



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



Storytelling to Inspire a Love of Reading

You may remember your mother, father or grandparent telling you stories about growing up in a different country or about growing up. Storytelling makes quite an impact. Folkloric stories from around the world inspire children to develop a love of reading. The Children's Trust is sponsoring a year-long series of events at the Miami-Dade Public Library System called "The Art of Storytelling."

The events will include an international exchange of storytellers; workshops for parents, teachers and caregivers; a festival; a children's and teen author series, and a children's book week and book-mark contest.

To learn more about these and other events taking place at a public library branch near you, go to www.mdpls.org or call Lucrece Louisdhon-Lounis at 305-375-5501.

Modesto Abety
President and CEO
The Children's Trust

Building Home Libraries

Brought to you by the Family Learning Partnership.

Many children enjoy creating a special place in the home to store books that have special meaning or value to them. Your encouraging children to collect their personal favorites can nurture their interest in books and support a life-long love of reading. The National Reach Out and Read Organization offers these tips to set up a home library for your children:

- **Find a special place.** If your children's rooms do not already have a bookshelf or bookcase, use a box, basket or other sturdy container. Plastic stacking "cubes" work well and come in a variety of colors.
- **Encourage your children to choose books to add to their collection.** A book-buying trip to a yard sale or bookstore can be a fun Saturday morning family activity.

■ Take your children to the library regularly.

Even children with well-stocked bookshelves enjoy new supplies of reading material. Encourage your children to keep their library books alongside their own books and to treat them with the same care and affection. Children's librarians can be a big help in suggesting books for your library.

■ For babies and young toddlers, choose sturdy books to survive rough handling.

Board books, for example, have thick pages that can be turned easily and wiped clean.

■ Display a few books with the covers facing out.

An appealing cover might entice a youngster to pick up a book and take a peek inside.

The more you and your children read together, the more likely your children will succeed in school.

take them to a doctor regularly and choose your child care wisely. That's how children grow, learn, love and succeed.



INSIDE

New Beginnings	2
Food For Thought	2
Raising Children With Expert Advise	3
Outdoor Play	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.



New Beginnings: What do you hope for?


By Beverly Tate for the Peace Education Foundation.

Even though we're already in the second month of the year, it's never too late to reflect on your hopes and dreams and make resolutions that mean something special to you and your family.

These ideas might get you started:

- Think about your relationships with family and friends. How can you enhance them during the coming year? What can you do to spend more time with the people most important to you?
- Reflect on your discipline techniques. What's working? What can be improved? Have you considered enrolling in a parenting class to get more information about your child's behavior?
- How's your family's health? What can you do to model healthy choices? How can you enjoy more physical activity with your children? Are there new ways you can support your family's healthful eating?
- Think about you. What can you do to nurture yourself and seek help when you need it?

Today is a good day to reflect on what most matters to you. You might want to make a list of what you'd most like to change or improve. In other words, what are your hopes for yourself and those you live with and love?

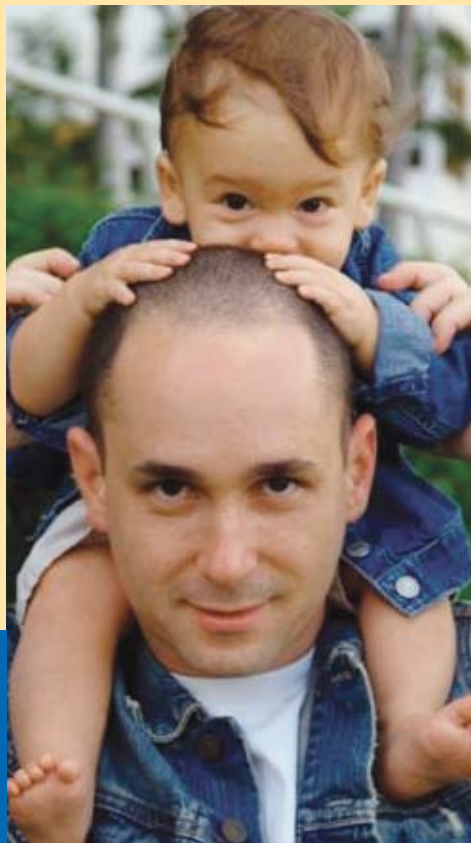


**Each month,
this column will focus
on skills and ideas to
enhance family life.**

Set realistic goals and be patient. New changes can take time to develop. Every day brings opportunities to strive for goals meaningful to you.

Please share your questions and thoughts about the types of positive changes you hope to achieve. Some of them will appear as topics for future columns. Please mail them to Teach More/Love More, 3250 SW Third Ave., Miami, Fla. 33129.

I hope this year brings you and your family many blessings.



Food for Thought

Nutrition

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

The U.S. government's new dietary guidelines recommend adults and children over age 2 should eat at least five servings of fruits and vegetables a day.

Fruits and vegetables are not only packed with vitamins, minerals and phytochemicals (a plant-based substance believed to protect against many diseases), they also contain fiber. These gifts from nature provide many nutrients growing bodies need to stay strong and healthy.

Many parents of young children wonder whether fruit juices are included in the 5-a-day recommendation. Unfortunately, much is lost when fruits are turned into juice. In fact, some fruit juices aren't much more than artificially sweetened beverages.



Drinking a lot of juice can contribute to overweight and poor nutrition. An 8-ounce glass of apple juice has about 115 calories. If a young child drinks two glasses of juice a day, he or she will add 230 calories to his diet – about 10% of the calories needed in a day. Most apple juice brands are not loaded with nutrients. Orange juice, with vitamins C and A and folic acid, is a better choice. In addition, if your children drink orange juice fortified with calcium, they will get the calcium equivalent of a glass of milk. Many experts suggest limiting children to one glass of juice a day.

When serving juice, read the label and make sure it is 100% juice, not a juice "beverage" or "drink." If your child is overweight, consider diluting the juice with some water to limit the added sugar and calories.

The best thirst quencher for children over age 2 is water. Your child might enjoy drinking water from a sports bottle. Or add a piece of frozen fruit to a glass of water for some colorful, nutritious fun. Seltzer water is a good choice for children who like carbonated beverages. If you limit juice and offer water instead, your children will get the fluid they need without the extra sugar.

If you have questions or concerns about your child's nutritional needs, 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

Raising Children With Expert Advice

Parents want their children to grow up to be healthy, well-adjusted and productive members of society. But parenthood is no easy task. In today's high-paced society, when many parents work and have little time to relax, parenting can be daunting. For families who combat poverty, ill health or a history of substance abuse, the daily caring of a child can feel almost insurmountable.



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

All parents benefit from expert advice. Several parenting programs funded by The Children's Trust provide forums for parents to discuss concerns with professionals and with each other:

Based on nationally recognized models, these classes teach parents how to help their children develop verbal and physical skills while promoting a positive atmosphere for them to learn. All courses encourage and guide parents to become more active in their community and their child's school. Mental health professionals and social workers are available to refer parents to programs that provide necessary health care or social services for their family.

Children usually learn by doing and are quite sensitive to the attitudes and feelings of those around them. Experts agree that a positive outlook from parents as well as consistency in behavior helps develop healthy children.

Finding alternatives to spanking as a form of discipline is also encouraged through these parenting classes. Children can be seriously hurt when you spank them; it's too easy to lose control when you are angry. Children learn from being spanked that sometimes it is okay to hurt others, and that it is okay to hit when you are angry. It is not.

Above all, children need to feel loved and protected; parenting classes remind parents to be constantly watchful of their children's lives. Research shows parenting intervention can help prevent drug usage and sexual activity in the pre-teen and teenage years. "Parents have to see this as an investment," said Dr. Lynne Katz, director of the Linda Ray Center at the University of Miami.

tips for parents

- **Be positive.** Nonverbal communication conveys up to 93 percent of what we say. Be encouraging and enthusiastic in your interactions with your child, and use such positive body language as smiles and hugs. Giving specific praise, such as "You finished your homework without being reminded. Good work!" helps build self-esteem.
- **Establish good lines of communication** as part of your daily routine. Ask open-ended questions, encourage your children to discuss what happened to them during the day, whom they met, what they did. Share stories of your day as well. This builds important connections with your child that will continue as they grow.
- **Discipline.** Children need structures and guidelines to know what is expected of them. Always explain to your child why rules are important, and ensure that your discipline is consistent and loving.
- **Expose children to new experiences.** Children thrive on meeting people and going to places. A trip to the zoo offers an opportunity to learn about different animals, their feeding habits and habitat. New experiences don't have to cost extra money. A trip to the park or the grocery store can be a learning experience.
- **Make teacher a partner.** Your child's teacher or caregiver plays an important role in your child's life. Work as partners in your child's growth and development. Ask about your child's progress. Become an advocate for your child. Share your goals, values and beliefs with your child's caregiver so you can discipline your child consistently and effectively.

programs

For more information on parenting programs funded by The Children's Trust in your area, call:

For Parents of Children Birth to Five

Dr. Michelle Gross

THE FAMILY'S FIRST NETWORK

University of Miami Department of Pediatrics

305-243-8004

Sylvia Goncz

PROJECT HAND AND HAND

Parenting Program Coordinator

305-325-1818-ext. 328

For Parents of School-Age Children

Patricia Ruffin

THE RICHMOND-PERRINE OPTIMIST CLUB

305-233-9325

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

Outdoor Play

By Debbie Glasser, Ph.D., a licensed clinical psychologist and author of "Positive Parenting," a weekly feature of the Miami Herald.

Children playing ball in the backyard may seem like a simple game of catch to you. But outdoor activities provide opportunities to promote your children's health, help minimize stress, and even support their imagination.



But experts say most young children do not experience enough outdoor play. Rhonda Clements, professor of education at Hofstra University in New York thinks, "We're facing a crisis. Our youth are becoming obese. They're less interested in enjoying group relationships and more interested in playing

solitary computer games. We're looking at the first generation in our society to experience a decrease in outdoor play."

According to federal statistics, about 14 million children (almost a quarter of children aged 2 to 17) are obese, with 8 million more children at risk for obesity. The average child in the United States watches about four hours of television each day. Many schools have significantly

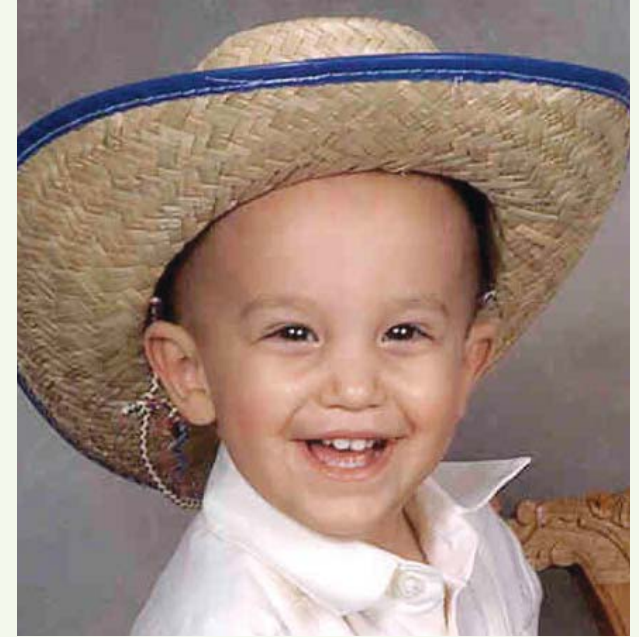
reduced recess and physical education. "The importance of physical activity and outdoor play cannot be overstated, yet the amount of play-time for this generation has dramatically shifted," says Clements.

But experts also acknowledge times have changed, and parents don't feel as safe allowing their children to play outside as they did a generation ago. "It is up to parents to ensure that their children are supervised," explains Clements.

She encourages parents to find ways to build physical activity into their family's daily life. For example, walk with your children to the bus stop instead of driving them. Or walk the family dog together. Even 15 minutes a day can make a difference.

Other suggestions include:

- Contact your local parks and recreation centers for supervised outdoor after-school activities.
- Let your child's school principal know you value physical education and want to ensure it is part of your child's curriculum.
- Share favorite childhood games. When you jump rope or play stickball, you are building your relationship as well as promoting family traditions.
- Avoid buying an excess of electronic games. Introduce simple items such as balls, a wagon and other outdoor-friendly playthings. Battery-operated doesn't necessarily mean "better."
- Let them get a little dirty. Among the most creative and enriching activities are as simple as playing in the sand with a bucket, a shovel and an imagination.



- Provide creative playthings from nature. Giving your children a branch from a tree, a pile of sand, or some fallen leaves shows them that toys don't always have to come from a store.
- Don't wait for good weather. You can promote physical activity even during rainy days. Turn on music and dance with your children or make an obstacle course in the living room.
- Bring traditional "indoor activities" outside. For example, enjoy a meal with your children in your backyard or read a book together under a tree.
- Be a good role model. Enjoy the outdoors with your children. "If you instill an appreciation of outdoor play in the early years, it will continue through adulthood," says Clements.

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 Early Learning Coalition of Miami-Dade/Monroe, responsible for subsidized child care programs. The coalition chief executive officer is Paula Bender (305-646-7225).

Editor:

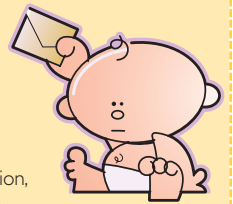
Ana de Aguiar Echevarria
(305-646-7230)

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

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



Contar cuentos para inspirar el amor por la lectura

Quizás usted recuerde a su mamá, a su papá o a sus abuelos contándole cuentos que hablaban de criarse en otro país o sencillamente de crecer. Contar cuentos hace un impacto. Las historias folclóricas de todas partes del mundo inspiran a los niños a desarrollar el amor por la lectura. El Fideicomiso de los Niños está patrocinando una serie de actividades a lo largo de todo el año en el Sistema de Bibliotecas Públicas de Miami-Dade, llamado "El Arte de Contar Cuentos".

Las actividades incluirán un intercambio internacional de contadores de cuentos; talleres para los padres, los maestros y los que cuidan niños; un festival; la serie de un escritor para niños y adolescentes, y una semana del libro infantil y un curso de marcadores de libros.

Para saber más de éstas y otras actividades que se realizarán en una biblioteca pública cerca de usted, visite www.mdpls.org o llame a Lucrece Louisdhon-Louinis, al 305-375-5501.

Modesto E. Abety
Presidente y CEO
Fideicomiso de los Niños

Hacer una Biblioteca en Casa

Cortesía de Family Learning Partnership.

Muchos niños disfrutan preparando un lugar especial en la casa para sus libros preferidos. Interesar a los niños a coleccionar sus libros favoritos fomenta su interés en los libros y estimula el hábito de la lectura, que se prolonga a lo largo de toda la vida. The National Reach Out and Read Organization (organización nacional que fomenta el hábito de la lectura) le ofrece estas ideas para crear una biblioteca en casa para sus hijos:

- **Busque un lugar adecuado.** Si las habitaciones de los niños no tienen estanterías o un librero, utilice una caja, una cesta u otro recipiente fuerte. Los "cubos" de plástico apilables vienen en varios colores y cumplen muy bien el objetivo.
- **Anime a los niños a escoger libros para añadirlos a su colección.** Ir a comprar libros a una venta de patio (los que vende una familia que quiere deshacerse de ellos) o a una librería puede ser una divertida actividad familiar, un sábado por la mañana.
- **Lleve a sus hijos regularmente a la biblioteca.**

Aun cuando tengan bien surtidos sus libreros o estanterías, los niños disfrutan nuevos materiales de lectura. Haga que los niños guarden los libros de la biblioteca junto con los suyos propios y que los traten con el mismo cuidado y cariño. Los bibliotecarios de niños pueden ser de gran ayuda sugiriendo libros

para su biblioteca.

- **Para los bebés y los parvulitos, escoja libros fuertes que sobrevivan a los tirones de los pequeños.** Los libros de cartón, por ejemplo, tienen páginas gruesas que se pasan fácilmente y se limpian con un paño.
- **Ponga a la vista la cubierta de unos cuantos libros.** Una portada atractiva puede estimular al niño escoger un libro y a echarle un vistazo.

Cuanto más lean juntos usted y su hijo, más probabilidades tiene el niño de tener éxito en la escuela.



3250 SW Third Ave.
Miami, Fla. 33129

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

CONTENIDO

Volver a Empezar:	
¿Qué expectativas tiene?	2
Nutrición	2
Criar a los Hijos Aconsejados	
por un Experto	3
Jugar al Aire Libre	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.

Volver a Empezar: ¿Qué expectativas tiene?

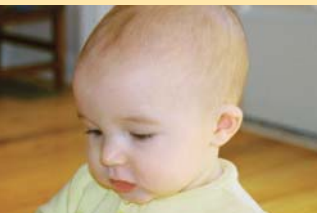
Por Beverly Tate, de Peace Education Foundation.

Aunque ya estamos en el segundo mes del año, nunca es demasiado tarde para reflejar esperanzas y sueños, y hacer resoluciones que signifiquen algo especial para usted y su familia.

Estas ideas pueden ayudarle a empezar:

- Piense en sus relaciones con la familia y los amigos. ¿Cómo puede usted mejorarlas el año que viene? ¿Qué puede usted hacer para pasar más tiempo con las personas que más le importan?
- Reflexione sobre sus técnicas de disciplina. ¿Qué es lo que está funcionando? ¿Se pueden mejorar? ¿Ha considerado usted matricularse en una clase para padres para obtener mayor información sobre la conducta de su hijo?
- ¿Cómo está la salud de su familia? ¿Qué hace usted para presentar opciones saludables? ¿Cómo podría usted tener más actividad física con sus hijos? ¿Hay alguna otra forma de asegurar la sana alimentación de su familia?
- Piense en usted. ¿Qué es lo que puede hacer para cultivarse y para buscar ayuda cuando la necesita?

Hoy es un buen día para reflexionar en lo que más le importa. Sería bueno que hiciera una lista de lo que quisiera cambiar o mejorar. En otras palabras, ¿cuáles son las expectativas para usted y para los suyos que ama y que conviven con usted?



Cada mes, esta columna se enfocará en las ideas y las habilidades que mejoran la vida familiar.

Póngase metas realistas y tenga paciencia. Los cambios llevan tiempo para desarrollarse. Cada día trae nuevas oportunidades para afanarse por lo que se ha propuesto.

Comparta con nosotros sus preguntas y sus pensamientos sobre los cambios positivos que usted desea lograr. Algunos de ellos aparecerán como tópicos en futuras columnas. Envíelos a Teach More/Love More, 3250 SW Third Ave., Miami, FL 33129.

Espero que este año le traiga a usted y a su familia muchas bendiciones.



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.

Sano y Sabroso

Nutrición

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

Los nuevos lineamientos del gobierno de Estados Unidos referentes a la dieta recomiendan que los adultos y los niños de más de 2 años coman, por lo menos, cinco raciones de frutas y vegetales cada día.

Las frutas y los vegetales no sólo están llenos de vitaminas, minerales y fitoquímicos (una sustancia contenida en las plantas que se cree que protege contra muchas enfermedades), sino que también contienen fibra. Estos regalos de la naturaleza proporcionan muchos nutrientes que los organismos en crecimiento necesitan para mantenerse fuertes y saludables.

Muchos padres de niños pequeños se preguntan si los jugos de frutas entran en la recomendación de 5 al día. Lamentablemente, se pierde mucho cuando la fruta se convierte en jugo. En realidad, algunos jugos de frutas no son mucho más que bebidas endulzadas.

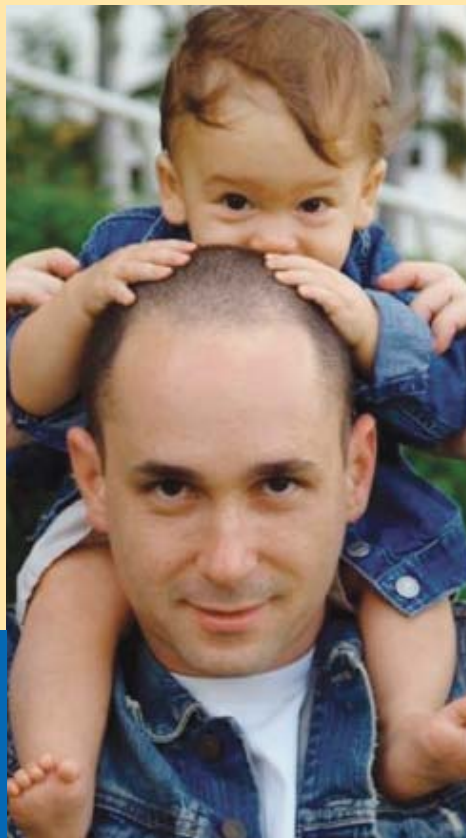


Beber muchos jugos puede contribuir al sobrepeso a una pobre nutrición. Un vaso de 8 onzas de jugo de manzana tiene alrededor de 115 calorías. Si un niño pequeño se toma dos vasos de jugo al día, está añadiendo 230 calorías a su dieta, lo que representa más o menos el 10% de las calorías que necesita en un día. La mayoría de las marcas de jugo de manzana no están cargadas de nutrientes. El jugo de naranjas, enriquecido con vitaminas C y A y ácido fólico, es una mejor opción. Además, si su hijo toma jugo de naranjas fortificado con calcio, va a obtener el calcio equivalente a un vaso de leche. Muchos expertos sugieren que a los niños se les limite a un vaso de jugo al día.

Siempre lea la etiqueta del envase de jugo y asegúrese de que se trata de jugo 100%, y no de una "bebida" o "refresco" con sabor a fruta. Si su niño está pasando de peso, considere diluir el jugo con un poco de agua para limitar la cantidad de azúcar añadida y las calorías.

Lo mejor para quitar la sed a los niños de más de 2 años, es el agua. A su hijo podría gustarle tomar agua de una botella de las que llevan los deportistas. O añada un pedazo de fruta congelada a un vaso de agua para darle un poco de color y diversión nutritiva. El agua de seltz es una buena elección para los niños que gustan de las bebidas carbonatadas. Si usted limita los jugos y da agua en su lugar, sus hijos van a tomar el líquido que necesitan sin el azúcar que contienen los jugos.

Si tiene alguna pregunta o preocupación sobre las necesidades nutricionales de su hijo, hable con el proveedor de servicios de salud de su familia.





Educando niños de edad escolar

Criar a los Hijos Aconsejados por un Experto

Los padres quieren que sus hijos crezcan para ser sanos, bien ajustados y productivos miembros de la sociedad. Pero ser padres no es tarea fácil. En la vida agitada de hoy en día, en la que muchos padres trabajan y tienen poco tiempo para descansar, ser padres, asusta. Para las familias que luchan contra la pobreza, la poca salud o la drogadicción, el cuidado diario de un niño puede parecer casi insuperable.



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.

Todos los padres se pueden beneficiar del consejo de un experto. Hay varios programas para enseñar a ser buenos padres, patrocinados por El Fideicomiso de los Niños, que ofrece foros en los que los padres pueden comentar sus preocupaciones con profesionales y entre ellos mismos.

Estas clases, que se basan en modelos reconocidos nacionalmente, enseñan a los padres a ayudar a sus hijos a desarrollar habilidades verbales y físicas, al tiempo que promueven una atmósfera positiva para que ellos aprendan. Todos los cursos estimulan y guían a los padres para que se hagan más activos en su comunidad y en la escuela de sus hijos. Profesionales que se dedican al campo de la salud mental y trabajadores sociales están a la disposición de los padres para referirlos a programas que les ofrezcan el cuidado de la salud que necesitan o los servicios sociales que requiere la familia.

Los niños usualmente aprenden haciendo, y son muy sensibles a las actitudes y emociones de los que les rodean. Los expertos concuerdan en que una actitud positiva de los padres, así como la uniformidad en el comportamiento ayuda a desarrollar niños saludables.

Encontrar alternativas a la nalgada o al castigo corporal como una forma de disciplina es también un tema que se enfatiza en las clases que reciben los padres. Los niños pueden resultar seriamente dañados cuando se les pega; es muy fácil perder el control cuando uno está airado. Los niños que son golpeados aprenden que, de vez en cuando, es correcto maltratar a los demás, y que es correcto golpear cuando uno está irritado. Y no lo es.

Sobre todo, los niños necesitan sentirse amados y protegidos; las clases les recuerdan a los padres que deben estar constantemente atentos a la vida de sus hijos. Las investigaciones demuestran que la intervención de los padres ayuda a evitar el uso de drogas y la actividad sexual en los años de la pre-adolescencia y en la adolescencia. "Los padres tienen que ver esto como una inversión", dijo la Dra. Lynne Katz, directora de Linda Ray Center, de la University de Miami.

ideas para los padres

- **Ser positivos.** La comunicación no verbal transmite el 93 por ciento de lo que decimos. Sean animosos y entusiastas en sus relaciones con su hijo y expresen el lenguaje corporal positivo, es decir, las sonrisas y los abrazos. Halagar al niño con una frase como ésta: "Hiciste solo tu tarea sin que tuviera que recordártelo. ¡Qué bueno!", ayuda a fomentar la auto-estima.
- **Establecer buenas líneas de comunicación como parte de la vida diaria.** Hagan preguntas que puedan tener diferentes respuestas (que no se respondan con un sí o un no), anime a los niños a hablarles de lo que pasó durante el día, con quién se encontraron, qué hicieron. Cuénteles también cómo fue su día. Esto establece importantes conexiones con el niño que continuarán según vaya creciendo.
- **Disciplinar.** Los niños necesitan estructuras y lineamientos para saber qué se espera de ellos. Siempre explíquense a su hijo por qué las reglas son importantes y asegúrense de que sus normas de disciplina sean siempre iguales y cariñosas.
- **Proporciónenle al niño nuevas experiencias.** A los niños les encanta conocer gente e ir a lugares. Un viaje al zoológico les da la oportunidad de aprender sobre diferentes animales, qué comen y dónde viven. Las nuevas experiencias no tienen por qué costar dinero. Un viaje al parque o al mercado pueden ser experiencias de aprendizaje.
- **Hagan del maestro un socio.** El maestro de su hijo o la persona que lo cuida juega un importante papel en la vida del niño. Trabajen como socios en el crecimiento y desarrollo de su hijo. Pregúntenle sobre los progresos del niño. Conviértanse en los defensores del niño. Compartan sus metas, valores y creencias con las personas que cuidan a su hijo de modo que puedan disciplinar al niño de manera consistente y efectiva.

programas

Para más información sobre los programas para padres patrocinados por el Fideicomiso de los Niños en su área, llame a:

Para los Padres de Niños hasta los Cinco Años

Dra. Michelle Gross

THE FAMILY'S FIRST NETWORK

University of Miami Department of Pediatrics

305-243-8004

Sylvia Goncz

PROJECT HAND AND HAND

Parenting Program Coordinator

305-325-1818-ext. 328

Para los Padres de Niños en Edad Escolar

Patricia Ruffin

THE RICHMOND-PERRINE OPTIMIST CLUB

305-233-9325

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

Juguetes con ruedas seguros

Jugar al Aire Libre

Por la Dra. Debbie Glasser, psicóloga clínica licenciada y autora de "Positive Parenting", una la columna semanal en The Miami Herald.

Los niños jugando a la pelota en el patio de la casa podrían parecerle a usted un juego insignificante. Pero las actividades al aire libre proporcionan las oportunidades para beneficiar la salud de sus hijos, ayudar a minimizar el estrés e, incluso, apoyan la imaginación.



Pero los expertos dicen que la mayoría de los niños pequeños no juegan suficiente al aire libre. Rhonda Clements, profesora de educación en

Hofstra University, en Nueva York, piensa lo siguiente: "Estamos ante una crisis. Nuestra juventud se está volviendo obesa.

Están menos interesados en las relaciones de grupo y más interesados en jugar solos jugos de

computadora. Estamos viendo la primera generación en nuestra sociedad que juega menos al aire libre".

De acuerdo con estadísticas federales, alrededor de 14 millones de niños (casi la cuarta parte de los niños entre 2 y 17 años) están obesos, y que 8 millones más corren el riesgo de serlo. El niño promedio en Estados Unidos mira la televisión unas cuatro horas al día. Muchas

escuelas han reducido significativamente el receso y la educación física. "No podemos insistir bastante en la importancia de la actividad física y los juegos al aire libre, aunque el tiempo que juegan los niños de esta generación, ha cambiado drásticamente", dice Clements.

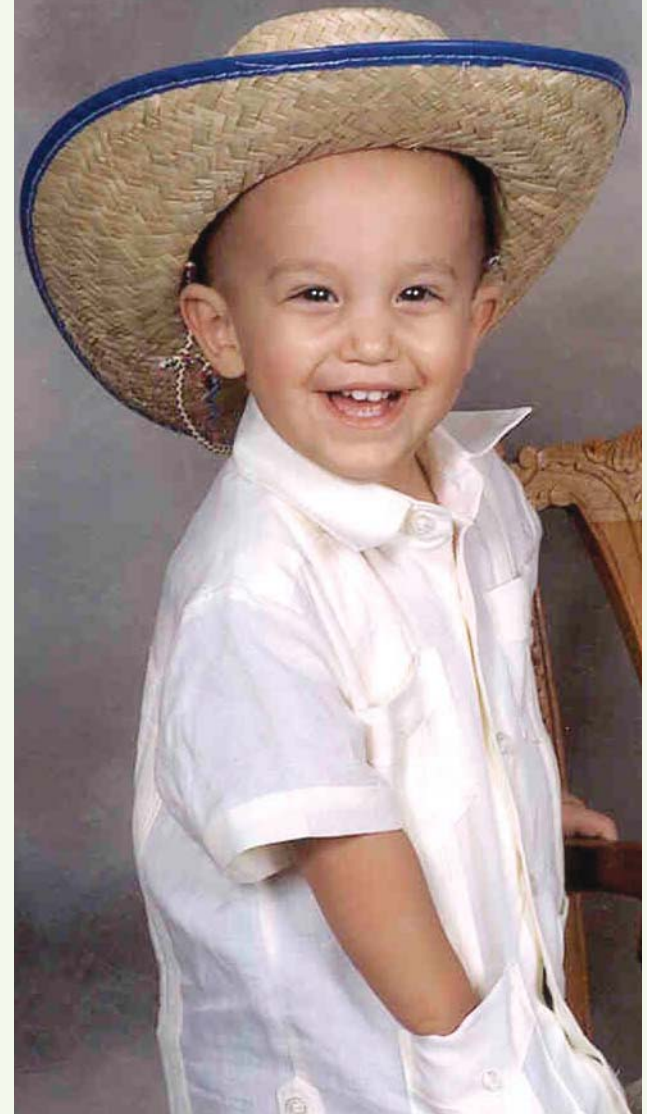
Pero los expertos también reconocen que los tiempos han cambiado, y que los padres no se sienten seguros dejando a sus hijos que jueguen fuera de la casa como hacía la generación anterior. "Es labor de los padres garantizar que sus hijos estén supervisados", explica Clements.

Ella anima a los padres a encontrar maneras de fomentar la actividad física en la vida diaria de su familia. Por ejemplo, caminar con los niños hasta la parada del autobús, en ves de llevarlos en el auto. O llevar todos a pasear al perro. Incluso 15 minutos diarios pueden ser de gran valor:

He aquí otras sugerencias:

- Póngase en contacto con los parques locales y centros de recreación para informarse sobre las actividades supervisadas después de horas de clases.
- Hágale saber al director de la escuela de su hijo que usted aprecia grandemente la educación física para asegurarse de que ésta forma parte del currículo del niño.
- Comparta los juegos infantiles favoritos. Cuando usted salta la comba (en algunos países dicen bailar la suiza) o participa en algún juego con sus hijos, está beneficiando la relación entre ustedes así como preservando las tradiciones familiares.
- Evite comprar juegos electrónicos en exceso. Déle cosas sencillas como pelotas, un tren y otras cosas que se pueden jugar fuera de la casa. Los juguetes que funcionan con pilas ni son necesariamente "mejores".

- Permita que los niños se ensucien un poquito. Entre las actividades más creativas y enriquecedoras está jugar con arena y un cubo, una pala, y mucha imaginación.
- Proporcióneles cosas de la naturaleza para jugar: Deles una rama de



un árbol, un poco de arena y algunas hojas caídas para que vean que los juguetes no siempre vienen de la tienda.

- No espere a que haya buen tiempo. Usted puede promover la actividad física aun en días de lluvia. Ponga música y baile con sus hijos o haga una carrera de obstáculos en la sala.
- Lleve afuera las tradicionales "actividades de dentro de casa". Por ejemplo, coma con los niños en el patio o lean un libro a la sombra de un árbol.
- Sea un buen ejemplo. Disfrute fuera de la casa con sus hijos. "Si usted les muestra interés en los juegos al aire libre desde la más temprana edad, ese ejemplo perdurará hasta la adultez", agrega Clements.

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 Early Learning Coalition of Miami-Dade/Monroe, 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 Echevarría
(305-646-7230)

Consultora del boletín:

Dra. Debbie Glasser