



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



Scholarships for Parents and Caregivers

Last month, we told you about the important state conference The Children's Trust is sponsoring on infant mental health, in Miami, Oct. 21-22. Infant mental health is the ability of children from birth to age 5 to grow, develop and learn in ways that enhance their social and emotional health, both individually and in relationships with others. Those first few years determine how children will function in society well into adulthood.

If you would like to attend the conference, there is still time. Travel and registration fee scholarships may be available for parents and other individuals who care for children with developmental disabilities. To find out if you qualify, contact Sarah Kitchens, continuing education coordinator, Miami-Dade AHEC, at 305-275-5922 or skitchens@mdahec.org

Modesto Abety
President and CEO
The Children's Trust

Making Friends/Part Two: Play dates

By Diane G. Goldman
for the Peace Education Foundation.



You can support your child's ability to make and keep friends in many ways. Reading books about friends who play together, talking about what friends do, and demonstrating friendly behaviors toward others are all ways you can teach your young child how to be a good friend.

- Your child can meet new friends in many different places -- your extended family, family friends, centers and schools, places of worship and your neighborhood.

- Your child's ability to interact and play with other children will grow and develop over time. For example, 2 year olds typically play near other children, but don't necessarily play with them. This is called, "parallel play." They are learning how to be around others and are often interested in watching their peers than joining them. Three year olds begin to do more things together and coordinate their play. For example, they might build a tower together or feed each other's baby dolls. By age 4, children enjoy more elaborate conversations with each other, join friends in more complex play and seek the company of friends more often than ever before. However, increased interactions can bring increased conflicts. Kindergarteners like to call others "my friend," begin to admire others for such characteristics as leadership qualities, humor, even haircuts.

- Remember that young children are still learning how to get along with their friends. They need your patience and guidance as they learn to resolve their differences, share and take turns.

- You can help your child make and keep friends. Notice other children your child is attracted to or talks about and ask if he or she is interested in playing with them.

- Contact the child's parent and ask about coordinating a play date for children. You might decide to meet at a park or playground. Get to know the other parent and observe the children playing together. Support their play by bringing snacks and toys to share. If they experience conflicts, help them work out their differences. Provide plenty of positive feedback when they are playing well.

- During the early years, supervise your child's play dates. You can model friendly behavior, help him or her develop social skills, and observe interactions. In addition, as you meet parents, you might make some friends, too.

That's how children grow, learn, love and succeed. Take them to a doctor regularly and choose your child care wisely. Give them routines, respond to their signals, hug them, give them routines, respond to their signals, take them to a doctor regularly and choose your child care wisely.

INSIDE

- An Injury-Free Halloween2
- Protecting Your Family during Flu Season.....2
- Parenting School-Age Children ...3
- Spiced Pumpkin Bread4
- Mixing in Math.....4
- Calendar of Events.....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. Love more



An Injury-Free Halloween



Halloween is an exciting and imaginative time of the year with creative home, pumpkin and costume decorations and activities. But this holiday also brings an increased risk of injury for kids including being hit by cars, poisonings, falls and burns. The Injury-Free Coalition for Kids of Miami recognizes that prevention is key. Follow these safety tips for a fun and injury-free Halloween.

Costumes

- Use bright and reflective costumes visible to motorists.
- Look for the "flame-resistant" label on costumes, masks, beards and wigs.
- Select costumes that fit well; avoid baggy costumes that may drag.

■ Decorate costumes and goody bags with reflective or glow-in-the-dark tape and carry flashlights to be seen by traffic and to see at night.

■ Wear well-fitting shoes to avoid falls.

■ If you use masks, make sure they fit well, allow for easy breathing, and allow for clear vision. Safer alternatives are hats and non-toxic makeup.

■ Choose swords, knives and accessories made of soft and flexible material.

■ Teach your kids to dial 9-1-1 in an emergency or if they become lost.

Decorations

■ Keep candles and lanterns away the path of trick-or-treaters, curtains, decorations and other items that can catch fire. Try to avoid using candles altogether.

■ Use lights that have been tested for safety and check them for broken/cracked sockets, frayed or bare wires, or loose connections. Discard damaged sets. Don't overload extension cords.

Pumpkin Carving

■ Parents can do the pumpkin cutting. Allow kids to draw a face with markers on the pumpkin.

■ Lighted pumpkins should be placed on a sturdy table, away from flammable objects.

■ Never leave a lit pumpkin unattended.

Treats

■ Provide your child with a healthy meal before trick-or-treating.

■ Sort through treats before they can be eaten. Check for any spoiled, unwrapped or suspicious treat.

■ Examine toys or treats. Small items or parts can pose a choking hazard for small children.

■ Consider non-food treats (coloring books or pencils) for those who visit your home.

Around the Neighborhood

■ Trick or treat with your kids, especially those under 13.

■ Discuss safety tips with kids before making Halloween preparations.

■ Visit well-lit streets and homes with lights on. Never enter a stranger's home or car.

■ Use the sidewalk. When no sidewalk is available, walk along the edge facing traffic.

■ Cross at intersections and look both ways. Don't cross through yards or alleys.

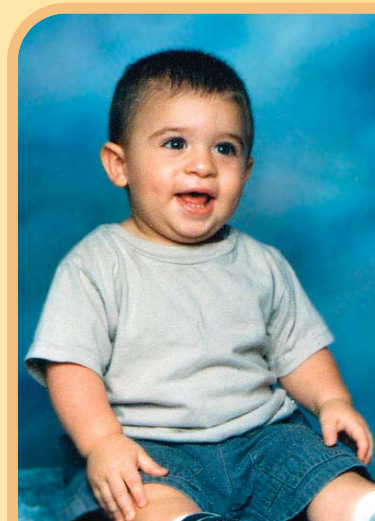
■ Remember that motorists may not see trick-or-treaters, especially at night.

■ Carry an ID with name, address, phone number and any food and drug allergies.

■ Notify law enforcement of suspicious or unlawful activity.

Enjoy this Halloween and remember, stay Injury Free!

This message is provided by the Injury-Free Coalition for Kids of Miami at the University of Miami/Jackson Memorial Medical Center, Miami's official site of national hospital-based injury prevention and research coalition. Learn more about, home, firearm child passenger, bicycle, and playground safety and other child safety issues by visiting www.injuryfree.org or call (305) 243-3928. For the Poison Control Center, call (800)-222-1222. To report a dangerous product or a product-related injury, call the Consumer Product Safety Commission's hotline at (800) 638-2772 or visit www.cpsc.gov/talk.html. Sources: The U.S. Consumer Product Safety Commission; American Academy of Pediatrics, 2003, and the Injury-Free Coalition for Kids of Pittsburgh.



How to Protect Your Family During Flu Season

Brought to you by the Kiwanis Club.

Kiwanis Clubs throughout the U.S. are joining with health departments and other organizations to urge flu vaccinations not only for children from 6-23 months of age but also for their parents, grandparents and caregivers. Because children ages 6 to 23 months are at an increased risk for flu-related hospitalizations, the American Academy of Pediatrics recommends vaccinating all children in this age group. Flu shots are provided in addition to all regularly scheduled vaccinations given during the first two years of life.

Children younger than 6 months are at even greater risk for flu-related complications. The current influenza vaccine is approved by the Federal Drug Administration (FDA) only for use among children older than 6 months. Therefore, it's important to vaccinate your child's family members and caregivers to reduce the likelihood that flu will spread.

Because of the increased risk for complications, women who will be pregnant during flu season should be vaccinated. Vaccination can occur any time during pregnancy. This vaccine does not affect the safety of mothers who are breastfeeding or their infants, and no one can catch the flu from the vaccine.

Influenza is not just a bad cold. It can be a very serious disease and causes many deaths during the flu season from October through the spring.

If you have questions about the vaccination and your child's health, talk with your family's health care provider.



MIAMI-DADE PUBLIC LIBRARY SYSTEM
www.mdpls.org

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.



Parenting School-Age Children

The Children's Trust

OUR MISSION:

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



When Unpredictable Adolescent Behavior is a Sign of Depression

Adults aren't the only ones who get depressed. Children and teenagers do, too. Adolescence is a time of emotional turmoil, moodiness, introspection, great drama and heightened sensitivity – and a time of rebellion and behavioral experimentation. The challenge for parents and pediatricians is distinguishing this normal developmental stage from more serious signs of depression that can interfere with the ability to function.

Recent studies tell us more than 20% of adolescents have emotional problems, and about 5% of children and adolescents suffer from depression at any given point in time. Children under stress, who experience loss, or who have attention, learning, conduct or anxiety disorders are at a higher risk for depression. Significant stressors -- divorce, parent or family discord, experiencing a natural disaster such as a hurricane, and physical or sexual abuse -- can trigger depression in children. A suicide of a relative or close friend also can be an

important identifier of those at the greatest risk. Depression also tends to run in families.

The behavior of depressed children and teenagers may differ from the behavior of depressed adults. Child and adolescent psychiatrists advise parents to be aware of signs of depression in their youngsters.

According to the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, if one or more of these signs of depression persist, parents should seek help:

- Frequent sadness, tearfulness, crying.
- Hopelessness.
- Decreased interest in activities or the inability to enjoy previously favorite activities.
- Persistent boredom. Low energy.
- Social isolation. Poor communication.
- Low self esteem and guilt.
- Extreme sensitivity to rejection or failure.
- Increased irritability, anger or hostility.

- Difficulty with relationships.
- Frequent complaints of physical illnesses such as headaches and stomach aches.
- Frequent absences from school or poor performance in school.
- Poor concentration.
- A major change in eating and/or sleeping patterns.
- Talk of or efforts to run away from home.
- Thoughts or expressions of suicide or self-destructive behavior.

A child who used to play often with friends now may spend most of the time alone and without interests. Things once fun now bring little joy to the depressed child. Children and adolescents who are frequently in trouble, use drugs or skip school also may suffer from depression. Because the youngster may seem angry instead of sad, parents and teachers may not realize that troublesome behavior is a sign of depression. When asked directly, these children can sometimes state they are unhappy or sad.

Children and adolescents who are depressed may say they want to be dead or may talk about suicide. Many more teenagers attempt suicide than actually succeed, which is why there is a tendency to treat perceived minor attempts as attention seeking and of no importance. "This is a mistake," said Dr. Judy Schaechter, assistant professor of pediatrics at the University of Miami and a board member of The Children's Trust. "All suicidal behaviors reflect a cry for help and must be taken very seriously."

Early diagnosis and treatment are essential for depressed children. Depression is treatable, but requires professional help. Comprehensive treatment often includes both individual and family therapy. On a positive note, parents should take some comfort in knowing that the majority of teenage depressions can be managed successfully by the primary care physician with the support of the family. However, if a child's depression is judged to be severe or if there have been some suicidal concerns, parents should definitely ask to be referred to a more qualified mental health professional.



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

Food for Thought

Spiced Pumpkin Bread

This recipe is from *Healthy Homestyle Cooking* by Evelyn Tribole, M.S., R.D. Evelyn is a specialist at making family favorite recipes healthier while keeping the good taste. Her book is packed with great and familiar recipes that she has made healthier.

Your children can help with the measuring, stirring and adding of the spices. While cooking the scent of spice will fill the house.

Ingredients

- 1/4 cup all-purpose flour
- 1 cup packed brown sugar
- 1 tsp. ground cinnamon
- 1/4 tsp. ground nutmeg
- 1/8 tsp. ground cloves
- 1 cup canned pumpkin
- 3 tbs. unsweetened applesauce
- 1/3 cup chopped walnuts
- 3/4 cup whole wheat flour
- 1 tbs. baking powder
- 1/4 tsp. baking soda
- 1/8 tsp. ground ginger
- 4 egg whites
- 1/2 cup buttermilk
- 2 tbs. molasses



Preheat the oven to 350 degrees. Spray an 8" x 4"x2" loaf pan with no stick spray and set aside.

In a large bowl, stir together all-purpose flour, whole wheat flour, brown sugar, baking powder, cinnamon, baking soda, nutmeg, ginger and cloves. Add the egg whites, pumpkin, buttermilk, applesauce and molasses.

Use an electric mixer to beat on low speed just until blended, then beat on high speed for 2 minutes. Stir in the walnuts.

Pour the batter into the prepared pan. Bake for 55-65 minutes or until a toothpick inserted in the center comes out clean. Cool the bread in the pan for 10 minutes. Then remove the bread and cool completely on a wire rack before slicing. **Makes 12 servings.**

Per Serving:
199 calories

Art Corner

Mixing In Math

By Kristin Read of the Miami Children's Museum's Early Childhood Center.

Busy preschoolers love to use play dough to make shapes and mix colors. Next time, don't nix the mix! Roll up your sleeves, join your playful preschooler and have fun. Your child will enjoy your company and learn some lessons, too.

Start with four lumps of play dough: red, blue, yellow and white (the primary colors,

plus a lightener). Talk about how colors are created by mixing two together. Encourage your child to pick two colors and guess what they'll become. When adding and taking away colors, use such words as "more" and "less" to help your child begin to recognize math concepts and math vocabulary. These questions will help you get started:

Addition	Substraction	Measurement
<p>What happens if we:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Put one piece of red and one piece of blue together? ■ Add more red to this shade of purple? 	<p>What would happen if we:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mixed less yellow with the blue? ■ Divided this ball of green in half? 	<p>Let's try:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mixing just a little bit (or a lot) of red with this yellow. ■ Lightening this orange by adding white.

When introducing art materials to young children, always provide adult supervision and be sure that materials are appropriate for your child's age.

Calendar of Events

YOU'RE INVITED!

Free Museum Evenings at the Miami Children's Museum



Oct. 15, Nov. 19 and Dec. 17

6:30 – 8:30 p.m.

Join us the third Friday of each month and enjoy a range of activities in the *Miami Children's Museum*, including sliding through our three-story sand Castle of Dreams. The museum is at 980 MacArthur Causeway, Miami. For more information, call 305-373-kids (5437).

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:

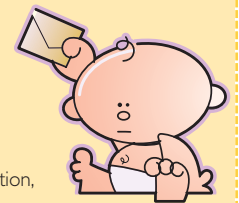
Ana de Aguiar
(305-646-7230)

Newsletter

Consultant:
Dr. Debbie Glasser

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

Hacer amigos, 2ª parte: Invitar a los amigos a jugar



Por Diane G. Goldman, de Peace Education Foundation.

Usted puede ayudar a su hijo de muchas maneras a hacer nuevos amigos y conservarlos. Leerle libros sobre amigos que juegan juntos, hablarle sobre lo que hacen los amigos y mostrar afabilidad hacia los demás son formas de enseñarle a su hijo cómo ser un buen amigo.

■ El niño puede hacer nuevos amigos en muchos lugares diferentes —en casa de los tíos, con los primos, los abuelos, con los amigos de la familia, en la escuela, en la iglesia y en el vecindario.

■ La capacidad de su hijo para interactuar y jugar con otros niños va aumentando y desarrollándose con el tiempo. Por ejemplo, un niño de dos años juega, normalmente, cerca de otros niños, pero no necesariamente con ellos. Esto se llama "juego paralelo". Están aprendiendo a estar cerca de los demás y, a menudo, están más interesados en observar a sus compañeros que en jugar con ellos. Los niños de tres años comienzan a hacer más cosas juntos y a coordinar el juego. Por ejemplo, o construyen una torre juntos o le dan de comer a la muñeca del otro. Hacia los cuatro años, los niños disfrutan más de la conversación, de los juegos más complejos y buscan más que antes la compañía de los amigos. Sin embargo, esa mayor interacción puede ocasionar más conflictos. A los niños de kindergarten les gusta llamar a los demás "mi amigo", comienzan a admirar a los demás por características tales como el espíritu de líder, el buen humor e incluso, el corte del cabello.

■ Recuerde que los niños pequeños están todavía aprendiendo a llevarse bien con los amigos. Necesitan de su paciencia y orientación mientras aprenden a resolver sus diferencias, a compartir y a esperar su turno.

■ Usted puede ayudar a su hijo a hacer amigos y a conservarlos. Fíjese en los niños a los que se inclina su hijo o de los que habla, y pregúntele si quiere jugar con ellos.

■ Contacte a los padres del niño y ofrézcales coordinar una fecha para que los chicos jueguen. Pueden ponerse de acuerdo para reunirse en un parque o área de juegos. Converse con los padres del otro niño y obsérvenlos cómo juegan juntos. Lleve merienda y juguetes para que los niños compartan. Si surgen conflictos, ayúdenlos a zanjar las diferencias. Estimúlenlos cuando estén jugando bien.

■ Cuando el niño es muy pequeño, supervíselo cuando juega con sus amigos. Sea ejemplo de una conducta amistosa, ayúdelo a desarrollar su conducta social y observe cómo interactúa. Además, cuando usted conoce a otros padres, tiene la oportunidad de hacer nuevas amistades.

CONTENIDO

Un halloween sin peligro	2
Cómo proteger a tu familia durante la época del "flu"	2
Educando niños de edad escolar	3
Sabroso pan de calabaza	4
Mezclando colores con matemáticas	4
Calendario de eventos	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.



Plazas para Padres y Personas que Cuidan Niños

El mes pasado, le hablamos de una conferencia estatal muy importante sobre la salud mental del niño que, patrocinada por el Fideicomiso de los Niños, se celebrará en Miami, los días 21 y 22 de octubre. La salud mental infantil es la que capacita a los niños desde su nacimiento hasta los 5 años para crecer, desarrollarse y aprender de modo que enriquezca su salud social y emocional, individualmente y en sus relaciones con los demás. Esos primeros años de la vida determinan la forma en que el niño va a funcionar en la sociedad cuando sea adulto.

Si usted quiere asistir a la conferencia, todavía tiene tiempo. La tarifa para el viaje y la matrícula están disponibles para los padres interesados y otras personas que cuidan niños con trastornos del desarrollo. Para saber si usted es elegible, póngase en contacto con Sarah Kitchens, que es la coordinadora de Continuing Education, en Miami-Dade AHEC, a través del 305-275-5922 o de su e-mail skitchens@mdahec.org

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

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



Un Halloween sin peligro



Halloween es una época del año de imaginación y emoción llena de actividades creativas, de calabazas y de disfraces que se confeccionan en la casa. Pero esta festividad también acarrea un riesgo mayor de que los niños se lesionen, incluso de que sean golpeados por un auto, de envenenamientos, caídas y quemaduras. La "Coalición por los Niños sin Lesiones de Miami" (Injury-Free Coalition for Kids of Miami) reconoce que la clave es la prevención. Siga estos consejos para que sus hijos disfruten sin peligro este Halloween.

Disfraces

- Use materiales que reflejen la luz para que sean visibles a los automovilistas.
- Busque la etiqueta que diga "flame-resistant" (no inflamable) en disfraces, caretas, barbas y pelucas.
- Busque disfraces de la talla correcta, evite los muy holgados que se puedan caer.

- Decore los disfraces y las bolsas para las golosinas con pegatinas o etiquetas que brillen en la oscuridad, y lleve linternas para que los conductores puedan verlos en la oscuridad.
- Los zapatos deben ajustar bien para evitar caídas.
- Si van a usar caretas, éstas no deben impedir la respiración y deben permitir una visión clara. Una alternativa segura son los sombreros y los maquillajes no tóxicos.
- Escoja espadas, cuchillos y accesorios de material suave y flexible.
- Enséñele a sus hijos a marcar el 9-1-1 en caso de emergencia o de que se extravíen.

Decoraciones

- Aleje las velas y las linternas del paso de los niños que vienen en busca de golosinas, de las cortinas, decoraciones y otros objetos que puedan incendiarse. Trate de evitar del todo el uso de velas.
- Use luces que hayan pasado la prueba de seguridad y verifique que las bombillas o los casquillos no estén rotos, que los cables no estén quebrados o pelados, o que pierdan la conexión. Deseche los que estén dañados. No recargue las extensiones eléctricas.

Cortar la Calabaza

- Los padres pueden hacer los cortes en la calabaza. Deje que los niños dibujen la cara en la calabaza con marcadores.
- Las calabazas con luz deben colocarse en una mesa firme, lejos de objetos inflamables.
- Esté siempre al tanto de la calabaza.

Golosinas

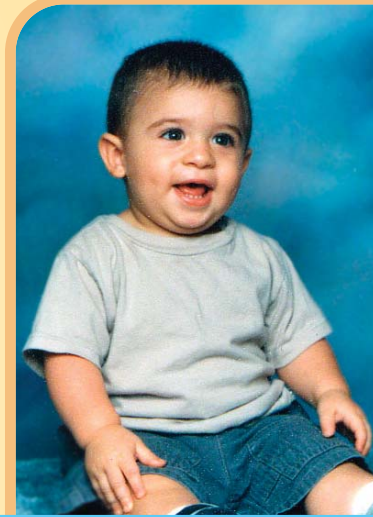
- Dele al niño una comida saludable antes de salir a "trick-or-treating" (pedir golosinas a los vecinos).
- Revise las golosinas que traen antes de que se las coman. Fíjese en las que estén en mal estado, las que no estén envueltas o en cualquier cosa que le parezca sospechosa.
- Examine los juguetes. Los niños pequeños pueden atragantarse con las piezas pequeñas.
- Considere obsequiar a los niños que vienen a su casa con libros para colorear y lápices, en lugar de golosinas.

En el Vecindario

- Salga con sus hijos, especialmente los que tienen menos de 13 años.
- Enséñeles cuáles son las normas de seguridad antes de que hagan sus preparativos de Halloween.
- Ir por calles bien iluminadas y a casas que tengan las luces encendidas.
- Ir por la acera. Cuando no haya acera, caminar por la orilla, en contra del tráfico.
- Cruzar en las intersecciones y mirar antes a ambos lados. No cruzar por patios ni callejones.
- Recuerde que es posible que los automovilistas no vean a los niños, especialmente de noche.
- Llevar identificaciones con nombre, dirección, teléfono, y algún alimento y medicina contra las alergias.
- Notificar a la policía de cualquier actividad sospechosa o ilegal.

Disfrute este Halloween y recuerde: ¡que no haya lesiones!

Este mensaje llega a usted por cortesía de "Injury-Free Coalition for Kids of Miami" de la Universidad de Miami y Jackson Memorial Medical Center, lugar oficial de la coalición de prevención e investigación en un hospital en Miami. Obtenga más información sobre la seguridad en el hogar, armas de fuego, niños viajando en autos o en bicicleta y en parques infantiles, así como otras medidas de seguridad, visitando www.injuryfree.org o llamando al (305) 243-3928. Para el Centro de Control de Venenos, llame al (800)-222-1222. Para reportar un producto peligroso o relacionado con lesiones, llame a la línea permanente de Consumer Product Safety Commission al (800) 638-2772 o visite www.cpsc.gov/talk.html. Referencias: The U.S. Consumer Product Safety Commission; American Academy of Pediatrics, 2003, y Injury-Free Coalition for Kids of Pittsburgh.



Cómo proteger a tu familia durante la época del "flu"

Por el Club Kiwanis.

Los Clubes Kiwanis en todo Estados Unidos se están incorporando a los departamentos de salud y a otras organizaciones para exhortar a que se vacunen contra la gripe (flu) no sólo a los niños de entre 6 y 23 meses, sino también a sus padres, abuelos y a las personas que los cuidan.

Debido a que los niños de entre 6 y 23 meses están en mayor riesgo de hospitalización relacionada con el flu, la Academia Americana de Pediatría recomienda que se vacune a todos los niños de estas edades. Las vacunas contra el flu se administran además de todas las vacunas reglamentarias que corresponden a los dos primeros años de vida.

Los niños menores de 6 meses están aún más en peligro de contraer complicaciones relacionadas con el flu. La actual vacuna contra la influenza está aprobada por la Administración Federal de Fármacos (FDA) para ser usada sólo con niños mayores de 6 meses. Por eso, es importante que se vacunen los miembros de la familia del niño y las personas que lo atienden para reducir la posibilidad de que se propague la enfermedad.

Como las mujeres embarazadas corren mayor riesgo de tener complicaciones durante la época de la gripe, también deben vacunarse. Se pueden vacunar en cualquier momento durante el embarazo. Esta vacuna no afecta la seguridad de las madres que están lactando a sus hijos, y nadie puede contraer el flu a través de la vacuna.

La influenza no es solamente un catarro malo. Puede ser una enfermedad muy seria y causar muchas muertes durante la temporada que va desde octubre hasta la primavera.

Si tiene alguna pregunta sobre la vacunación y sobre la salud de su hijo, hable con el proveedor de servicios de salud de la familia.



MIAMI-DADE PUBLIC LIBRARY SYSTEM
www.mdpls.org

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.

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.



Cuando la conducta impredecible de un adolescente es un síntoma de depresión

Los adultos no son los únicos que se deprimen. Los niños y los adolescentes también. La adolescencia es una etapa de inestabilidad emocional, de irritabilidad, de introspección, de grandes dramas e hipersensibilidad, y es a la vez una época de rebeldía y de experimentación con la conducta. El reto para los padres y los pediatras es diferenciar esta etapa normal del desarrollo de otros síntomas más serios de depresión que pueden interferir con la capacidad de comportarse normalmente.

Estudios recientes muestran que más del 20% de los adolescentes tiene problemas emocionales, y que alrededor del 5% de los niños y adolescentes sufre de depresión en un determinado momento. Los niños que sufren estrés, que han sufrido una pérdida o que tienen trastornos de la atención, de aprendizaje, de conducta o que padecen de ansiedad corren un riesgo mayor de deprimirse. Causas significativas del estrés, como son un divorcio, discordias entre los padres o en la familia, desastres naturales como los huracanes o el abuso físico o sexual, pueden ser el detonante de una depresión en los niños. El suicidio de un familiar o de un amigo íntimo puede ser un identifi-

cador importante para los que están en mayor riesgo. La depresión también tiende a ser un padecimiento familiar.

La conducta de los niños y adolescentes deprimidos puede ser diferente de la conducta de los adultos deprimidos. Los psiquiatras de niños y de adolescentes aconsejan a los padres estar al tanto de los síntomas de la depresión de sus hijos.

De acuerdo con la Academia Americana de Psiquiatría del Niño y el Adolescente, si uno o más de estos síntomas de depresión persisten, los padres deben buscar ayuda:

- Tristeza, desconsuelo y llanto frecuentes.
- Desesperanza.
- Disminución del interés en realizar actividades o incapacidad para disfrutar las que antes eran sus favoritas.
- Aburrimiento persistente. Falta de energía.
- Aislamiento social. Poca comunicación.
- Baja autoestima y sentimientos de culpabilidad.
- Hipersensibilidad al rechazo o el fracaso.
- Aumento de la irritabilidad, ira u hostilidad.
- Dificultad para relacionarse.
- Quejas frecuentes de enfermedades físicas tales como dolor de cabeza o de estómago.

- Ausencias frecuentes y bajo rendimiento escolar.
- Falta de concentración.
- Cambios drásticos en los patrones de alimentación y/o sueño.
- Hablar de marcharse de la casa o tratar de hacerlo.
- Pensamientos o expresiones suicidas o conducta autodestructiva.

Es posible que un niño que jugaba a menudo con sus amigos, ahora pase la mayor parte del tiempo solo y sin intereses. Las cosas que antes le divertían, ahora no le entusiasman mucho al niño deprimido. Los niños y los adolescentes que frecuentemente están metidos en problemas, que usan drogas o faltan a la escuela también pueden sufrir de depresión. Como el muchacho puede parecer irritado en vez de triste, los padres y los maestros quizás no se den cuenta de que ese trastorno de la conducta es un síntoma de depresión. Cuando se les pregunta directamente, esos niños a veces dicen que no son felices o que están tristes.

Los niños y los adolescentes que están deprimidos podrían decir que quieren morirse o pueden hablar de suicidio. Muchos más adolescentes tratan de suicidarse de los que en realidad lo logran, y eso explica el porqué de la tendencia a tratar los indicios menores que perciben como interés en llamar la atención, y a no darles importancia. "Eso es un error", dijo la Dra. Judy Schaechter, profesora adjunta de la facultad de Pediatría de la Universidad de Miami, y miembro de la junta directiva del Fideicomiso de los Niños. "Toda conducta suicida refleja un reclamo desesperado de ayuda y debe ser tratada muy seriamente".

El diagnóstico y el tratamiento precoces son esenciales para los niños deprimidos. La depresión es tratable, pero requiere ayuda profesional. El tratamiento completo a menudo incluye terapia individual y familiar. Como dato positivo, los padres pueden sentir cierto alivio al saber que la mayoría de las depresiones del adolescente pueden ser manejadas con éxito por el médico de cabecera, con ayuda de la familia. Sin embargo, si se considera que la depresión del niño es severa, o si existe alguna preocupación por una conducta suicida, los padres deben solicitar, sin la menor duda, ser referidos a un profesional de salud mental más calificado.



Sano y Sabroso

Sabroso Pan de Calabaza

Esta receta es del libro *Healthy Homestyle Cooking*, de Evelyn Tribble, M.S., R.D. Evelyn es una especialista en hacer más sanas las recetas favoritas de la familia, sin que pierdan su buen sabor. Su libro está lleno de excelentes recetas tradicionales que ella ha hecho más sanas.

Sus hijos pueden ayudarlo a medir, revolver y añadir las especias. Mientras estén cocinando, un delicioso olor invadirá la casa.

Ingredientes

- 1/4 taza de harina (para todo uso)
- 1 taza azúcar morena bien apretada
- 1 cdta. de canela en polvo
- 1/4 cdta. de nuez moscada en polvo
- 1/8 cdta. de clavo de olor en polvo
- 1 taza de calabaza enlatada
- 3 cdas. compota manzana sin azúcar
- 1/3 taza de nueces en trocitos
- 3/4 taza de harina de trigo integral
- 1 cda. levadura
- 1/4 cdta. de bicarbonato
- 1/8 cdta. de jengibre en polvo
- 4 claras de huevo
- 1/2 taza leche de manteca (buttermilk)
- 2 cdas. de melaza



Caliente el horno a 350°. Rocíe un molde de 8" x 4"x2" con atomizador de aceite y déjelo aparte.

En un bol grande, revuelva la harina para todos los usos y la harina integral, el azúcar, la levadura, la canela, el bicarbonato, la nuez moscada, el jengibre y el clavo. Añada las claras de huevo, la calabaza, la leche de manteca, la compota de manzana y la melaza.

Use una batidora eléctrica en la velocidad más baja hasta que esté todo unido, después bata durante 2 minutos a alta velocidad. Eche las nueces y revuelva.

Ponga la mezcla en el molde ya preparado. Hornee durante 55-65 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro, salga seco. Déjelo refrescar 10 minutos. Después, retírelo del molde y deje enfriar completamente en una parrilla antes de cortarlo.

Da 12 raciones.

**Cada ración proporciona:
199 calorías**



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

Artes Manuales

Mezclando colores con matemáticas

Por Kristin Read, del Centro para la Primera Infancia del Museo de los Niños de Miami

A los preescolares les encanta jugar con plastilina para crear formas y mezclar colores. La próxima vez, remánguese la blusa, y diviértanse juntos. Al pequeño le gustará jugar con usted y, al mismo tiempo, aprender algunas cosas.

Comience con cuatro trozos de plastilina: roja, azul, amarilla y blanca (los colores primarios

más uno para aclarar. Explíquelo que mezclando dos colores se crean otros nuevos. Anime al niño a escoger dos colores y a adivinar en qué otro color se van a convertir. Cuando añada colores o los quite, use palabras como "más" y "menos" para ayudar al niño a reconocer conceptos matemáticos y vocabulario matemático. Estas preguntas le ayudarán a comenzar:

Sumar	Restar	Medir
¿Qué pasa si: <ul style="list-style-type: none"> ■ pongo un pedazo de rojo y otro de azul juntos? ■ pongo más rojo a este tono de morado? 	¿Qué pasaría si: <ul style="list-style-type: none"> ■ mezclo menos amarillo con el azul? ■ divido esta bola verde a la mitad? 	Vamos a: <ul style="list-style-type: none"> ■ mezclar sólo un poquito (o mucho) rojo con este amarillo. ■ aclarar este anaranjado con un poco de blanco.

Cuando los niños pequeños estén jugando con materiales de arte, deben estar siempre supervisados por un adulto y los materiales deben ser apropiados a la edad del niño.



Calendario de Eventos

¡ESTÁN INVITADOS!

Tardes Gratis en el Miami Children's Museum

Oct. 15, Nov. 19 and Dic. 17

6:30 – 8:30 p.m.

Visiten el *Miami Children's Museum* los terceros viernes de cada mes, donde los niños pueden disfrutar de una variedad de actividades, tales como deslizarse por el Castillo de Ensueño, hecho de arena, de tres pisos de altura. El museo está en el 980 MacArthur Causeway, Miami. Para más información, llámenos al 305-373-kids (5437).



3250 SW Third Ave.
Miami, Fla. 33129

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