



The Children's Trust

Because All Children Are Our Children

## Our Vision:

Become the recognized leader in planning, advocating and funding quality services to improve the lives of children and families.

## DIAL 211 HELPLINE

The Children's Trust

The Children's Trust is a dedicated source of revenue established by voter referendum to improve the lives of children and families in Miami-Dade County by making strategic investments in their futures.



### INSIDE

Five Things to Know about Ear Infections .....2

Nutrition Tips for Two: Healthy Eating for Baby and You .....2

Is it Safe for Your Child to Walk to School? .....3

Nurture Creativity: Make a Mess! .....4

# 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.

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 211 to learn more or visit us at [www.teachmorelovemore.org](http://www.teachmorelovemore.org).

Brought to you by The Early Childhood Initiative Foundation.

## When Thunder Roars, Go Indoors!

By Susan Uhlhorn, Ph.D, Steve Dearwater, M.S., Suzie Kolb, M.P.A., Gayane Stepanian, M.A., and Judy Schaechter, M.D. .

You hear the clap of thunder, the dog starts to shake and your little one runs into your bedroom. Many children instinctively fear thunder. Our job as parents is to assure them they are safe, and teach them how to avoid real danger.

Hug them through the thunder and talk to them about avoiding lightning. Florida, the lightning capital of the nation, has more lightning strikes per square mile than any other state. Lightning kills nearly 60 people and injures an average of 300 people each year. This is more than are killed by hurricanes. Survivors of lightning strikes are often left with serious neurological disabilities and chronic pain. Since the summer heat makes lightning so common, we all need to learn to be safe in the storm.

Some common myths and facts about lightning from the National Weather Service:

**Myth:** If it's not raining, or if clouds aren't overhead, I'm safe from lightning  
**Fact:** Lightning often strikes more than three miles from the thunderstorm, far from the rain or thunderstorm cloud. 'Bolts from the Blue,' though rare, can strike 10-15 miles from the thunderstorm.

**Myth:** If you are outside in a thunderstorm, go under a tree.  
**Fact:** Under trees is the second most common place where people are killed by lightning. The most common place is an open area.

**Myth:** If trapped outside and lightning is about to strike, lie flat on the ground.  
**Fact:** It is safer in the 'Lightning Crouch' position: feet together, squat low, tuck your head, and cover your ears. This is the best combination of being low and touching the ground as little as possible. But this should be used only as a last resort.



first aid. Give CPR or mouth-to-mouth resuscitation.

**Myth:** Rubber car tires protect you from lightning by insulating you from the ground.  
**Fact:** Most cars are reasonably safe from lightning. But it's the closed metal frame that protects you, not the rubber tires. Rubber-soled shoes are no help either.

Remember, if you can hear thunder, you are close enough to be struck by lightning. Find shelter in an enclosed building or car with the windows up. Once inside, avoid using land-line phones, computers and running water, keeping away from windows. If you are caught outside, go to a low-lying open place away from tall trees, poles or metal objects. If you are boating or swimming, get to land and find shelter immediately.

Children can learn and follow the 30/30 rule: Go inside if you hear thunder within 30 seconds of a lightning flash, and wait at least 30 minutes after you hear thunder before going back outside. Your best defense against lightning is to plan outdoor activities around the weather to avoid thunderstorm exposure and to have proper shelter available.

Source: National Weather Service, Lightning Safety, <http://www.lightningsafety.noaa.gov>

### 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 211. Operated in English, Spanish and Creole 24 hours a day.

Si ou ta renmen resevwa ti jounal sa a nan kreyòl, rele 211.

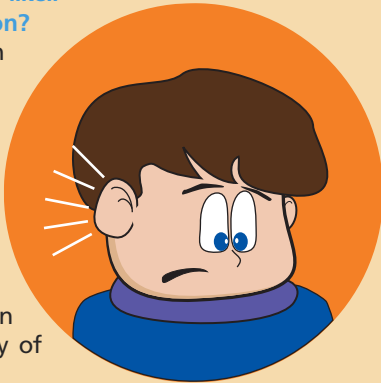


## Five Things to Know about Ear Infections

By Kelly Liker, M.D., pediatric resident at Jackson Memorial Hospital/ Holtz Children's Hospital.

An ear infection, or acute otitis media, is the most frequent diagnosis in the pediatrician's office, the No. 1 reason a doctor prescribes antibiotics for a child, and the most common reason a child has surgery. Here are five important things everyone should know:

- 1. Does your child have an ear infection?** Ear infections are most common in the first two years of life, but can happen at any age. They often occur during or after an upper respiratory infection or common cold. Symptoms include fever, ear pain, difficulty balancing and even hearing impairment in the affected ear. A child may have one or all of these symptoms, and may be too young to identify or communicate that he or she is experiencing ear pain. A child who cannot communicate may rub or pull on the ear that is causing pain, but that does not necessarily mean the child has an ear infection. If you are not sure, visit your pediatrician.
- 2. What causes an ear infection?** Many viruses can cause an ear infection; so can bacteria. It can be difficult to distinguish between the two because many symptoms are the same.
- 3. What factors can increase the likelihood of an ear infection?** Environmental factors that can contribute to ear infections in children include attendance at child care, exposure to secondhand smoke, pacifier use, going to bed with a bottle, and formula feeding rather than breastfeeding. Avoidance of these factors when possible can reduce the risk and frequency of infections.
- 4. How are ear infections treated?** The most common treatment for ear infections is a 10-day course of an antibiotic, usually amoxicillin. However, not all ear infections require the use of antibiotics. In fact, over 80% of all ear infections will be resolved without any treatment. Antibiotics can increase this percentage if the infection is bacterial, but it can also create bacteria that are resistant to some of the most common antibiotics. For this reason, your physician may decide not to prescribe antibiotics and ask you to return to the clinic if the symptoms are not resolved on their own.
- 5. When should you consider surgery for ear infections?** In some cases, surgery is indicated to treat more complicated infections. Reasons to seek a surgical consult for otitis media include fluid in the ear that does not resolve after three months, significant hearing loss, or recurrent infections, which by definition means more than three episodes in four months or more than six episodes in a year.



## Nutrition Tips for Two: Healthy Eating for Baby and You

By Sabrina Candelaria, MPH, RD, LDIN, pediatric nutritionist, Mailman Center for Child Development, Miller School of Medicine.

When you are eating for baby and you, learning to make the right choices for a healthy pregnancy can be confusing. There is no hidden secret to prenatal nutrition, since the same basic nutrition rules apply: Eat plenty of fruits, vegetables, lean protein sources and whole-grain foods. Give special attention to those nutrients whose requirements greatly increase during pregnancy that support your growing baby and development. Here are five strategies to help you increase your intake of important nutrients for supporting a healthy pregnancy, in addition to taking a daily prenatal vitamin:

- 1. Eat a variety of lean poultry, fish, eggs and nuts.** These foods provide protein, necessary for building tissue and repairing cells in both you and your baby. Additional high-protein sources include low-fat and fat-free dairy, whole grains and legumes such as dried beans and peas. *Pregnancy requirement: Minimum of 71 grams of protein every day.*
- 2. On a daily basis, try to eat 100 percent, fortified whole-grain cereals, dark green vegetables and beans.** These foods are rich in B vitamins such as folate (folic acid). Folate is important for the prevention of birth defects (brain and spinal cord), premature birth, low birth weight and poor intrauterine growth. *Pregnancy requirement: 600 micrograms of folic acid every day.*
- 3. Make low-fat or fat-free dairy products (yogurt, cheese or milk), salmon and dark leafy greens part of your nutrition routine.** These foods are excellent calcium sources in addition to calcium-fortified products, including orange juice and breakfast cereals. Calcium builds strong bones and teeth in your baby, preserves your own bone mass during pregnancy and keeps the circulatory, nervous and muscular systems working properly for you both. *Pregnancy requirement: At least 1,000 milligrams of calcium every day.*
- 4. Include iron-rich foods such as lean beef, poultry, prunes, blackstrap molasses, spinach and kidney beans in your daily intake.** Iron is used to make the protein hemoglobin, which transports oxygen throughout the body. Your blood volume doubles in pregnancy, so iron is critical for the delivery of oxygen to your tissues. *Pregnancy requirement: 27 milligrams of iron every day.*
- 5. Do your baby and your body good: Water yourself.** Water is the body's transportation highway and provides a pathway for the passage of nutrients across the placenta to your developing baby. Drink up! *Pregnancy requirement: 3 liters of water every day.*

Many important things can be done to nurture your unborn child and ensure your own health during your pregnancy. Maintaining a healthy weight and being physically active not only improves your baby's health but also help lowers your risk of complications during pregnancy, labor and delivery. Creating the foundation for the lifelong health of your child begins long before birth, so get a head start and eat wisely.

# Parenting School-Age Children

## Is it Safe for Your Child to Walk to School? WalkSafe Working to Make It So

By Michael Malone for The Children's Trust.



Imagine feeling comfortable enough to allow your child to walk to school or walk to a friend's home, church or neighborhood community center. What do you worry most about, the aggressive driver who may be speeding or gabbing on a cell phone or whether your own child is mature enough to follow basic traffic rules? Or both?

Even pre-school children can learn and practice basic traffic safety rules. Parents can teach children how to "walk with your eyes open," to respect street signs and lights and never dart around traffic. For school-age children, there's a program that's working hard in Miami-Dade County and elsewhere to ensure that more children can walk safely to and from school.

The Miami-Dade initiative of **WalkSafe** is sponsored by the University of Miami Miller School of Medicine. The Children's Trust provided funds to study the problem, and now a prevention grant helps to implement the program.

In early 2000, program director Dr. Gillian Hotz was working in hospital trauma clinics and witnessing firsthand the devastating injuries to children resulting from preventable accidents. "I was horrified by the number of children hurt in pedestrian accidents," Hotz remembers. At the time, Miami-Dade County registered the third highest rate in the country, and that rate was on the rise. Most of those accidents occurred near elementary schools between 1 and 7 p.m.

In just a few years, **WalkSafe** has become a national model. For school year 2008-09, 142 of 247 Miami-Dade County schools participated in the program in addition to 70 schools in other Florida counties. Nearly 5,000 teachers around the state were trained. More than 130,000 children were educated on safe traffic rules.

During the upcoming two months of August and September, assistant principals, physical education teachers and art teachers in every public school in the country, including charter schools, will be trained to teach **WalkSafe** guidelines to students at their schools, according to outreach coordinator Sophia Isoff.

Children are separated by grades – K-1, 2nd and 3rd grades, and 4th and 5th grades – and for a half-hour each day are taught traffic safety. On the first day, a video teaches the "stop, look and walk" procedure. On Day Two, children move to the PE court or outside area for a simulated traffic situation and a demonstration of good traffic safety. On the third day, children create an original poster about being a safe pedestrian.

Education alone won't be enough to address this problem, and **WalkSafe** endorses a 5 "E" model – education, engineering, enforcement, encouragement and evaluation. In collaboration with the Department of Public Works and the Metropolitan Planning Organization, street signals, sidewalks, pavement markings and roads have been enhanced as part of the *engineering* component.

Police and other surveillance have been increased in school zones to enhance *enforcement*. Community partnerships have been formed

– with the Parent Teacher Association, the Miami-Dade Prevention Coalition and with bicycle advocacy groups such as *Green Mobility* – to encourage the initiative. Community awareness has been increased through information relayed through newspapers, radio and in houses of worship.



As part of its *evaluation* component, children are tested and parents are surveyed. Student awareness and demonstration of understanding of safety guidelines have improved in all groups.

Dr. Hotz sometimes thinks back to the 5-year-old boy in the Morningside neighborhood who in 2007 was hit by a car while walking from school and died in the trauma room. She says, "We asked ourselves: How do we make something good come out of something so catastrophic?"

Since 2000 there has been a 40 percent drop in the number of pedestrian injuries to children. Many communities are much more aware of the importance of traffic safety involving children and taking steps to continue to improve it.

Increased "walkability" improves fitness in children and, by raising awareness in the home and the school, your community becomes a safer place to live. Start now by teaching your pre-school child good traffic safety rules such as the following:

- Walk with your eyes, scanning for potential dangers.
- Stop at the curb or the edge of the road if there is no curb.
- If you see a car, wait until it goes by.
- Stop and look, left-right-left, before you step into the street.
- Cross at corners, using traffic signals and crosswalks.
- Make sure drivers see you before you cross in front of them.
- If a car is parked where you are crossing, look to make sure there is no driver and that the car is not running.
- Go to the edge of the car and look left-right-left to see if cars are coming.
- When no cars are coming, walk – don't run – across the road.
- Always walk on the sidewalk or path.
- If there's no sidewalk, walk facing traffic.
- Be safe. Be seen. Wear bright-colored clothing during the day. At night, use a flashlight or wear special reflective material on your shoes, cap or jacket.
- Do not play in driveways, streets or unfenced yards by the street.

For more traffic safety information, visit:

[www.walksafe.us](http://www.walksafe.us), [www.safekids.org](http://www.safekids.org), [www.nhtsa.gov](http://www.nhtsa.gov)  
(National Highway Traffic

Call 305-571-5700 to learn more or  
visit us at: [www.thechildrenstrust.org](http://www.thechildrenstrust.org)

## Nurture Creativity: Make a Mess!

By Miriam Altman, M.A. for the Early Learning Coalition of Miami-Dade/Monroe.

**M**essy play and creativity go hand in hand. By allowing children the freedom to explore using simple materials, families and caregivers encourage learning and development. The process of creating is especially enjoyable for children when there is no 'right' or 'wrong' way and no end product necessary. Adults can add to the learning and enjoyment by rolling up their sleeves and joining in the wonder. Ask open questions like, "I wonder what would happen if ...." and "I wonder why..." to enhance children's curiosity, problem-solving and ideas about cause and effect. Consider engaging your child's senses and imagination with these simple materials and ideas:

- **Shaving Cream:** Spray shaving cream on a surface and show your child how to spread the shaving cream and write or draw in it with fingers. The experience of this new texture is exciting for children. To extend exploration, add color with water-based paint.
- **Water:** Fill the bathtub or a storage tub with water. Add objects around the house such as empty dish-liquid bottles, yogurt cups, eye-droppers, plastic pitchers and squirt toys. Add dish soap or water-based paint to increase interest as children experiment with concepts such as volume and build fine motor skills. Invite your child to pretend to give a bath to plastic baby doll or toy animal. Fill a bucket with water and give your child a large paint brush to 'paint' the fence, sidewalk or patio on a sunny day. Children can paint to their hearts desire and learn about evaporation.
- **Paint:** Exploration with paint need not be limited to brushes and paper. A few ideas: Paint the bottoms of your



child's feet and let him or her walk or dance on large pieces of paper like newsprint. Place paint in shallow container and encourage your child to make prints with cut potatoes, sponges or cookie-cutters on absorbent paper. Thin paint with water and use an eyedropper to place drops of paints on thin paper like tissue paper or coffee filters. Add a small amount of paint to a spray bottle filled with water. Attach a large piece of paper to a fence and let children build hand muscles and creativity as they spray away.

- **Crayons:** Crayons also have creative possibilities. Invite your child to select several colors and tape the crayons together, possibly in a pattern, for multi-colored creations. Have your child draw with dark crayons on paper and then paint over the drawing, noticing how the wax drawing magically resists the paint.
- **Sand:** Mix white sand with dry tempera paint and let your child make designs with different colored sands. Designs could be on a flat surface or in a transparent container. To extend the activity, introduce glue. Your child can make a design with glue and sprinkle various colors of sand on the glue design.
- **Cornstarch:** Mix two parts cornstarch with one part water. An amazing thing happens as children take a handful of the mixture and feel the solid liquefy through their fingers. Set up this activity in a large pan or plastic bin for easy clean-up.

You and your child can imagine other ideas. Adults often limit opportunities for children to explore materials due to a desire for control and cleanliness. It is time to pull out some old T-shirts, set up a station outdoors near a hose or a large bowl of water, grab a plastic tablecloth, relax and enjoy the fun!

### 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.

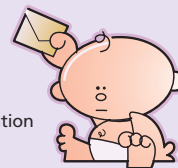
**Mail to:**  
The Early Childhood Initiative Foundation 3250 SW Third Ave., Miami, Fla. 33129

Published through support from:  
**The Early Childhood Initiative Foundation** (305-646-7229) and  
**United Way Center for Excellence in Early Education** (305-631-7600).

These two organizations work closely with the Early Learning Coalition of Miami-Dade/Monroe (305-646-7220) and The Children's Trust (305-571-5700).

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

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, FL 33129  
or call 211

Name / **Nombre** \_\_\_\_\_ Phone / **Teléfono** \_\_\_\_\_

Address / **Dirección** \_\_\_\_\_

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

# El Desorden Alimenta la Creatividad

Por Miriam Altman, M.A. de Early Learning Coalition of Miami-Dade/Monroe.

El desorden y la creatividad se dan la mano. Cuando los familiares y cuidadores permiten a los niños la libertad de explorar utilizando materiales sencillos, están estimulando el aprendizaje y el desarrollo. El proceso de crear es especialmente gratificante para los niños cuando no hay una manera de hacerlo "bien" o "mal"

y no hace falta un producto final. Los adultos pueden hacer que haya más aprendizaje y disfrute si se suben las mangas y se unen a la diversión. Haga preguntas de respuesta abierta como "¿qué pasaría si...?" o "me pregunto por qué..." de modo de estimular la curiosidad del niño, su capacidad de resolver problemas y sus ideas sobre causa y efecto. Considere avisar los sentidos y la imaginación de su hijo con estos materiales e ideas:

- **Crema de Afeitar:** Eche crema de afeitar en una superficie y muéstrela a su hijo cómo esparcirla y cómo escribir o dibujar en ella con los dedos. La experiencia de esta nueva textura es apasionante para los niños. Para hacerlo más interesante, añada color con pintura a base de agua.

- **Agua:** Llene de agua la bañera o una caja grande de plástico de las que se usan para guardar cosas. Eche adentro objetos de los que hay en la casa como botellas vacías de detergente de fregar, envases vacíos de yogur, goteros, jarras de plástico y juguetes. Invite a su hijo a bañar a una muñeca de plástico o a un animal de juguete. Llene un cubo con agua y dele al niño una brocha grande para 'pintar' la cerca, la acera o el patio en un día soleado. Los niños pueden pintar a sus anchas y aprender acerca de la evaporación.

- **Pintura:** Experimentar con pintura no tiene que limitarse a pinceles y papel. He aquí algunas ideas: Pinte la planta de los pies de su hijo y déjele caminar o bailar en un pedazo grande de papel como papel de periódico. ponga pintura en

un recipiente llano y anime a su hijo a 'imprimir' con papas cortadas, esponjas o cortadores de galletitas sobre papel absorbente. Diluya la pintura con agua y utilice un gotero para dejar caer unas gotas de pintura sobre papel fino como el de los pañuelitos de papel o filtros de café. Añada un poco de pintura a una botella de vaporizar que tenga agua. Ponga un papel grande en una cerca y deje que el niño fortalezca los músculos de la mano y su creatividad rociando pintura.

- **Crayones:** También tienen posibilidades creativas. Invite a su hijo a seleccionar varios colores y átelos con cinta adhesiva, posiblemente siguiendo un patrón, para realizar sus creaciones multicolores. Pídale al niño que dibuje con crayones oscuros sobre un papel y que después pinte sobre el dibujo para que vea cómo la cera del dibujo es resistente a la pintura.

- **Arena:** Mezcle arena blanca con tempera seca y deje que su hijo haga diseños con arena de diferentes colores. El diseño puede hacerlo en una superficie plana o en un recipiente transparente. Para ampliar la actividad, use pegamento. El niño puede hacer el diseño con el pegamento y después rociar arena de varios colores sobre el diseño.

- **Maicena:** Mezcle dos partes de maicena con una parte de agua. Algo asombroso ocurre cuando el niño toma un puñado de la mezcla y siente cómo lo

sólido se derrite entre sus dedos. Prepare esta actividad en una cacerola grande o bandeja de plástico para facilitar la limpieza.

Usted y su hijo pueden crear otras ideas. Los adultos a menudo limitan a los niños las oportunidades de explorar materiales debido a un deseo de control y limpieza. Saque algunas camisetas viejas, prepare un lugar afuera de la casa, cerca de una manguera o de un recipiente grande de agua, ponga un mantel plástico, relájese y diviértanse.



## 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 Center for Excellence in Early Education**  
(305-631-7600). Estas organizaciones colaboran con Early Learning Coalition of Miami-Dade/ Monroe, la organización responsable de los programas infantiles subsidiados (305-646-7220) and The Children's Trust (305-571-5700).

**Directora del boletín:**  
Ana de Aguiar Echevarria (305-646-7230)



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 305-375-2665 o conéctese al [www.mdpls.org](http://www.mdpls.org).

# Educando niños de edad escolar

## ¿Es seguro ir a pie a la escuela? WalkSafe trabaja para lograrlo

Por Michael Malone, de The Children's Trust.



Imagina que dejas a tu hijo ir a la escuela, a casa de un amigo, a la iglesia o a un centro comunitario de tu vecindario a pie.

¿Que te preocupa más, el chofer agresivo que va a toda marcha o hablando por el celular o que tu hijo no sea lo suficientemente maduro para respetar las normas básicas del tráfico? ¿O ambas cosas?

Hasta los niños preescolares pueden aprender y practicar las normas de seguridad básicas del tráfico. Los padres pueden enseñar a sus hijos a "caminar con los ojos abiertos", a respetar las señales y las luces y nunca lanzarse sin mirar. Para los niños de edad escolar, hay un programa que está funcionando en el Condado de Miami-Dade y en otras partes destinado a asegurar que los niños puedan ir a pie a la escuela y regresar a casa sin peligro.

La iniciativa **WalkSafe** de Miami-Dade está patrocinada por la Escuela Miller de Medicina de la Universidad de Miami. The Children's Trust ha dado los fondos para estudiar el problema, y ahora una donación de Prevención ayuda a implementar el programa.

A principios de la década del 2000, la directora del programa, Dra. Gillian Hotz, estaba trabajando en el servicio de trauma del hospital y era testigo de primera mano de las lesiones devastadoras que sufren los niños como resultado de accidentes que son evitables. "Estaba horrorizada por la cantidad de niños heridos en accidentes peatonales", recuerda Hotz. En aquel momento, el Condado de Miami-Dade ostentaba el tercer lugar más alto en el país, e iba en aumento. La mayoría de los accidentes ocurrían cerca de las escuelas primarias, entre la una y las siete de la tarde.

En unos pocos años, **WalkSafe** se ha convertido en un modelo nacional. En el año escolar 2008-2009, 142 escuelas de las 247 que tiene el Condado participaron en el programa, además de 70 escuelas de otros condados de la Florida. Cerca de 5,000 maestros en todo el estado fueron entrenados. Se enseñaron las normas de seguridad en el tráfico a más de 130,000 niños.

Durante los próximos meses de Agosto y Septiembre, subdirectores, maestros de educación física y maestros de arte de todas las escuelas públicas del condado, incluyendo las escuelas *charter*, serán entrenados para enseñar las reglas de **WalkSafe** a los estudiantes de su escuela, según nos dice la coordinadora de divulgación del programa, Sophia Iloff.

Los niños están separados por grados (K-1º, 2º y 3º; y 4º y 5º) – y durante media hora al día se les enseñan las normas de seguridad en el tráfico. El primer día, un vídeo les enseña el procedimiento de "parar, mirar y caminar". El segundo día, los niños van al patio de Educación Física o a un área exterior para una situación simulada de tráfico y una demostración de seguridad en el tráfico. El tercer día, los niños crean un póster original sobre cómo ser un peatón seguro.

La educación por sí sola no es suficiente para resolver el problema, y **WalkSafe** respalda el siguiente modelo: educación, implementación, cumplimiento, estímulo y evaluación. En colaboración con el departamento de Obras Públicas y con la Organización de Planeamiento Metropolitano, las señales del tráfico en las calles, las aceras, las marcas en el pavimento y carreteras se han mejorado como parte del componente que se refiere a la implementación.

La policía y otros cuerpos de vigilancia se han aumentado en las zonas escolares para mejorar el *cumplimiento*. Se han formado

asociaciones comunitarias con la Asociación de Padres y Maestros, la Coalición de Prevención de Miami-Dade y con los grupos defensores de la bicicleta tales como *Green Mobility* para estimular la iniciativa. La conciencia de la comunidad se ha aumentado a través de la información difundida en los periódicos, la radio y en las casas de culto e iglesias.

Como parte del componente de *evaluación*, se hacen pruebas a los niños y se observa a los padres. La toma de conciencia y la demostración de entendimiento de las normas de seguridad mejoraron en todos los grupos.

La Dra. Hotz a veces recuerda el caso de un niño de 5 años, del vecindario de Morningside, que en el 2007 fue atropellado por un auto cuando venía a pie de la escuela y que murió en la sala de trauma. "Nos preguntamos cómo hacer que algo bueno salga de una cosa tan catastrófica" dice ella.

Desde el año 2000 el número de lesiones a niños peatones ha descendido en 40 por ciento. Muchas comunidades están mucho más conscientes de la importancia de la seguridad de los niños en el tráfico y están dando pasos para seguir mejorándola.

Cuando los niños caminan más, se mejora su estado físico y al crear conciencia en la casa y en la escuela, tu comunidad se hace un lugar más seguro para vivir. Empieza ahora enseñando a tu hijo preescolar buenas normas de seguridad en el tráfico como las que siguen:

- Camina atento a los peligros potenciales.
- Párate en el borde de la acera, o de la calle, si no hubiera acera.
- Si ves un auto, espera a que pase.
- Párate y mira izquierda-derecha-izquierda, antes de poner un pie en la calle.
- Cruza por la esquina y respeta las señales del tráfico en los cruces.
- Antes de pasar delante de un auto, asegúrate de que el chofer te ha visto.
- Si hay un auto estacionado por donde vas a cruzar, fijate que no haya un chofer adentro y que el auto no está en movimiento.
- Ve hasta el final del auto y mira izquierda-derecha-izquierda para ver si vienen otros autos.
- Cuando no venga ningún auto, cruza la calle caminando, no corras.
- Siempre ve por la acera o por el paso de peatones.
- Si no hay acera, camina de frente al tráfico.
- Anda seguro. Que te vean bien. Usa ropa de colores brillantes durante el día. Por la noche, lleva una linterna o usa materiales fluorescentes en los zapatos, la gorra o la chaqueta.
- No juegues en las entradas de auto de las casas, en la calle o en patios que no estén cercados hacia la calle.

Para más información sobre la seguridad en el tráfico, visite:

[www.walksafe.us](http://www.walksafe.us), [www.safekids.org](http://www.safekids.org), [www.nhtsa.gov](http://www.nhtsa.gov) (National Highway Traffic Safety Administration).



Para más información llame al 305-571-5700 ó  
visítenos en: [www.thechildrenstrust.org](http://www.thechildrenstrust.org)

## Cinco cosas sobre las Infecciones de Oído

Por Kelly Liker, M.D., residente pediátrica en el Hospital Infantil Holtz del Jackson Memorial Hospital.

Una infección de oídos, u otitis media aguda, es el diagnóstico más frecuente en la consulta del pediatra, la razón número uno por la cual un médico le receta antibióticos a un niño y la razón más común para una cirugía. He aquí cinco cosas importantes que todo el mundo debe saber:

- 1. ¿Tiene su hijo una infección de oído?** Las infecciones en los oídos son más comunes en los dos primeros años de vida, pero pueden ocurrir a cualquier edad. A menudo suceden durante o después de una infección de las vías respiratorias altas o de un catarro. Los síntomas son fiebre, dolor de oído, dificultad para mantener el equilibrio e incluso dificultad para oír del oído afectado. Un niño puede tener uno o todos estos síntomas y es posible que sea muy pequeño para decir que tiene dolor de oído. Un niño que no puede comunicarse se frota o se hala la oreja que le está causando dolor, pero eso no necesariamente significa que el niño tiene una infección de oído. Si no está segura, visite al pediatra.
- 2. ¿Qué es lo que causa una infección de oído?** Muchos virus pueden causar una infección de oído; y las bacterias también. Es difícil distinguir entre las dos porque muchos síntomas son iguales.
- 3. ¿Qué factores pueden aumentar la posibilidad de una infección de oído?** Entre los factores que pueden contribuir a infecciones de oído en los niños están la asistencia a la guardería, la exposición al humo de segunda mano, el uso del chupete, tomar del biberón estando acostado y la alimentación a base de fórmula en vez de con leche materna. Evitar estos factores cuando sea posible puede reducir el riesgo y la frecuencia de las infecciones.
- 4. ¿Cómo se tratan las infecciones de oído?** El tratamiento más común es tomar antibiótico, usualmente amoxicilina, durante 10 días. Sin embargo, no todas las infecciones de oído requieren el uso de antibióticos. En realidad, más del 80% de ellas se curan sin ningún tratamiento.



Los antibióticos pueden aumentar este porcentaje si la infección es bacteriana, pero también puede ocasionar que la bacteria se haga resistente a algunos de los antibióticos más comunes. Por esa razón, su médico puede decidir no recetar antibióticos y pedirle que regrese a la clínica si los síntomas no desaparecen solos.

- 5. ¿Cuándo debe considerarse una cirugía por una infección de oídos?** En algunos casos se indica la cirugía para tratar infecciones más complicadas. Las razones que aconsejan consultar con un cirujano en los casos de otitis media son: líquido en el oído que no se resuelve después de tres meses, pérdida significativa de la audición o infecciones recurrentes que, por definición, representan más de tres episodios en cuatro meses, o más de seis en el curso de un año.

## Cuando estás comiendo por dos

Por Sabrina Candelaria, MPH, RD, LDIN, nutricionista pediátrica, del Centro Mailman para el Desarrollo Infantil de la Escuela Miller de Medicina.

Tomar las decisiones correctas para un embarazo saludable puede ser confuso. No hay nada secreto en cuanto a la nutrición prenatal, ya que se aplican las mismas reglas básicas: come muchas frutas, vegetales, carnes magras y granos enteros. Presta especial atención a los nutrientes que son más necesarios durante el embarazo para ayudar al desarrollo de tu bebé. He aquí cinco estrategias que te ayudarán a aumentar la ingestión de nutrientes importantes para tener un embarazo saludable, además de tomar tus vitaminas prenatales diariamente:

- 1. Come carne de pollo sin grasa, pescado, huevos y nueces.** Esos alimentos son fuente de proteína necesaria para formar tejidos y reparar células de tu organismo y de tu bebé. Otras fuentes de proteína son los productos lácteos bajos en grasa o totalmente desgrasados, granos enteros y legumbres tales como frijoles y guisantes. **Requerimientos durante el embarazo: Mínimo de 71 gramos de proteína al día.**
- 2. Trata de comer todos los días cereales enteros 100 por ciento, fortificados, vegetales verde oscuro y frijoles.** Estos alimentos son ricos en vitaminas B en forma de ácido fólico. Al ácido fólico es importante para prevenir defectos de nacimiento (del cerebro y la espina dorsal), nacimientos prematuros, bajo peso al nacer y pobre crecimiento intrauterino. **Requerimientos durante el embarazo: 600 microgramos de ácido fólico al día.**
- 3. Los lácteos bajos en grasa o sin grasa (yogur, queso o leche) el salmón y los vegetales de hojas verde oscuro deben ser parte rutinaria de tu alimentación.** Estos alimentos son excelentes fuentes de calcio, además de los productos enriquecidos con calcio, incluyendo el jugo de naranjas y los cereales en el desayuno. El calcio forma huesos y dientes fuertes en tu bebé, protege tu masa ósea durante el embarazo y mantiene en buen funcionamiento los sistemas circulatorio, nervioso y muscular de ambos. **Requerimientos durante el embarazo: Por lo menos, 1,000 miligramos de calcio al día.**
- 4. Incluye alimentos ricos en hierro tales como carne magra de res, de pollo, ciruelas, melado de caña (tipo blackstrap), espinaca y frijoles (kidney) todos los días.** El hierro se usa para hacer la proteína hemoglobina que es la que transporta el oxígeno a todo el cuerpo. El volumen de sangre se duplica durante el embarazo, por lo que el hierro es importantísimo para llevar el oxígeno a los tejidos. **Requerimientos durante el embarazo: 27 miligramos de hierro al día.**
- 5. Hazle bien a tu bebé y a ti misma: Hidrátate.** El agua es el medio de transporte que lleva los nutrientes a través de la placenta a tu bebé en desarrollo. Bebe agua. **Requerimientos durante el embarazo: 3 litros de agua al día.**

Se pueden hacer muchas cosas importantes para nutrir a tu bebé no nacido aún y para garantizar tu propia salud durante el embarazo. Mantener el peso adecuado y estar físicamente activa no sólo mejora la salud del bebé, sino que también ayuda a disminuir el riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto. Crear las bases para que tu hijo disfrute una buena salud toda su vida comienza mucho antes del nacimiento, por eso, empieza ya, y come como es debido.



The Children's Trust

Porque Todos Los Niños  
Son Nuestros Niños

## Nuestra Visión:

Convertirnos en el líder reconocido en materia de planificación, defensa y sostén de servicios de calidad que redunde en beneficio de los niños y las familias.

The Children's Trust

# LLAME AL 211

Una línea de ayuda telefónica

The Children's Trust es una fuente de financiación, creada por los votantes en referéndum para mejorar la vida de los niños y las familias en Miami-Dade.



# 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 un niño, 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 211 o visítenos en

[www.ensenemasamemas.org](http://www.ensenemasamemas.org)

Patrocinado por The Early Childhood Initiative Foundation.

## Cuando oigas tronar, ¡tienes que entrar!

Por Susan Uhlhorn, Ph.D, Steve Dearwater, M.S., Suzie Kolb, M.P.A., Gayane Stepanian, M.A., y Judy Schaechter, M.D.

**O**yes el trueno, el perro empieza a temblar y tu pequeño se va corriendo a tu habitación. Muchos niños, instintivamente, les tienen miedo a los truenos. Nuestro trabajo como padres es asegurarles que no les va a pasar nada y enseñarles a evitar el peligro real. Abraza a tu hijo durante la tronada y háblale sobre cómo evitar un rayo. En la Florida, capital de los rayos, caen más rayos por milla cuadrada que en ningún otro estado del país. Los rayos causan la muerte de casi 60 personas, y lesiones a un promedio de 300 cada año. Esta cifra es superior a la que causan los huracanes. Los que sobreviven a menudo quedan con serias lesiones neurológicas y dolor crónico. Como el calor del verano hace que los rayos sean tan comunes, todos tenemos que aprender a evitar el peligro durante una tormenta.

Mitos y realidades comunes sobre los rayos según el Servicio Nacional del Tiempo:

**MITO:** Si no está lloviendo o si no hay nubes encima de mí, estoy seguro.

**REALIDAD:** Los rayos a veces caen a más de tres millas de la tormenta, lejos de la lluvia y de las nubes de la tormenta. Aunque son raros, este tipo de rayo puede impactar a 10-15 millas de la tempestad.

**MITO:** Si estás afuera en medio de una tormenta, métete bajo un árbol.

**REALIDAD:** Debajo de los árboles es el segundo lugar más común donde la gente muere impactada por un rayo. Lo mejor es un área descampada.

**MITO:** Si la tormenta te agarra fuera de casa, acuéstate en el suelo.

**REALIDAD:** la posición más segura es acucillado: debes poner los pies juntos, agacharte bien abajo, la cabeza hacia adentro y cubrirte las orejas. Esta es la mejor combinación, estar bien abajo y que los pies toquen el suelo lo

menos posible. Pero debe usarse sólo como último recurso.

**MITO:** No toques a una persona que ha sido alcanzada por un rayo porque te electrocutarás.

**REALIDAD:** Si alguien ha sido impactado por un rayo, llama al 911 inmediatamente. Es perfectamente seguro tocar a la víctima, que necesita primeros auxilios urgentemente. Dale resucitación cardiopulmonar (CPR) o boca a boca.

**MITO:** Las gomas del auto te protegen contra los rayos porque te aíslan del suelo.

**REALIDAD:** La mayoría de los autos son razonablemente seguros contra los rayos. Pero es el marco cerrado de metal el que lo protege, no las gomas. Los zapatos con suela de goma tampoco son una ayuda.

Recuerda, si oyes tronar, estás bastante cerca como para ser impactado por un rayo. Refúgiate en un edificio cerrado o en un auto con las ventanillas cerradas. Una vez que estés adentro, evita usar líneas telefónicas soterradas, computadoras o agua corriente y mantente alejado de las ventanas. Si la tormenta te agarra afuera, ve a una superficie baja, alejada de árboles altos, postes u objetos de metal. Si estás en un bote o nadando, ve a tierra y busca albergue inmediatamente.

Los niños pueden aprender y seguir la regla del 30/30. Si oyes tronar, entra en la casa en los 30 segundos siguientes a un relámpago, y espera 30 minutos después que terminen los truenos para volver afuera. Tu mejor defensa contra los rayos es planear tus actividades según el tiempo para evitar estar expuestos a los rayos y para tener un albergue disponible.

Fuente: National Weather Service, Lightning Safety, <http://www.lightningsafety.noaa.gov>

### CONTENIDO

|   |   |
|---|---|
| Cinco cosas sobre las Infecciones de Oído ..... | 2 |
| Cuando estás comiendo por dos.....              | 2 |
| ¿Es seguro ir a pie a la escuela?               |   |
| WalkSafe trabaja para lograrlo .....            | 3 |
| El Desorden Alimenta la Creatividad .....       | 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 211. Esta organización opera en inglés, español y créole, las 24 horas.

enseñe más



ame más

3250 SW Third Ave.  
Miami, FL 33129

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

