The Children's Trust

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

Volume 5, Issue 1 • January 2005

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

Enroll in KidCare Now

January is open enrollment for Florida KidCare. KidCare is affordable, government-subsidized, quality health care insurance for children whose parents meet the income eligibility threshold and do not have access to private insurance through their workplace. For example, the income limit in 2004 for a family of four was $37,700.

For more information and to request an application, call 305-468-KIDS (5437). The enrollment period ends Jan. 30. Any applications received after that date will be rejected.

To the relief of many, changes made during the special session of the Florida Legislature in December made the application process simpler, reducing multiple income verification requirements. Now only **one** of the following three documents is required to prove income:

- A completed federal income tax 1040 form.
- A W2 form.
- A pay stub.

Enrollment periods have been reduced to only twice a year, so don't miss this important opportunity to obtain health insurance for your child.

Modesto Abety
President and CEO
The Children's Trust

The Joys and Challenges of Raising a Bilingual Child

By Celia Barreiro-Blanco, M.S., CCC-SLP, bilingual speech-language therapist at ABC Therapy Inc.

Raising a bilingual child can bring many joys and a few challenges. Raising your child in a bilingual home is a lifelong gift. Giving children the knowledge and ability to communicate with others helps them develop relationships with a variety of people. You can help your child embrace the history and language of your family, as well as of the United States.

Day-to-day joys are equally important. They include the awe you feel when your child speaks to one person in English, and then speaks to someone else just as easily in another language. Equally satisfying is watching your child play in different cultural and linguistic settings, unaware that what they are doing is at the same time ordinary and amazing. The joys are different for each family, just as the challenges are. But bilingual families have much in common.

The first and most significant challenge parents face is whether to raise children as simultaneous bilinguals (learning two languages at the same time from infancy), or as sequential bilinguals (only one language is used until age 3 or 4). Simultaneous bilingualism is the norm. Children who learn two languages simultaneously generally do well. They have an advantage in communicating using two languages from an early age.

Parents raising children in a simultaneously bilingual home often express concerns that their children may become confused; that they might "mix" languages and never learn either well, or that they may have difficulty acquiring phonics when learning to read and write. Most children, including children with disabilities, have the ability to sort out multiple languages. An important factor in raising simultaneous bilingual children is having a network that supports and values both languages, so that children have opportunities that are enriching and reinforcing to use and learn both languages, and to prevent "loss" of the non-mainstream language as the child grows.

The sequential bilingual approach is controversial because children will not speak the second language (generally English) until the early school years. The child will develop a strong foundation and fluency in the non-mainstream language, and may be less likely to lose that language later on. Seek the support of others to offer varied communication settings in the first language. Offer media (books, music, software, movies) in that language. Parents raising children as sequential bilinguals worry how the children will do in an English-language school, socially and academically, as their English skills will almost certainly be

continued to page 2

INSIDE

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 resevwa ti jounal sa a an kreyòl, rele (305) 631-8111.

teach more love more

Ask the Expert

By Debbie Glasser, Ph.D., licensed clinical psychologist at the Mailman Segal Institute for Early Childhood Studies at Nova Southeastern University.

Q: I just had a baby and am returning to work. I need to find a good child care center for him. What should I look for?

A: Finding quality child care requires careful planning and research. Take enough time to make the best decision for your baby and family.

Experts recommend that quality child care centers for young children include:

- An accredited program with staff well trained in child development.
- Consistent caregivers, especially for infants and toddlers who need predictable, trusted caregivers to help build their sense of security and self-esteem.
- Small groups of children with high staff-to-child ratios to ensure individualized attention.
- Responsive caregivers who value each child's temperament, schedule, mood and preferences.
- A positive discipline policy that is encouraging, logical and age-appropriate, without threats of harm, humiliation or intimidation.
- Culturally sensitive caregivers who support and respect each family's culture, language and values.
- Health and safety policies and procedures that include emergency and injury procedures, adequate child supervision, and sanitary practices for feeding and diapering.
- A variety of interesting toys, books and materials appropriate for your child's age in a safe environment that promotes exploration and discovery.
- Open, respectful relationships with parents who are encouraged to share feedback, observe their child at any time, and meet with his or her caregivers.

Visit various centers and observe the caregivers interacting with children. Do the staff and children seem happy? Is the atmosphere joyful? Meet with the director. Learn about the staff's approach to caring for young children. Talk with parents and staff. Check references and credentials. Ask questions. Listen to your instincts.

Once you have selected a child care center, continue to visit and spend time there so you can observe your child in this new setting and ensure the environment you chose is a nurturing one that feels right for you and your baby.

For more information about selecting quality child care, and to obtain a list of accredited child care centers in Miami-Dade County, visit **www.teachmorelovemore.org.**

The Joys and Challenges of Raising a Bilingual Child

continued from page 1

behind those of their peers (but only initially); whether to choose monolingual or bilingual education; the pressures of well-meaning friends, family, and strangers who question the methodology; and difficulty communicating with English-speakers in the early years. But children almost inevitably learn the second language quickly and well, regardless of the educational format.

The best approach to bilingualism is your own. If you have the ability or desire to offer your child the gift of bilingualism, don't give up. Find what works for you. If you have concerns about your child's development, discuss them with your pediatrician and/or with a bilingual speech-language pathologist.

As a parent of bilingual children, the greatest joy for me has been watching a relationship develop among my children and their great-grandparents. That relationship would not have flourished if my children didn't speak my native language. The happiness it has brought their great-grandparents, and the enrichment it has brought my children, is immeasurable.

Peaceful Homes: Taking care of you

By Diane Carlebach for the Peace Education Foundation.

One of the most common New Year's resolutions is to take better care of our health. That's an especially important goal for parents. When you nurture yourself, you are supporting your health and well-being, and you will be better able to care for your children. Taking care of you is an important way to care for your entire family and create a peaceful home.

Here are some suggestions:

- Take time to read the newspaper, a magazine, or a book every day to catch up on current events, learn something new, or simply enjoy some quiet time. Children seeing you reading will learn to develop a love of reading.
- Take a few minutes to write your thoughts, reflections, ideas, dreams and plans in a journal or diary. This will help you pay attention to your feelings, tune in to your needs and wishes, and set goals for yourself and your family.

- Enjoy physical exercise. Turn on the music and dance with your children in the living room. Or give your children a stroller ride as you take a long walk around the neighborhood together. Physical activity can help you feel healthy and strong, and provide a break from the demands of daily life. Talk with your health care provider before starting any exercise program.
- Enjoy a date with a spouse, partner or friend. Take a walk in the park, a trip to the mall, or go to dinner or a movie while a trusted adult family member or friend cares for your children. These outings can provide much needed "adult time" and help you maintain meaningful relationships.
- Spend time each week enjoying a hobby, or think about starting one. Developing interests is a wonderful way to nurture and value yourself.
- E-mail or talk on the phone with friends regularly. Catching up with friends is an important way to stay connected and maintain a supportive network.
- Seek additional support. Parenting young children can be both joyful and challenging. If you are feeling sad, overwhelmed or stressed, ask for help. Your family's health care provider can provide referrals.

Family History as Art

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.

The United States is a place where, unless you are a Native American, everyone's family came from somewhere at some point in time. A new "Arts for Learning" program called The Suitcase Project, funded by The Children's Trust, encourages children to explore their families' unique journeys through stories, research and art. This project promotes language, organizational and critical thinking skills, as it helps children discover information about their past.

Here are some ways you and your school-age child can learn about your family's history as your child develops important skills.

- **Let's get organized.** To begin, your child will need pen, a notebook and a disposable camera. Watercolors, colored pencils or markers and construction paper also come in handy.
- **What does your child want to know?** Ask your child to write five things he or she would like to learn about your family's history. Encourage open-ended questions that don't require simple "yes" or "no" answers such as "What were some of the foods your grandmother cooked when you were younger?"

- **Whom will your child interview?** Think about which family members could share information about your family's history. Select four people to interview, preferably from two different generations. Ask questions from family both on your mother's side and your father's side.
- **Conduct the first interview.** After the first interview, ask what your child has learned. What surprised him most? What other questions does he have? Have your child review the notes and fill in any details before he forgets or before the details of one story become confused with those of another.
- **Conduct the rest of the interviews.** Remind your child to review his notes and capture all details on paper before beginning the next interview.
- **Visit the library.** Your child can find a map and re-trace the family's journey. Look up the history of the places you are from. Look up artists, scientists and writers from those places.

You and your child can enjoy many activities to experience, among them:

- **Write a short story after each interview.** Writing a short story after each interview will help your child retain the details and provide an opportunity to reflect upon what he or she has learned.
- **Use photographs to help you create your own family portraits.** Experiment with different media, copying portraits in watercolor, pencil or in shadow portraits on black construction paper.
- **Create a timeline.** What was happening in the world when your parents got married? When your grandparents met? When you were born?
- **Make a collage.** Use any materials you created above or snippets of poetry, stories you've transcribed, old newspaper articles, wedding announcements or invitations to create a collage of your family's history.

- **Begin a scrapbook.** Start with at the beginning (with your ancestors) or start in the present (with your child) and work forwards (or backwards), adding information as you learn more.

Finally, your child doesn't have to restrict himself to a two-dimensional representation of your family's history. Over time, treasured artifacts can be kept in a special box or container decorated with images that remind your child of the people and places that helped your family get where they are today.

For more information on teaching and learning through the arts, contact Jane Gilbert, executive director, Arts for Learning/Miami at 305-576-1212.

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

Food for Thought

The Nutrition Facts Panel

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

There is more to food shopping than finding the right product at the right price. Some people need a low-fat diet, some need more fiber, and many children need more vitamin A and C in their diet. The Nutrition Facts Label on all packaged foods can help. You don't need to be a nutritionist to get the most from your food, but you do need to spend a few minutes with the "Nutrition Facts."

1. Atop the label is the number of servings per container. This food has two servings. Each serving in this sample food label has 260 calories. If you ate the whole package, that would be 2 times 260, or 520 calories.
2. This section tells how much fat, saturated fat and trans fat are in the food. Some fat is okay, but you don't want to eat food with a lot of saturated and trans fats. In this section, you want to look for low numbers.
3. This area tells us how much fiber is in a food. It is healthiest to select a bread or cereal with at least 2-3 grams of fiber.
4. This area talks about vitamins A and C, calcium and iron. Vitamins and minerals are very important for growing children. Vitamin A promotes good eyesight and helps maintain healthy skin. It's found in orange vegetables, such as carrots and squash, and in dark green, leafy vegetables. Vitamin C is found in citrus fruits, other fruits, and some vegetables. The body uses vitamin C to build and maintain connective tissues, heal wounds, and fight infections. Calcium is best known for helping to build healthy bones and teeth. Iron helps the body produce healthy red blood cells. Red blood cells carry oxygen, so it's important to get plenty of iron. If you see 20% after a nutrient in this section, that means the food is a good source of that nutrient.

Nutrition Facts

1 — Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 120
	% Daily Value*
Total Fat 13g	**20%**
2 — Saturated Fat 5g	**25%**
Trans Fat 2g	
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 660mg	**28%**
Total Carbohydrate 31g	**10%**
Dietary Fiber 0g	**0%** — 3
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 4% •	Vitamin C 2%
Calcium 15% •	Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs: — 4

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Safety

Wheel Toy Safety

By Lee M. Sanders, MD, MPH, of the Miller School of Medicine at the University of Miami.

Riding bicycles, skates and other wheeled toys are favorite activities for many children. Each year more than 700,000 emergency room visits result from skating, skateboarding and biking injuries. Head injury is the leading cause of death and disability in bicycle crashes. Children between 5 and 14 are more likely to experience head injuries due to riding accidents than any other age group.

Parents can do these things to prevent injuries and promote their children's safety:

Wear a helmet. Children should always wear a helmet when riding a bicycle, scooter, skates or skateboard. The helmet should fit snugly and not obstruct a child's vision. Be sure the chinstrap fits securely and the buckle stays fastened.

Provide padding. Don't forget to protect your children's elbows, knees and wrists. Kneepads, elbow protectors and wrist guards help prevent painful arm and leg injuries.

Teach traffic safety. Teach your children to look left, right and left again before crossing the street. Talk to them about steering clear of traffic, and show them how to notice when cars are backing out of driveways. While all children need to learn the safety rules of the road, these lessons take time and maturity to master. Parents should always provide adult supervision when young children are riding bicycles or playing near the street.

Ride during daylight. Children should only ride bicycles or other wheeled toys during the daytime. They also should wear bright colors when riding bicycles so motorists can notice them more easily.

Check your equipment. Be sure that your children's bicycles and other wheeled toys are in safe, working condition.

Be a role model. Children learn by example. When you ride your bike, wear a helmet and show your children the importance of making responsible choices and staying safe.

Learn more. The best national resource for helmet recalls and other information on protective gear is the Consumer Product Safety Commission **(www.cpsc.gov)**. The best local resource for child road safety and injury prevention is the Injury Free Coalition for Kids–Miami **(http://www.violenceprevention.org or 305-243-3928)**.

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).

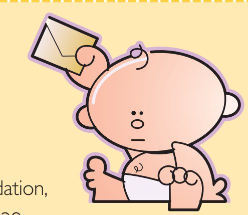
These two organizations work closely with the Miami-Dade School Readiness Coalition, responsible for subsidized child care programs. The coalition chief executive officer is Paula Bender (305-646-7225).

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

The Children's Trust
Dedicated to improving the lives of children and families in Miami-Dade County

Volumen 5, Número 1 • Enero 2005

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, llévelo 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

Inscríbase en KidCare Ahora

Enero es el mes en que se abre la inscripción en Florida KidCare. KidCare es costeable, está subsidiado por el gobierno, ofrece seguro de salud de calidad para los niños cuyos padres sean elegibles de acuerdo con sus entradas y que no tengan acceso a seguros privados a través de su centro de trabajo. Por ejemplo, el límite de ingresos para 2004, por familia de cuatro, fue de $37,700.

Para más información y para pedir una solicitud, llame al 305-468-KIDS (5437). El período de inscripción termina el 30 de enero. Las solicitudes recibidas después de esa fecha serán rechazadas.

Para beneficio de muchos, los cambios que se hicieron durante la sesión especial de la Legislatura de la Florida, en diciembre, hicieron más fácil el proceso de solicitud, reduciendo múltiples requerimientos de verificación de ingresos. Ahora se requiere solamente **uno** de los siguientes tres documentos para probar los ingresos:

- Un formulario 1040 del impuesto federal sobre la renta, debidamente rellenado.
- Un formulario W2.
- El talón de un cheque.

Los períodos de inscripción se han reducido a sólo dos veces al año; no pierda, pues, esta importante oportunidad para obtener seguro de salud para su hijo.

Modesto E. Abety
Presidente y CEO
Fideicomiso de los Niños

Las Alegrías y los Retos de Criar a un Niño Bilingüe

Por Celia Barreiro-Blanco, M.S., CCC-SLP, terapeuta bilingüe de lenguaje, de ABC Therapy Inc..

Criar a un niño bilingüe puede traer muchas alegrías y unos pocos retos. Criar a tu hijo en un hogar bilingüe es un regalo para toda la vida. Proporcionarles a los niños el conocimiento y la capacidad de comunicarse con los demás les ayuda a desarrollar relaciones con gente muy variada. Tú puedes ayudar a tu hijo a adoptar la historia y el idioma de tu familia, así como los de Estados Unidos.

Las alegrías del día a día son igualmente importantes. Entre ellas están el asombro que sientes cuando tu hijo habla con una persona en inglés, y después habla con otra en otro idioma. Igualmente satisfactorio es verlo jugar en diferentes ambientes culturales y lingüísticos, sin darse cuenta de que lo que está haciendo es, al mismo tiempo, común y asombroso. Las alegrías son diferentes para cada familia, así como diferentes son los retos. Pero las familias bilingües tienen mucho en común.

El primero y más significativo reto que encaran los padres es si deben criar a los hijos como bilingües simultáneos (aprendiendo los dos idiomas al mismo tiempo desde la infancia), o bilingües secuenciales (se usa un solo idioma hasta a los 3 ó 4 años). El bilingüismo simultáneo es la norma. Los niños que aprenden dos idiomas simultáneamente, generalmente lo hacen bien. Tienen una ventaja en comunicarse usando dos idiomas desde muy pequeños.

Los padres que educan a sus hijos en un hogar simultáneamente bilingüe expresan a menudo la preocupación de que sus hijos puedan confundirse; de que puedan "mezclar" los idiomas y no aprender bien ninguno de los dos, o de que puedan tener dificultad en adquirir la fonología cuando estén aprendiendo a leer y a escribir. La mayoría de los niños, incluyendo niños con discapacidades, tiene la habilidad de encasillar varios idiomas. Un factor importante en la educación de niños bilingües simultáneos es tener una red que apoye y valore ambos idiomas, de modo que los niños tengan las oportunidades que enriquecen y refuerzan el uso y aprendizaje de ambas lenguas, y evitar que el niño, según crece, vaya "perdiendo" el idioma que no habla la mayoría.

El enfoque secuencial es controversial, debido a que los niños no van a hablar el segundo idioma (generalmente el inglés) hasta los primeros años de escolaridad. El niño va a desarrollar una base sólida y hablará con fluidez el idioma que no habla la mayoría, y es posible que pierda esa lengua posteriormente. Busque el apoyo de otras personas que le ofrezcan diversos escenarios de comunicación en el primer idioma. Proporcione diferentes medios (libros, música, programas de computadora,

continuación en la pagina 2

CONTENIDO

NUESTRA MISSIÓN:

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 resevwa ti jounal sa a an kreyòl, rele (305) 631-8111.

enseñe más ame más

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

Pregúntele a la Experta

Por la Dra. Debbie Glasser, directora de los Servicios de Apoyo a la Familia en el Instituto Mailman Segal para Estudios sobre la Primera Infancia en Nova Southeastern University.

P: Acabo de tener un bebé, y ya voy a regresar al trabajo. Necesito encontrar una buena guardería infantil. ¿Qué es lo importante?

R: Encontrar una buena guardería requiere un buen plan y una buena investigación. No se apure para que pueda tomar la mejor decisión para su bebé y para la familia.

Los expertos dicen que los centros de cuidado infantil de calidad deben tener:

- Un programa acreditado con personal bien entrenado en desarrollo infantil.
- Personas consecuentes, especialmente las que cuidan a los bebés y a los parvulitos, de modo que fomenten en ellos el sentido de la seguridad y la autoestima.
- Pocos niños por adulto para garantizar la atención individual.
- Maestras atentas y respetuosas del temperamento de cada niño, sus horarios, estado de ánimo y preferencias.
- Una política de disciplina positiva que sea estimulante, lógica y apropiada a la edad, sin amenazas, daño, humillación ni intimidación.
- Maestras que sean sensibles y respetuosas de las culturas, el lenguaje y los valores de las diferentes familias.
- Normas y procedimientos de salud y seguridad que incluyan métodos a usar en caso de emergencia o lesiones, supervisión adecuada a los niños y prácticas sanitarias en cuanto a la alimentación y cambio de pañales.
- Una variedad de juguetes y libros interesantes, y de materiales apropiados a la edad de los niños, en un entorno seguro que estimule la exploración y el descubrimiento.
- Relaciones abiertas y respetuosas con los padres, con quienes se intercambian opiniones, que pueden observar a sus hijos en cualquier momento y reunirse con sus maestras.

Visite varios centros y observe cómo interactúan las maestras con los niños. ¿Se ven contentos tanto las maestras como los niños? ¿El entorno es alegre? Conozca al director. Entérese de cómo cuidan las maestras a los niños más pequeños. Hable con otros padres y con el personal del centro. Verifique referencias y credenciales. Pregunte. Preste atención a sus instintos.

Siga pasándose algún tiempo en el centro, observando a las maestras de su hijo y asegurándose de que el lugar que escogió es el correcto para usted y para su bebé.

Para más información sobre cómo escoger una guardería, y cómo obtener una lista de las que están acreditadas en su comunidad, visite www.teachmorelovemore.org.

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.

Las Alegrías y los Retos de Criar a un Niño Bilingüe

continuación de la pagina 1

películas) en ese idioma. Los padres que están educando a sus hijos como bilingües secuenciales se preocupan por cómo van a manejarse ellos en una escuela de habla inglesa, social y académicamente, ya que sus habilidades en ese idioma van a estar, casi seguro, retrasadas con respecto a sus compañeros (pero sólo al principio); por si deben escoger entre educación monolingüe o bilingüe, por la presión de amigos bien intencionados, de la familia y de los extraños que cuestionan la metodología, y por la dificultad de comunicarse con los anglo-hablantes en los primeros años. Pero los niños casi inevitablemente aprenden el segundo idioma, pronto y bien, independientemente del formato de su educación.

El mejor método para el bilingüismo está en ti misma. Si tienes la capacidad o quieres ofrecerle a tu hijo el regalo de ser bilingüe, no te rindas. Busca lo que te funciona a ti. Si te preocupa el desarrollo de tu hijo, discútelo con el pediatra o con un especialista en trastornos del lenguaje, que sea bilingüe.

Como madre de niños bilingües, la mayor alegría para mí ha sido ver desarrollarse una relación entre mis hijos y sus bisabuelos. Esa relación no hubiera florecido si mis hijos no hablasen mi lengua materna. La felicidad que esto les ha dado a sus bisabuelos y el enriquecimiento que ha producido en mis hijos, es inconmesurable.

Hogares apacibles: Tienes que cuidarte

Por Diane Carlebach, de Peace Education Foundation.

Una de las resoluciones de Año Nuevo más comunes es cuidarnos la salud. Para los padres, ésta es una meta importante. Cuando te cuidas, estás ayudando a tu salud y bienestar, y de ese modo serás más capaz de cuidar a tus hijos. Cuidarte es una forma importante de cuidar a toda la familia y de crear un hogar apacible.

He aquí algunas sugerencias:

- Tómate tiempo todos los días para leer un libro, una revista o el periódico para ponerte al día sobre la actualidad, para aprender algo nuevo o, simplemente, para disfrutar de un rato de tranquilidad. Cuando tus hijos te vean leyendo, desarrollarán más tarde el amor por la lectura.
- Dedica unos minutos a escribir en un diario tus pensamientos, reflexiones, ideas, sueños y planes. Esto te ayudará a prestarle atención a tus sentimientos, a sintonizarte con tus necesidades y deseos, a poner metas para ti y para tu familia.

- Disfruta los ejercicios físicos. Pon música y baila en la sala con tus hijos. O dales un paseo en el cochecito cuando das una caminata por todo el vecindario. La actividad física te ayuda a sentirte saludable y fuerte, y permite un alto en las obligaciones de la vida diaria. Habla con tu médico antes de comenzar un programa de ejercicios.
- Disfruta una salida con tu cónyuge, tu pareja o una persona de tu amistad. Den un paseo por el parque, una vuelta por las tiendas o vayan a cenar o a ver una película mientras un adulto de confianza o un miembro de la familia cuida a los niños. Estas salidas satisfacen el muy necesitado "tiempo para los adultos", así como ayudan a mantener esas importantes relaciones.
- Pasa algún tiempo cada semana disfrutando de tu entretenimiento favorito, o pensando en comenzar uno nuevo. Desarrollar intereses es una formidable manera de enriquecerte y valorarte.
- Envía un correo electrónico o llama por teléfono regularmente a tus amigos. Hablar con los amigos es una importante manera de seguir conectados y de mantener una red de apoyo.
- Busca ayuda adicional. Criar a los hijos pequeños puede ser una alegría y un reto a la vez. Si te sientes triste, con exceso de responsabilidades o con tensión, pide ayuda. El médico primario de la familia puede referirte al especialista adecuado.

La Historia de la Familia como Arte

The Children's Trust

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

Estados Unidos es un lugar en el que, a menos que usted sea un nativo americano, todo el mundo vino de otra parte, en algún momento. Un nuevo programa de "Arte para Aprender", llamado The Suitcase Project, creado por el Fideicomiso de los Niños, anima a los pequeños a explorar el singular trayecto de su familia, a través de cuentos, investigación y arte. Este proyecto promueve el idioma y la capacidad de pensar y de organizar, al mismo tiempo que ayuda a los niños a descubrir información sobre su pasado.

A continuación, algunas formas en las que tú y tu hijo de edad escolar pueden aprender la historia de la familia, al mismo tiempo que el niño desarrolla importantes habilidades.

- **Seamos organizados.** Para empezar, el niño necesita una pluma, una libreta y una cámara fotográfica desechable. Acuarelas, lápices de colores o marcadores y cartulina.
- **¿Qué es lo que tu hijo quiere saber?** Pídele al niño que escriba cinco cosas que le gustaría aprender sobre la historia de la familia. Trata de que te haga preguntas de respuesta abierta, es decir, las que no se contestan con un simple "sí" o "no", como por ejemplo, "¿Qué cocinaba tu abuela cuando ustedes eran jóvenes?

- **¿A quién va a entrevistar el niño?** Piensa cuáles de los miembros de la familia que podrían darle información sobre la historia de la familia. Elige cuatro personas para que las entreviste, preferiblemente de dos generaciones diferentes. Se deben hacer preguntas tanto de la familia materna como de la paterna.
- **La primera entrevista.** Después de la primera entrevista, pregúntale al niño qué ha aprendido. ¿Qué le sorprendió más? ¿Qué otras preguntas tiene? Haz que el niño revise sus notas y que escriba cualquier detalle antes de que se le olvide o antes que los detalles de otra historia se confundan con los de ésta.
- **Visiten la biblioteca.** Tu hijo puede encontrar un mapa y seguirle la huella al recorrido de la familia. Busquen la historia de los lugares de donde vinieron. Vean quiénes son los artistas, los científicos y los escritores de esos lugares.

Tú y el niño pueden disfrutar muchas actividades, entre ellas:

- **Escribir una historia corta sobre cada entrevista.** Esto ayudará al niño a retener los detalles y le proporcionará la oportunidad de reflejar lo que ha aprendido.
- **Usar fotos que te ayuden a crear tus propios retratos familiares**. Prueba con diferentes medios: copiando retratos en acuarela, a lápiz o en sombreado en cartulina negra.
- **Crear una cronología.** ¿Qué estaba pasando en el mundo cuando tus padres se casaron?... Cuándo se conocieron tus abuelos... Cuándo tú naciste.
- **Hacer un collage.** Usen los materiales que han creado o recortes de poemas, historias que han copiado, artículos viejos de periódicos, anuncios de bodas o invitaciones para crear un collage de la historia familiar.

- **Comenzar un álbum.** Comienza en el principio, con tus ancestros, o en el presente, con tu hijo y trabaja hacia delante o hacia atrás, añadiendo información según vas aprendiendo más.

Finalmente, tu hijo no tiene por qué limitarse a la historia de la familia en una representación bidimensional. Con el tiempo, se pueden guardar objetos memorables en una caja decorada con imágenes que le recuerden al niño los lugares y las personas que ayudaron a su familia a llegar a donde están hoy.

Para más información sobre enseñar y aprender a través de las artes, póngase en contacto con Jane Gilbert, directora ejecutiva de Arts for Learning/Miami, a través del 305-576-1212.

Para más información llame al 305-571-5700 ó visítenos en: www.thechildrenstrust.org

Sano y Sabroso

El Panel de Información sobre Nutrición

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

Comprar alimentos no es sólo encontrar el producto que necesitamos al precio correcto. Algunas personas necesitan una dieta baja en grasa, otras necesitan más fibra, y muchos niños necesitan más vitaminas A y C en su dieta. El panel que trae la información sobre nutrición en los alimentos empacados puede ayudarnos. Usted no necesita ser nutricionista para obtener lo mejor de sus alimentos, pero usted necesita pasarse unos minutos con el "Panel de Nutrición".

1. En la parte de arriba está el número de raciones por paquete. Este tiene dos raciones. Cada ración en este ejemplo tiene 260 calorías. Si usted se come todo el paquete, entonces sería 260 por dos, o sea, 520 calorías.
2. Esta sección le dice cuánta grasa, saturada y trans (hidrogenada) contiene el alimento. Un poco de grasa está bien, pero uno no debe comer alimentos con mucha grasa saturada y trans. En esta sección, busque las cifras más bajas.
3. Esta área le dice cuánta fibra hay en este alimento. Lo más saludable es elegir un tipo de pan o cereal con, al menos, 2 ó 3 gramos de fibra.
4. Esta área habla de las vitaminas A y C, del calcio y del hierro. Las vitaminas y los minerales son muy importantes en la edad del crecimiento. La Vitamina A estimula una buena visión y ayuda a mantener una piel saludable. Se encuentra en los vegetales anaranjados, tales como la zanahoria y la calabaza alargada (squash) y en los vegetales de hoja color verde oscuro. La Vitamina C está en los cítricos, en otras frutas y en algunos vegetales. El organismo utiliza la Vitamina C para crear y mantener el tejido conectivo, sanar heridas y luchar contra las infecciones. Al calcio se le conoce mejor por ayudar a formar huesos y dientes sanos. El hierro ayuda al organismo a producir glóbulos rojos. Los glóbulos rojos transportan el oxígeno, por eso es importante tomar mucho hierro. Si usted ve un 20% junto a un nutriente en esta sección, eso significa que el alimento es una buena fuente de ese nutriente.

Nutrition Facts

1 — Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 120
	% Daily Value*
2 — **Total Fat** 13g	**20%**
Saturated Fat 5g	**25%**
Trans Fat 2g	
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 660mg	**28%**
Total Carbohydrate 31g	**10%**
Dietary Fiber 0g	**0%** — 3
Sugars 5g	
Protein 5g	

Vitamin A 4% •	Vitamin C 2%
Calcium 15% •	Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs: — 4

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Artes Manuales

Juguetes con ruedas seguros

Por Lee M. Sanders, MD, MPH de la Escuela de Medicina Millar de la Universidad de Miami.

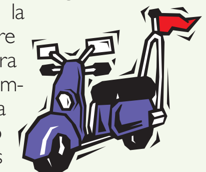
Montar en bicicleta, en patines o en otro juguete con ruedas son actividades favoritas de muchos niños. Cada año, las lesiones producidas por los patines, el monopatín y la bicicleta resultan en más de 700,000 visitas a la sala de emergencias. Las lesiones en la cabeza por los choques en bicicleta son la causa principal de muerte y discapacidad. Los niños de entre 5 y 14 años son más propensos que ningún otro grupo a sufrir lesiones en la cabeza debido a accidentes.

Los padres pueden evitar lesiones y ayudar a la seguridad de sus hijos siguiendo los siguientes consejos:

Usar casco. Los niños deben usar siempre un casco cuando estén montando en bicicleta, scooter o monopatín. El casco debe quedar bien ajustado y no obstruir la visión. La correa que pasa por la barbilla debe estar bien ajustada y la hebilla bien cerrada.

LLevar almohadillas. No se olvide de proteger los codos, las rodillas y las muñecas de los niños. Las almohadillas protectoras evitan dolorosas lesiones en los brazos y en las piernas.

Enséñeles las señales del tránsito. Enséñeles a sus hijos a mirar a la izquierda, a la derecha y de nuevo a la izquierda antes de cruzar una calle. Hábleles de evitar el tráfico y muéstreles cómo notar cuando un vehículo está moviéndose hacia atrás en una entrada de autos. Los niños necesitan aprender las reglas de seguridad para andar en la calle, pero esto requiere tiempo y madurez para dominarlas. Los padres siempre deben procurar la supervisión de un adulto cuando los niños pequeños están montando en bicicleta o jugando cerca de la calle.



Montar de día. Los niños deben montar en bicicleta o en otros juguetes de ruedas en horas del día. También deben llevar ropa de colores brillantes cuando monten en bicicleta, de modo que los automovilistas los puedan distinguir claramente.

Revisar los equipos. Asegúrese de que las bicicletas y otros juguetes de ruedas estén en perfectas condiciones.

Dé el ejemplo. Los niños aprenden por el ejemplo. Cuando usted monte en bicicleta, use caso y enséñeles a los niños la importancia de tomar decisiones responsables y de cuidar de su seguridad.

Aprenda más. El mejor recurso nacional para conocer los cascos que han sido retirados del mercado y para otra información sobre los aparatos de protección, es Consumer Product Safety Commission **(www.cpsc.gov)**. El mejor recurso local para la seguridad de los niños en la calle y la prevención de lesiones es Injury Free Coalition for Kids–Miami **(http://www.violencepreven-tion.org ó 305-243-3928)**.

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

enseñe más
ame más
3250 SW Third Ave.
Miami, Fla. 33129