from shopping lists or coupons together.

- Match items from the store to the shopping list.

- "To and From":** Driving or waiting in line are perfect times to promote language learning.

- Talk about what happened at school and share stories about your day.

- Comment on places and things that you see during the day.

- Draw or take pictures of places in your neighborhood and talk about them (the red house, the big green tree, the tall building).

- Talk about where you are going today, where you went yesterday, and where you may go tomorrow. Compare these places. What is the same? What is different?

- "In the Kitchen":** There are many language-rich activities in your kitchen.

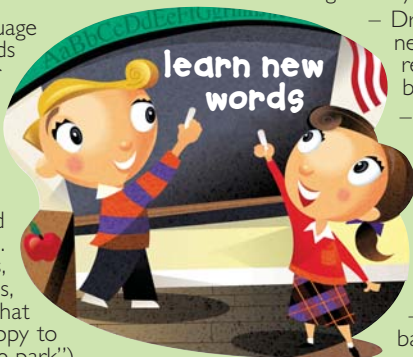
- Make picture recipes or use picture-based children's cookbooks.

- Plan meals together.

- Describe the directions to make food ("Let's mix the flour" or "Let's pour the milk").

- Use baking words and measurements ("We need a cup of sugar").

Learning new words is fun and rewarding – for parents and children. Enjoy looking for everyday ways to encourage your child's language.



Be a part of our Newsletter

Send in:

Photos, question or helpful tips. Photos will be included in each issue. These photos personify our readership and do not imply or suggest any particular family styles or situations. • Questions will be answered by local experts.



MAIL TO:
The Early Childhood Initiative
Foundation
3250 SW Third Ave., Miami, Fla.
33129

Published through support from:
**The Early Childhood Initiative
Foundation**

(305-646-7229) and United Way
Success By 6
(305-860-3000).

These two organizations work closely with the Miami-Dade School Readiness Coalition, responsible for subsidized child care programs. The coalition chief executive officer is Paula Bender (305-646-7225).

Editor:
Ana de Aguiar (305-646-7230)

Newsletter Consultant:
Dr. Debbie Glasser

Art Corner

Bubble Fun

Brought to you by Kristin Read of the Miami Children Museum's Early Childhood Center.

Enjoy some sudsy fun with an easy-to-make homemade wand and bubble solution.



■ Bubble Solution Recipes:

Mix one cup of dish soap and 4 cups of water. The best dish soaps to use when making homemade bubbles are Dawn or Joy. To make the bubbles last longer and be more colorful, add a cup of White Karo Syrup. The bubble solution is ready to use immediately, but it works best when left overnight.

To make "No Tear Bubbles" use 12 cups of water, 4 tablespoons of White Karo Syrup and 1 cup of baby shampoo. Add food coloring to make unusually colored bubbles!

■ Bubblicious Ideas:

Take turns blowing bubbles and together count the bubbles as they come out. Play "Catch the Bubble" and see how many bubbles you and your child can catch and pop.

■ Easy-to-Make Bubble Wands:

For children not ready to blow their own bubbles, take a fly swatter, fruit containers (the green kind made with a plastic mesh) or plastic 6-pack soda holder, dip it in solution, hold it up and run!

Make bubble blowers from recyclable materials. Paper towel tubes, frozen orange juice containers with both ends off, plastic lids with the centers cut out, and paper cups with bottoms ripped out work well. Show your child how to blow a slow and steady stream of air onto the soap film to create a bubble.

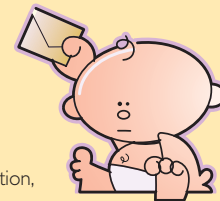
■ Bubble Resources:

Want more information on how bubbles work? Visit your local library and read Bubbles by Bernie Zubrowski, published by Beech Tree Books.

Always supervise young children when playing with bubbles or other art materials.

Want to subscribe to this newsletter for free?

¿Desea una suscripción gratuita para este boletín?



Send this to / **Envíe esto a:** The Early Childhood Initiative Foundation,
3250 SW Third Ave., Miami, Fla. 33129
or call 305-631-8111

Name / **Nombre** _____ Phone / Teléfono _____

Address / **Dirección** _____

I prefer / **Prefiero:** Spanish English Creole

enseñe más ame más

Cada momento que usted pasa con su hijo, cuenta. Por eso, cántele y léale cuentos, abrácelo, señálele deberes para realizarlos como una rutina, atienda a las señales de su comportamiento, llévelos al médico periódicamente y escoja muy bien a la persona que se lo va a cuidar. Así es como su hijo crece, aprende, ama y triunfa.

Para más información llame al 305-631-8111 o visítenos en www.ensenemasamemas.org



¿Qué es la Salud Mental?

En octubre, The Children's Trust patrocinará una conferencia estatal en Miami sobre la salud mental del niño para educadores, personas que cuidan niños, trabajadores sociales y otros profesionales. La salud mental infantil se refiere a la capacidad de los niños hasta los cinco años de desarrollarse y aprender de formas que mejoran su salud social y emocional, tanto como individuos como en su relación con los demás.

Esos primeros años de la vida son importantísimos. Es entonces cuando los niños experimentan y expresan sus emociones, se compenetran con otras personas y comienzan a aprender y a explorar su entorno.

Aprovecha estos cinco primeros años de la vida de tu hijo para enriquecerlo, interactuar con él y estimularlo. Esto creará la base para que el niño funcione en la sociedad en su edad adulta. Para más información sobre la salud mental del niño y sobre la conferencia del mes próximo, visita www.fsu.edu/~cpeip/.

Modesto E. Abety
Presidente y CEO
The Children's Trust

Disciplinar junto con un 'Ex'

La Dra. Debbie Glasser es psicóloga clínica licenciada del Instituto Mailman para el Desarrollo Infantil en Nova Southeastern University y escribe semanalmente la columna "Positive Parenting" en The Miami Herald.

Después de un divorcio o de un rompimiento, puede no ser fácil criar a los hijos con una anterior pareja. El sentimiento de pérdida, la ira o la tristeza pueden interferir con la capacidad de los padres de comunicarse debidamente y de educar a los hijos conjuntamente con una pareja anterior.

En todas las familias hay momentos en que los padres no están de acuerdo en cuanto a una decisión disciplinaria. Estas diferencias pueden ser especialmente problemáticas cuando los padres tienen una relación tirante.

Idealmente, las ex-parejas pueden colaborar en la crianza de sus hijos, de manera pacífica y respetuosa. Pero muchos padres tienen dificultad en hacerlo y están buscando formas de manejar esta situación.

He aquí algunos consejos:

■ **Establezcan límites y expectativas en la casa.** Aunque usted no pueda sentar las "reglas" en casa de su ex-pareja, usted puede poner límites aceptables en su propia casa. Ponga límites coherentes, amorosos, apropiados a la edad. Ayude a sus hijos a saber qué se espera de ellos cuando están con usted. Esto promueve una conducta positiva y les ayuda a sentirse seguros.

■ **Evite comunicarse a través de los niños.** No ponga a los hijos en el medio de sus diferencias con su ex-pareja ni envíe mensajes a la otra parte con los niños.

■ **Evite los comentarios negativos.** Hablar mal del padre o de la madre de los hijos puede dañar a la familia. Escoja las palabras con cuidado cuando hable de su ex-pareja en presencia de los niños.

■ **Enriquezca las relaciones familiares.** Cree relaciones positivas con sus hijos. Cree tradiciones familiares, compartan sus valores y creencias y pasen juntos tiempo de calidad.

■ **Seleccione los puntos de conflicto.** Algunos puntos pueden ser más importantes para usted que otros. Usted puede ignorar las diferencias menores en cuanto a disciplina. Desde luego, hay diferencias que no va a ignorar. Cuando sea posible, encuentre la oportunidad de resolver

esas diferencias de modo respetuoso.

■ Busque ayuda adicional.

Si usted y su ex-pareja están teniendo diferencias significativas, consideren asistir a clases para los padres o a la intervención o asesoramiento profesional para resolver esas diferencias. Si le preocupa la capacidad de su ex-pareja para atender a los niños, o si necesita ayuda adicional, busque asesoramiento profesional. Su médico puede darle referencias.

CONTENIDO

Pregúntale a la Experta	2
El Calcio y los Niños	2
La Seguridad del Niño en la Casa	2
Educando Niños de Edad Escolar	3
Vamos a Hablar	4
Jugar con Burbujas	4



NUESTRA MISIÓN:

Asegurar que todos los niños del Condado Miami-Dade cuenten con la atención, el compromiso y los recursos de la comunidad y, por ende, con la oportunidad de desarrollarse intelectual, emocional, social y físicamente de modo que cuando llegue el momento de ir al primer grado, estén listos y deseosos de aprender.

Si tiene alguna pregunta sobre cómo criar a su hijo o cómo ser un buen padre, llame a Enseñe Más/ Ame Más, al 305-631-8111. Esta organización opera en inglés, español y créole, las 24 horas.

Si ou ta
renmen
resewva ti
journal sa a an
kreyòl, rele
(305) 631-8111.



Para más información, por favor llámenos al 305-631-8111
o visítenos en <http://www.ensenamasemas.org>



Pregúntale a la Experta

Por la Dra. Carole Abbott, de Florida Diagnostic & Learning Resources System.

Pregunta:

¿Qué debo hacer si pienso que mi hija tiene retraso del desarrollo?

Respuesta:

Primero que todo, habla con la maestra de tu hija, con el pediatra y con otros amigos y familiares que conocen a la niña. Fíjate en su conducta, y compárala con la de otros niños de su edad. Compara la conducta de tu hija con la lista que recoge la conducta que se espera de los niños que tienen aproximadamente la misma edad que tu hija. Fíjate en todas las áreas del

desarrollo, incluyendo cómo se relaciona tu hija con los demás niños y con los adultos, cómo es capaz de valerse por sí misma, cómo aprende, habla, se comunica y se mueve.

Después, si sospechas que hay retraso, llama a uno de los programas "Child Find" donde pueden realizar exámenes y evaluación del desarrollo, y prestar asistencia con servicios gratuitos a cualquier familia que viva en el Condado Miami-Dade.

Si tu hija tiene menos de 3 años, llama a Early Steps Program (antiguamente Early Intervention Program-EIP). Radican en dos lugares:

■ **University of Miami Mailman Center for Child Development-Early Steps Program**
1601 NW 12th Ave.
Miami, Fla. 33136
Phone: 305-243-5600

■ **Miami Children's Hospital-South Dade Center Early Steps Program**
17615 SW 97th Ave.
Miami, Fla. 33157
Phone: 786-268-2611

Si tu hija tiene entre 3 y 5 años, ponte en contacto con Florida Diagnostic and Learning Resources System, Miami-Dade Public Schools:

■ **FDLRS-South**
5555 SW 93rd Ave.
Miami, Fla. 33156
Phone: 305-274-3501
[Http://fdlrs-south.dadeschools.net](http://fdlrs-south.dadeschools.net)



Visite su biblioteca local para encontrar los libros, actividades y otras ideas que ayuden a su niño a aprender a leer y escribir. Para encontrar una biblioteca cerca de Ud., llame al 305-275-2665 o conectese al www.mdpls.org.

El Calcio y los Niños

Por Sheah Rarback M.S., R.D., del Centro Mailman para el Desarrollo del Niño de la Universidad de Miami.

Todos hemos escuchado los comerciales sobre cómo el calcio contenido en la leche ayuda a formar huesos sólidos. Pero, ¿y qué hacer si tu hijo es alérgico a la leche, tiene intolerancia a la lactosa o, sencillamente, no le gusta la leche? El calcio sigue siendo importante, pero necesitas buscarlo en otras fuentes.

Antes de buscar alternativas al calcio, habla de esto con el proveedor de salud del niño. Los lácteos son una importante fuente de calcio y no deben eliminarse sin el consentimiento del médico, que es quien puede evaluar la posibilidad de una alergia a los lácteos y puede ofrecer información sobre la salud del niño y sus necesidades nutricionales.

Además de formar huesos sólidos, el calcio regula los latidos del corazón y ayuda a contraer los músculos. Algunas investigaciones sugieren que los alimentos ricos en calcio ayudan a mantener el peso. Una dieta rica en calcio, desde la infancia, asegura que tu hijo llegue a alcanzar su estatura completa y

que sus huesos tengan la densidad requerida.

Durante el primer año de vida, las necesidades nutricionales más importantes de tu bebé deben provenir de la leche materna o de fórmula.

Para los parvulitos y los niños pequeños, estos alimentos son fuentes de calcio no provenientes de productos lácteos:

- Jugo de naranja, arándanos o V-8, enriquecidos con calcio.
- Leche de soya enriquecida con calcio (lea la etiqueta y busque la de 30% DV).
- Vegetales de hoja verde oscuro.
- Higos secos.
- Waffles congelados y cereales enriquecidos con calcio.

Tres raciones diarias de estos alimentos pueden satisfacer las necesidades de calcio de tu hijo. Si tienes más preguntas o inquietudes, consulta con el pediatra del niño.

La Seguridad del Niño en la Casa

Por Julia Belkowitz, M.D., Gayane Stepanian, M.Ed, y Judy Schaechter, M.D. de la Coalición para los Niños sin Lesiones en Miami y de la Universidad de Miami Hospital Jackson Memorial.

Mueren más niños a causa de lesiones que de ninguna otra cosa. Muchas lesiones se pueden evitar. A continuación algunos consejos:

Caidas: Las cunas y las camas deben estar lejos de las ventanas y éstas y los balcones deben estar cerrados con llave o tener cerrojos. Nunca use andadores para los bebés. Coloque una baranda en las escaleras, arriba y abajo.

Envenenamiento: Guarde Los productos químicos y de limpieza en sus envases originales y cierre los gabinetes y las gavetas de modo que los niños no puedan abrirlas. Coloque el teléfono del centro de control de envenenamiento (800-222-1222) en todos los teléfonos y en el refrigerador.

Ahogamiento: Los niños pueden ahogarse en sólo una pulgada de agua. Nunca deje solo al niño con otros pequeños en la bañera ni cerca de ningún tipo de agua. El inodoro debe estar tapado y trancado. Vacíe todos los cubos y guárdelos boca abajo. Si tiene piscina, utilice siempre una cerca, de cuatro costados, con cerrojo.

Atoramiento/sofocación: Los barrotes de la cuna no deben tener más de 2 3/8 pulgadas de separación y el colchón debe ser firme y bien ajustado. Los alimentos que se cogen con la mano (finger foods) se dan a los niños pequeños siempre bajo la supervisión de un adulto. Los niños deben comer sentados. Evite dar a los parvulitos y a los niños pequeños alimentos que pueden causar atoramiento, tales como uvas, salchichas, palomitas de maíz, caramelos duros y nueces. Si les va a dar uvas o salchichas, córtelas en trocitos pequeños. No deje globos cerca de los niños. Asegure las cuerdas de las persianas y de otros objetos de modo que el niño no pueda enredarse en ellas.

Quemaduras: Tenga un detector de humos que funcione en cada piso y afuera de todas las habitaciones, y cámbiele las pilas cada seis meses. Si es posible, regule el calentador de agua a 120° o menos. Cuando esté cocinando, use los quemadores de atrás y ponga los mangos de las ollas hacia atrás.

Supervisión: La mejor forma de proteger a sus hijos de lesiones es supervisarlos todo el tiempo. Los niños pueden ponerse en peligro en sólo instantes. Aprenda a dar respiración cardio-pulmonar (CPR) para estar preparada. Llame a la Cruz Roja Americana para que le den información, al 305-644-1200.

Recuerde también que los niños pequeños aprenden a hacer cosas nuevas todos los días. Incluso si usted preparó su casa "a prueba de niños" hace unos meses, actualice las medidas de seguridad regularmente para proteger al niño que va creciendo.

Para obtener más ideas sobre cómo proteger la seguridad de su hijo, hable con el proveedor de salud de su familia. Para más informes, llame al 305-245-3928 o visite www.injuryfree.org.

NUESTRA MISIÓN:
Mejorar las vidas de los niños y Familias en el Condado de Miami-Dade por medio de la implementación de inversiones estratégicas para su futuro.



Buenos Hábitos de Alimentación para la Vida

Una de las maneras más importantes de ayudar al crecimiento y desarrollo de tu hijo es promover buenos hábitos de alimentación en tu casa. Los hábitos y las preferencias de alimentos se desarrollan en la primera infancia. Ayuda a tu hijo a disfrutar buenos hábitos durante toda la vida ofreciéndole alimentos nutritivos y variados y haciendo de la preparación de la comida un asunto de familia.

AYUDA, una organización sin fines de lucro, que funciona con fondos de The Children's Trust, sabe que los niños disfrutan más la comida que ellos han ayudado a preparar. Recientemente, AYUDA preparó una clase de cocina para los niños llamada "Chef Grande/Chef Chiquito" que se ofreció en Happy Kids Learning Center in Miami Beach. Durante el evento, la chef Lorena García, de "Food Café" mostró cómo preparar una variedad de alimentos saludables, y después grupos de niños se pusieron a trabajar cortando, pelando y mezclando en sus propios puestos de cocina.

"Yo nunca había cocinado antes", dijo Roxie Gelblum, de 11 años de edad. "Es la primera vez que lo hago y ahora que lo he hecho, ¡me gusta!"

Jeffrey Gardner, de once años, dijo que sus padres hacen énfasis en que en la casa se coman

comidas saludables, y que por eso sabe por qué es importante. "Tú nunca sabes lo que le puede pasar a tu cuerpo". Una de las mejores formas de formar buenos hábitos alimentarios en los niños de edad escolar, como Jeffrey y Roxie, es estimularlos a ayudar en la compra del mercado, en planear el menú y en la preparación de los alimentos. Cocinar en casa también estimula la curiosidad y motiva a probar nuevos alimentos.

Unos cuantos consejos más:

- **Ten alimentos saludables a mano.** Ten frutas frescas donde los niños puedan verlas. Lava y corta los vegetales para que estén listos para comer.
- **Coman en familia.** Si tu familia siempre está cada uno en lo suyo, designa algunas noches para comer en familia.
- **Ofrece ricas alternativas.** A los niños les gustan los alimentos que llaman la atención: frutas y vegetales de brillantes colores; melón de agua recién cortado; queso crema suavemente con galletitas crujientes; un batido hecho con yogur natural y una mezcla de fresas, cerezas, etc. congeladas.
- **Limita las "chucherías".** Las sodas, las hamburguesas, las papitas y otras chucherías dulces no se deben ofrecer regularmente a los niños. Busca alternativas saludables.
- **Sé un buen ejemplo.** Tú eres la primera y la más

influyente maestra de tus hijos. Cuando tú eliges saludablemente, tu hijo va a aprender a hacer lo mismo. La Dra. Judy Schaechter, profesora adjunta de la facultad de pediatría en la Universidad de Miami y miembro de la Junta Directiva de The Children's Trust, dice que los niños se influncian con los hábitos de alimentación de sus padres. "Siempre que un padre o una madre se quejan de que su hijo no come vegetales, yo les pregunto '¿Y usted come vegetales?' "Si tú festejas con cosas fritas y te gusta el dulce, o si la idea que tienes de los vegetales es el catsup, no te sorprendas si tu hijo hace lo mismo. Da un buen ejemplo comiendo comidas balanceadas con tu hijo. La Dra. Schaechter agrega: "Digo a los padres que se alimentan correctamente y que sus hijos no quieren hacer lo mismo, que no se preocupen. Si los niños ven esos alimentos todos los días en la mesa, terminarán comiéndolos".

- **Señala los límites apropiados.** Si en la casa tienes normas sobre las comidas (por ejemplo, el postre se come únicamente después de haber comido), compártelas con tus hijos y mantenlas.
- **Ofrece alternativas saludables.** Los estudios demuestran que los niños comen lo que necesitan si hay buenos alimentos donde escoger. Ofrece una variedad de comidas saludables de manera que el niño pueda descubrir cosas nuevas favoritas.
- **Insiste.** Los niños siguen desarrollando diferentes gustos e intereses por la comida. Si tu hijo siempre rechaza un nuevo alimento, trata una y otra vez. A veces los niños prueban una comida nueva después de que se les ha presentado repetidas veces. Algunos niños se vuelven "melindrosos" a veces. Y es posible que estén exhibiendo nuevas actitudes de independencia y es sólo por decir "NO". Ten paciencia y sé realista, pero no te sientas obligada a ofrecer sustitutos.
- **Evita la lucha por el poder.** Si estás sirviendo una comida que sabes que al niño no le gusta, prepara por lo menos un plato que a él le guste. Nunca uses la comida como premio ni como castigo.

Algunos consejos para la hora de la comida:

Desayuno: El desayuno es la comida más importante del día. Los niños que desayunan son más alertas, energéticos y creativos, y tienen mejor rendimiento en la escuela que los niños que no desayunan. Haz énfasis en los alimentos ricos en fibra, tales como los cereales integrales o las tostadas de pan integral, con jugo de frutas 100% y leche.

Almuerzo: Prepara bocadillos con lascas de tomate o pepino en pan integral, en lugar de pan blanco. Incluye frutas frescas tales como papaya o melón de agua. Para reducir el consumo de azúcar, pon botellas pequeñas de agua en lugar de cajitas de jugo en la maletita del niño. Como alternativa a los dulces, ponle una notita especial.

Comida: Ofrece una variedad de alimentos saludables y anima al niño a ayudarte a prepararlos. La hora de la comida es un momento magnífico para fomentar las relaciones familiares. Además de proporcionar una comida saludable, éste es el momento de conversar con los hijos y con tu pareja. Hablen sobre cómo pasó el día cada uno. Compartan las historias. Disfruten este momento especial.



Vamos a Hablar

Por el Dr. Robin Parke, del Programa de Lenguaje, Idioma y Comunicación de Nova Southeastern University.

Tu hijo aprende palabras nuevas todos los días. ¡Es una época maravillosa!

A continuación, algunas formas fáciles y divertidas para ayudar a desarrollar el lenguaje de tu pequeño:

■ Sigue los intereses del niño y háblale sobre ellos. Por ejemplo, si el niño está jugando con un carrito, dile: "Te gusta jugar con los carritos ¿verdad? Ese carrito corre mucho. A mí también me gustan los carros".

■ Cuando hables con el niño, usa mucho refuerzo positivo. Sonríe, muestra entusiasmo y responde con palabras nuevas para el niño.

■ Ayuda al crecimiento del lenguaje del niño añadiendo más palabras y conceptos a sus verbalizaciones. Por ejemplo, si el niño dice "pelota", tú puedes decirle, "Sí, pelota roja" o "Sí, es una pelota".

■ Enséñale palabras y oraciones nuevas. Señala objetos nuevos para él, acciones, emociones, lugares, y di la palabra que los describe ("Me gusta mucho jugar contigo" o "Vamos al parque").

Las actividades diarias como ir en el auto o ir al mercado ofrecen oportunidades para desarrollar el lenguaje del niño. He aquí algunas ideas:

□ "Vamos a hacer la compra": Los viajes al mercado o a la tienda ofrecen muchas oportunidades para conversar.

- Haz la lista de la compra. Usa ilustraciones, etiquetas de las cajas de alimentos, o figuras del periódico si tu hijo no sabe leer todavía.
- Organiza los cupones y habla de los artículos que están en el dibujo.
- Seleccionen juntos los productos de la lista o de los cupones.
- Marca los artículos de la tienda en la lista.

□ "Para allá y para acá": Si estás manejando, o si estás esperando en una cola, ese tiempo es ideal para promover el lenguaje.

- Hablen de lo que ocurrió en la escuela y compartan las historias del día.
- Conversen sobre los lugares y cosas que ven durante el día.

- Hagan dibujos o tomen fotos de los lugares de su barrio y hablen sobre ellos (la casa roja, el árbol grande y verde, el edificio alto).

- Hablen sobre el lugar a donde van a ir hoy, adonde fueron ayer y adonde van a ir mañana. Comparen esos lugares. ¿Qué es igual? ¿Qué es diferente?

□ "En la Cocina": Hay muchas actividades enriquecedoras del lenguaje en tu cocina.

- Dibuja los platos que has hecho o usa los dibujos de los libros de cocina para niños.
- Planeen las comidas juntos.
- Describe las instrucciones para preparar el plato ("Vamos a mezclar la harina" o "Vamos a echar la leche").
- Usa las palabras de hornear y de medir ("Necesitamos una taza de azúcar").

Aprender palabras es divertido y gratificante para los padres y para los hijos. Disfruta buscando cada día maneras de fomentar el lenguaje en tu hijo.



Art Corner

Jugar con Burbujas

Esta actividad llega a ustedes por cortesía de Kristin Read, del Centro para la Primera Infancia del Museo de los Niños de Miami. Disfruta haciendo burbujas con agua jabonosa y una varita hechas en casa.

■ Recetas de Burbujas:

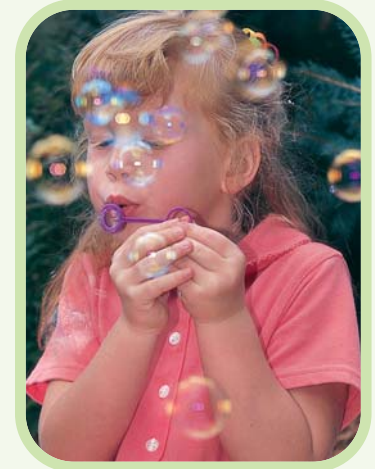
Mezcla una taza de detergente de fregar y 4 tazas de agua. Los mejores detergentes para hacer burbujas preparadas en casa son Dawn o Joy. Para que duren más y para darles más color, añade 1/2 taza de White Karo Syrup. La solución jabonosa se puede usar inmediatamente, pero está mejor de un día para otro.

Para hacer "Burbujas que no Hacen Llorar", usa 12 tazas de agua, 4 cucharadas de White Karo Syrup y 1 taza de champú para bebés. Añade colorante vegetal, del que se usa en la cocina, para tener unas preciosas y coloridas burbujas.

■ Varita para burbujas fácil de hacer:

Para los niños que todavía no saben soplar sus burbujas, usa un matamoscas, un contenedor de frutas (el que es verde, hecho con una malla de plástico) o el plástico que sujeta el paquete de 6 sodas; mételo en el agua jabonosa, levántalo y échate a correr!

Haz sopladores de burbujas con materiales reciclables. Funcionan bien los tubos de papel toalla, contenedores de jugo de naranja congelado, quitándole los dos extremos, tapas de plástico con el centro recortado y vasos de cartón desfondados. Enseña a tu hijo a soplar despacio y sostenido en la fina película de jabón para que se forme una burbuja.



■ Ideas Burbujeantes:

Túrnense para soplar las burbujas, y cuéntenlas juntos según salen. Jueguen a "Cazar burbujas" y vean cuántas pueden cazar y explotar entre tú y tu hijo.

■ Información sobre Burbujas:

Si quieres saber más sobre las burbujas, visita la biblioteca y lee el libro Bubbles (Burbujas) de Bernie Zubrowski, publicado por Beech Tree Books.

Siempre supervisa a los niños pequeños cuando juegan con burbujas u otros materiales de arte.

Forme Parte del Boletín

- Envíenos** fotos, preguntas o ideas provechosas. Incluiremos fotos en cada boletín. Esas fotos personifican a nuestros lectores y no sugieren estilos de familias o situaciones específicas.
- Expertos locales contestarán las preguntas.

Envíelas a:

The Early Childhood Initiative Foundation
3250 SW Third Ave.,
Miami, Fla. 33129

Publicación patrocinada por:

The Early Childhood Initiative Foundation
(305-646-7229) y
United Way Success
By 6 (305-860-3000).

Estas organizaciones colaboran con Miami-Dade School Readiness Coalition, la organización responsable de los programas infantiles subsidiados.

La directora ejecutiva de la coalición es Paula Bender (305-646-7225).

Directora del boletín:

Ana de Aguiar (305-646-7230)

Consultora del boletín:

Dra. Debbie Glasser



3250 SW Third Ave.
Miami, Fla. 33129

NON-PROFIT
ORG.
U.S. POSTAGE
PAID
MIAMI, FL
PERMIT #5665

