

# 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](http://www.teachmorelovemore.org)

## Peaceful Homes: Thankfulness and Sharing

Brought to you by Beverly Tate for the Peace Education Foundation.

November is a special time to focus on giving thanks. At Thanksgiving, friends and family gather, sharing food and time together. The Thanksgiving tradition gives us a powerful teaching moment to model a willingness of giving to others, which is the true meaning of sharing. Try some concrete ways this holiday to reinforce the concept of thankfulness and sharing:

1. Create an "I Am Thankful" book. Have each member of the family, adults and children alike, draw a picture or take pictures of what they are thankful for. Make a book from the drawings or pictures and read your family's story of thanks when your family gathers together. Watching infants and non-verbal toddlers closely. Coos of pleasure and satisfaction will be their way of telling you what they are thankful for and can be drawn by an older sibling or adult. This idea also can become an oral storybook with family members sharing out loud their ideas of thankfulness.
2. Give everyone in the family a job to contribute to the meal and family time. Even the youngest members can contribute; usually,

- they are very willing to do so.
  - Setting the table. Young toddlers can put napkins on plates, for example.
  - Doing simple, safe procedures for meal preparation, such as breaking up the bread for the stuffing or measuring dry ingredients for a recipe.
  - Stirring and mixing.
  - Taking orders from everyone for drinks during their meal.
  - Singing a song or doing a dance.
  - Being the family greeter to all who come.
3. Have a family discussion on how to help the less fortunate. Decide as a family which acts of kindness you are willing to do; create a plan.

Giving to others and being thankful for what we have is something that adults can model daily for children through actions and attitudes. Children watch and learn through everything you do. You are the most powerful teacher of sharing and giving all year long.



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



### INSIDE

Handling a Child's Aggression:  
An Active Approach ..... 2

"Get That Out of Your Mouth" ..... 2

The Challenges of Parenting a  
Disabled Child..... 3

Science for Early Childhood ..... 4

Low-carb diet for Children? ..... 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 resevwa  
ti jounal sa a an  
kreyòl, rele  
(305) 631-8111.



## Handling a Child's Aggression: An Active Approach

By Beverly Tate for the Peace Education Foundation.

Conflict is inevitable despite our best efforts to lessen situations that lead to aggression. When a child hits, kicks, bites or grabs, that child clearly wants something and is using physical actions to resolve the situation. These moments can be uncomfortable and challenging, but also are opportunities to begin to set the foundation for lifelong skills to resolve conflict. For preschool children, these steps can help an aggressive child learn skills to handle difficult situations.

- Celebrate: When the child follows through, be sure to say, "You did it! You asked your sister for the ball."
- Cope by offering choices: If the request is denied despite using the right skill, teach coping skills. "Your sister is not ready to give up the ball. Do you want to play with the blocks or help me fix the salad while she finishes?"
- You will get opportunities to teach the skills over and over again. It takes practice to get it right.

- Interpret the situation from the child's point of view. What was the child trying to do? Did he or she want the ball and grabbed it out of a sister's hand? Understanding the child's intention allows us to see the action for what it is, e.g., your child wanted the ball and did not know how to get it in an appropriate way.
- Describe the action to the child: "You wanted the ball."
- Set the limit: "You may not grab."
- Teach the skill: "When you want something you say, 'May I have the ball?'"
- Practice the skill: "Try with me. Say, 'May I have the ball?'"



MIAMI-DADE PUBLIC LIBRARY SYSTEM  
[www.mdpls.org](http://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](http://www.mdpls.org).

## "Get That Out of Your Mouth!"

By Drs. Elizabeth Aaron and Lee Sanders from the University of Miami School of Medicine.

Parents and caregivers may say it every day to young children who explore their world with their mouth. This is normal and healthy. Sometimes, children can put dangerous things in their mouths. Every year, more than two million children swallow a poison. It may be laundry detergent, Grandma's medicine, or Mom's nail polish.

**Here are some common poisons in your home or workplace that must be kept out of reach of children:**

- **Medicines**
  - Vitamins and cold medicines.
  - Prescription medicines.
- **Cleaning products**
  - Laundry and dishwashing detergents.
  - Drain cleaner, oven cleaner, ammonia and bleach.
- **Car and other garage products**
  - Antifreeze and windshield-washing solution.
  - Engine oil and carbon monoxide exhaust.
- **Gardening products**
  - Pesticides.
  - Fertilizer.
- **Other home supplies**
  - Furniture polish.
  - Paint and paint thinner.
  - Many others.

**How can I prevent my child from putting a poison in her/his mouth?**

1. Keep all poisons out of sight and out of reach.
2. When using a poison, always keep it in your sight and in your reach.
3. Every time you give a medicine, check and re-check the label. This will ensure you are giving the right medicine in the right amounts to the right person.

4. Call medicine by the correct name. Don't confuse your child by calling the medicine a drink or a candy.
  5. Store all poisons in their original containers.
- And, put the Poison Control Center phone number on or near every telephone in your home: **1-800-222-1222**.

**What should I do if I think my child put a poison in her/his mouth?**

1. Remain calm.
2. If your child is not breathing or if you can't wake her/him up, call 911.
3. If your child is awake and breathing, call 1-800-222-1222.
4. Keep the following information ready:
  - a. Your child's age and weight.
  - b. The container or bottle of the poisonous product.
  - c. The time that the child put the poison in her/his mouth.

For more information about how to prevent poisonings, contact the American Academy of Pediatrics at 847-434-4000 ([www.aap.org/family](http://www.aap.org/family)), or the American Association of Poison Control Centers at 202-362-7217 or 800-222-1222 ([www.aapcc.org](http://www.aapcc.org)).





# Parenting School-Age Children

## OUR MISSION:

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

## The Challenges of Parenting a Disabled Child

Parenting is a demanding job for anyone, but parents of children with special needs can feel almost overwhelmed. Disabilities range from severe developmental ones, such as mental retardation, Down syndrome and autism, to minor learning disabilities.



Parent to Parent Project Supervisor Shannon Mora with her three children, Alexander, Christian and Marianna, all of whom have varying developmental delays.

Depending on the disability, some children may not be able to care for themselves, communicate or learn in a regular school environment. Caring for these children takes patience, understanding, resources, individual education and family planning. In many cases, these children need to be seen regularly by their teacher as well as doctors, psychologists, a therapist and/or a clinician.

The emotional and financial toll on the family can be tremendous. Parents may feel guilt, anger and/or shame when they first learn of their child's disability. "It's very difficult to accept that your child is not normal, that people stare and pull their children away," said Ileana Etherson, the mother of a developmentally disabled teenage girl. "Jacqueline tries so hard to fit in. She gives 110% of herself in all she does, but it's not easy for any of us. The stronger you are, the better your child will do," she said.

Such a child provides a family with new focus and sense of purpose, but in some cases, the stress on a marriage can lead to divorce. Siblings can feel overburdened or neglected. "It can make you or break you as a family," said Isabel Garcia, executive director of Parent to Parent, an organization funded by The Children's Trust that helps the parents of children with disabilities. Garcia, who has a daughter with cerebral palsy, believes it crucial that parents move beyond the initial shock and sadness of learning about the disability so the child can be evaluated and placed in the most appropriate educational program. By law, all children are entitled to go to school, and the Miami-Dade school system offers many classes and special programs for children with special needs. "Some parents have a tendency to isolate themselves once they find out their child has a disability," said Garcia. "It's almost like they believe

their life is over. "Isolation helps neither the parents nor the children. Parent to Parent, as well as other programs funded by The Children's Trust, help parents by providing information, educational training, support and emergency assistance and have become a lifeline to many families who need to feel that they are not alone. These services are in English, Spanish and Creole. Through these support groups, parents gain the confidence, information and support to enable them to become "advocates" for

**The stronger you are, the better your child will do.**

their children, said Carolyn Jenkins-Jaeger, executive director of the Bertha Abess Children's Center, which provides education and mental health services to emotionally handicapped and severely emotionally disturbed children. As an advocate, the parent will become an expert on his or her child's disability and feel empowered to advise the many people who come in contact with her child as to what their child needs to succeed, whether it's medication, behavior modification or a change in diet, said Jenkins Jaeger. In support groups, parents talk with other parents going through similar experiences, share frustrations, learn about new medical breakthroughs and also can "vent" and release built-up stress. Emotionally handicapped children can disrupt a regular classroom with sudden outbursts or undirected anger, said Jenkins-Jaeger. A highly structured, small-sized classroom with trained teachers helps them to learn. In her many years as an educator, Jenkins-Jaeger has seen many children improve their behavior, and grow up to graduate from college and become successful members of society. Early identification and education is the key to success.

The Bertha Abess Children's Center provides children with positive reinforcement, structured activities and a point system to achieve goals. Thanks to a grant from The Children's Trust, the center also offers after-school care for these children. Specialized therapists work with children in classrooms, monitor their medications, and visit their home, if needed. Here are some programs funded by The Children's Trust providing services for children with special needs:

- Parent to Parent** .....305-271-9797
- The Bertha Abess Children's Center** ...305-756-7116
- Carrie Brazer Center for Autism & Alternative Approaches** .....305-262-5999
- Association for Retarded Citizens** .....305-759-8500
- Easter Seals Miami Dade** .....305-325-0470
- New Horizons Community Mental Health Center** .....305-635-0366
- Neytz Hachochma** .....305-934-7443
- Sandor Wiener School of Opportunity** 305-623-9631
- United Cerebral Palsy Association of Miami** .....305-325-1044
- University of Miami Debbie Institute** ...305-243-6547

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

# Science for Early Childhood

Brought to you by the Family Learning Partnership.

Teaching science to young children can be a challenge to parents, especially for children between the ages of 2 and 5. Learning science helps teach pre-reading and pre-writing skills. Participating in science activities with your children at home can provide learning opportunities for both you and your child. Here are some ideas:

To make Crystal Pops, here are the materials you will need:

Paper cups      Fruit juice      Water  
Popsicle sticks      Freezer

## What to do:

1. Have the children mix water with a can of frozen juice. Pour the mixture into small paper cups (3 oz). Place the filled cups on a tray, and then put them in a freezer. Also freeze a cup of water.
2. Look at the mixture about every 45 minutes. Talk with the children. Encourage them to describe what they see.
3. When the mixture starts to harden, remove the cups from the freezer and have the children place a popsicle stick handle into each cup.

4. Put the cups back into the freezer. Be sure to let the children see the crystals that are starting to form. Continue to check on the progress, talking about the changes that are occurring.
5. When the juice has frozen, remove the cup and give one to the child. Have the children peel the paper cup away from the popsicle. Observe the frozen crystals. Talk about the designs you see. As the children enjoy the treat, show them the water popsicle and talk with them about differences and similarities they notice. How did the water change when the juice was added? What do you think will happen to the crystal popsicle if you don't eat it?

## Want to do more?

Try freezing other edible liquids. Compare the different crystal patterns. Freeze bananas and grapes. Talk about similarities and differences. What happens when popsicles or fruit thaw? Are they the same or do they change?

*Sherwood, Elizabeth, Williams, R. and Rockwell, R. More Mudpies to Magnets: Science for Young Children (1990). Gryphon House, Inc. Maryland.*



# Low-carb diet for children?

Brought to you by Sheah Rarback.

Many adults have been reducing carbohydrates in their diet in an effort to lose weight or improve their health. But is a low-carbohydrate diet good for children? Can it prevent childhood obesity?

It all depends on what carbohydrates are being reduced. Limiting the amount of "simple" carbohydrates in your child's diet can be beneficial. Simple carbohydrates include refined white sugar, a nonessential food that provides only carbohydrates without any vitamins or minerals. This type of sugar is commonly added to many children's foods and juices. Read the labels so you can make healthy choices for your family.



Some low-carb plans for adults limit bananas and potatoes because they are believed to have a "high glycemic index." But this is a different type of carbohydrate than refined white sugar. Children do not become overweight by eating too many bananas! A banana or a baked potato with the skin on – topped with chopped fresh vegetables – can be healthy and appropriate snacks for kids. In fact, many carbohydrates are essential for children's growth and development – whole grains, fruits and vegetables being good examples. These foods are loaded with nutrition and can provide important fiber, vitamins and minerals.

For most children, special diets like "low-carb" are not typically recommended. Instead, parents are encouraged to provide a wide variety of healthy foods and appropriate portion sizes – along with plenty of fun, physical activity. If your child is overweight or you have questions or concerns about his or her health, talk with your family's health care provider.

## 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?

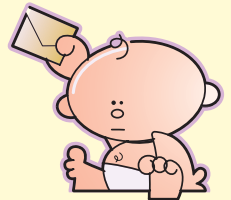
**¿Desea una suscripción gratuita para este boletín?**

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



# enseñe más ame más

Cada momento que usted pasa con su hijo, cuenta. Por eso, cántele y léale cuentos, abrácelo, señáله deberes para realizarlos como una rutina, atiéndalo 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](http://www.ensenemasamemas.org)



## Hogares Apacibles: Agradecer y Compartir

Cortesía de Beverly Tate, de Peace Education Foundation.

**N**oviembre es un mes especialmente propicio para dar gracias. En Thanksgiving, se reúnen la familia y los amigos para compartir sus alimentos y su tiempo. La tradición de Thanksgiving nos proporciona una oportunidad estupenda para educar en la cual podemos ser ejemplo de voluntad de dar a los demás, que es el verdadero significado de compartir. Pruebe algunas formas concretas en esta festividad para reforzar el concepto de agradecer y compartir.

1. Prepare un libro que se llamará "Estoy Agradecido" con los dibujos o fotografías que cada miembro de la familia, adultos y niños por igual, harán de lo que es motivo de su agradecimiento. "Lean" este libro, que contiene las historias de gratitud de sus miembros, cuando estén reunidos, en familia. Observe detenidamente a los bebés y las expresiones no verbales de los parvulitos. Ellos expresarán su satisfacción con gorjeos de placer que le dirán a usted por qué ellos están agradecidos y sobre lo cual un adulto o un hermano mayor debe hacer un dibujo. Esta



Cada momento que usted pasa con su hijo, cuenta. Por eso, cántele y léale cuentos, abrácelo, señáله deberes para realizarlos como una rutina, atiéndalo 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.



Cortesía de United Cerebral Palsy.

### CONTENIDO

Cómo Manejar la Agresión de un Niño: Una Actitud Activa .....	2
"¡Sácate eso de la boca!" .....	2
El Reto de Criar a un Niño Discapacitado .....	3
Ciencia Para los más Pequeños....	4
¿Dieta baja en carbohidratos para los niños? .....	4

continuar en pagina 2

enseñe más



ame más

3250 SW Third Ave.  
Miami, Fla. 33129

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

### 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.

## Hogares Apacibles: Agradecer y Compartir

continuación de la pagina 1

idea se puede convertir también en un libro de cuentos hablado cuando los miembros de la familia expresan en voz alta sus ideas sobre el agradecimiento.

- Dele una tarea a cada miembro de la familia para que contribuya a la cena con un plato, y con su presencia para compartir su tiempo. Incluso los más jóvenes pueden contribuir; usualmente están muy dispuestos a hacerlo.
  - Poner la mesa. Los más pequeños pueden poner las servilletas sobre los platos, por ejemplo.
  - Ayudar en procedimientos simples y sin peligro para la preparación de la comida, tales como desmenuzar el pan para el relleno y medir los ingredientes secos de una receta.
  - Revolver y mezclar.
  - Tomar "órdenes" de lo que cada uno quiere beber en la comida.
  - Cantar una canción o bailar.
  - Recibir y saludar a todos los que llegan.
- Hablen en familia de la forma de ayudar a los menos afortunados. Decidan juntos qué acciones caritativas van a realizar; hagan un plan.

Dar a los demás y estar agradecidos por lo que tenemos es algo que los adultos pueden ejemplificar diariamente mediante sus acciones y actitudes. Los niños observan y aprenden de lo que usted hace. Usted es el mejor ejemplo, durante todo el año, de lo que es dar y compartir.

## Cómo Manejar la Agresión de un Niño: Una Actitud Activa

Por Jennifer Jones, M.A., directora ejecutiva de Alliance for Families with Deaf Children.

El conflicto es inevitable, a pesar de nuestros mejores esfuerzos por ser proactivos y por aliviar las situaciones que condujeron a la agresión. Cuando un niño golpea, patea, muerde o agarra, nos está dando una clara señal de que el niño quiere algo y de que está utilizando acciones físicas para resolver la situación. Estos momentos pueden ser muy incómodos y pueden plantearnos retos, pero esas señales son oportunidades para comenzar a sentar las bases para la capacidad de resolver conflictos, que le van a ayudar durante toda la vida. Para los preescolares, estos pasos pueden enseñar al niño agresivo a manejar situaciones difíciles.

- Interprete la situación desde el punto de vista del niño. ¿Qué estaba tratando de hacer? ¿Quería la pelota y se la quitó de las manos a su hermana? Entender la intención del niño nos permite ver la acción tal como es. Su hijo quería la pelota y no supo como obtenerla de la manera adecuada.
- Describale la acción al niño: "Tú querías la pelota".
- Señale los límites. "No debes arrebatar la pelota".
- Enséñele cómo hacerlo: "Cuando quieras algo, di: '¿Puedo coger la pelota?'"
- Practica conmigo. Di: "¿Puedo coger la pelota?"
- Celébralo. Cuando tu hijo lo logra, no te olvides de decirle "¡Lo hiciste muy bien! Le pediste la pelota a tu hermana".
- Ofrécele opciones: Si no acceden a su petición, aun pidiendo de la forma correcta, enséñale cómo hacerle frente a la situación. "Tu hermana no ha terminado todavía con la pelota. ¿Quieres jugar con los bloques o ayudarme a preparar la ensalada mientras ella termina?"
- Usted va a tener muchas oportunidades de enseñar modos de actuar una y otra vez. Hay que practicar mucho para lograrlo.

## "¡Sácate eso de la boca!"

Por las Dras. Elizabeth Aarons y Lee Sanders, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Miami.

Los padres y las personas que cuidan niños dicen esta frase todos los días a los pequeños, que exploran su mundo con la boca. Esto es normal, y saludable. A veces, los niños se llevan a la boca objetos peligrosos. Cada año, más de dos millones de niños se envenenan. Lo mismo con detergente de lavar, que con la medicina de la Abuela o con el esmalte de uñas de Mami.

**A continuación, ofrecemos una lista de productos tóxicos comunes que hay en su casa o en su lugar de trabajo y que deben estar fuera del alcance de los niños.**

- Medicinas**
  - Vitaminas y medicinas para el catarro.
  - Medicamentos recetados.
- Productos de limpieza**
  - Detergentes de lavar y de fregar.
  - Limpiadores para los tragantes, el horno, amoníaco y lejía.
- Productos en el garaje para el auto y similares.**
  - Solución anticongelante y para el limpia-parabrisas.
  - Aceite de motor y escapes de monóxido de carbono.
- Productos de jardinería**
  - Pesticidas.
  - Fertilizantes.
- Otros productos para uso en la casa**
  - Pulimento de muebles.
  - Pinturas y disolvente de pinturas.
  - Muchos otros.

**¿Cómo puedo evitar que mi hijo se lleve sustancias venenosas a la boca?**

- Tenga todas las sustancias venenosas fuera de la vista y del alcance del niño.
- Cuando use alguna de estos productos, téngalos siempre a la vista y a su alcance.

- Cada vez que tenga que darle una medicina, lea y relea la etiqueta. Así estará segura de darle la medicina adecuada, en la cantidad adecuada a la persona adecuada.
- Llame a la medicina por su nombre. No confunda al niño diciéndole que es un refresco o un caramelo.
- Guarde todos los productos venenosos en su envase original.

Y, ponga el número de teléfono del Centro de Control de Venenos (Poison Control Center) en o cerca de cada teléfono que tenga en la casa: **1-800-222-1222**.

**¿Qué debo hacer si mi hijo se lleva un producto venenoso a la boca?**

- No pierda la calma.
- Si el niño no respira o usted no puede despertarlo, llame al 911.
- Si el niño está despierto y respira, llame al 1-800-222-1222.
- Tenga lista la siguiente información:
  - La edad y el peso de su hijo.
  - El envase o el frasco del producto venenoso.
  - El tiempo que hace desde que el niño se llevó el producto a la boca.

Para más información sobre cómo evitar envenenamientos, llame a la Academia Americana de Pediatría, al 847-434-4000 ([www.aap.org/family](http://www.aap.org/family)), o a los Centros de Control de la Asociación Americana de Venenos al 202-362-7217 o al 800-222-1222 ([www.aapcc.org](http://www.aapcc.org)).





The Children's Trust

**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.

# Educando niños de edad escolar

## El Reto de Criar a un Niño Discapacitado

**C**riar es una ardua tarea para cualquiera, pero los padres de niños con necesidades especiales pueden sentirse abrumados.



Shannon Mora, supervisora del Proyecto Parent to Parent, con sus tres hijos, Alexander, Christian and Marianna, que padecen diferentes grados de retraso en el desarrollo.

Las discapacidades van desde las más serias del desarrollo tales como el retraso mental, el síndrome de Down y el autismo hasta los más sencillos problemas de aprendizaje. Dependiendo del tipo de minusvalía, algunos niños no pueden valerse por sí mismos, comunicarse o aprender en una escuela regular.

Cuidar a esos niños requiere paciencia, comprensión, recursos, educación individual y planificación familiar. En muchos casos, esos niños necesitan que su maestro y su médico, psicólogo, terapeuta o clínico los vean regularmente. El costo emocional y económico para la familia puede ser tremendo. Los padres pueden sentirse culpables, irritados y/o avergonzados cuando se enteran de la discapacidad de su hijo. "Es muy difícil aceptar que tu hijo no es normal, que la gente lo mira fijamente y aleja a sus hijos", dijo Ileana Etherson, madre de una adolescente con retraso en el desarrollo. "Jacqueline trata denodadamente de hacer lo mejor. Entrega el 110% en todo lo que hace, pero no es fácil para ninguno de nosotros. Cuanto más fuerte eres, más se mejora el niño", dijo.

Ese tipo de niño le da a la familia un nuevo enfoque y un sentido del propósito, pero en algunos casos, la tensión que se produce en el matrimonio puede desembocar en divorcio. Los hermanos pueden sentirse sobrecargados de responsabilidades o abandonados. "Te puedes romper como familia", dice Isabel García, directora ejecutiva de De Padre a Padre, una organización financiada por El Fideicomiso de los Niños, que ayuda a los padres de hijos con discapacidades.

García, que tiene una hija con parálisis cerebral, cree que es importantísimo que los padres superen el trauma inicial y la tristeza de enterarse de la discapacidad, de modo que el niño pueda ser evaluado y colocado en el programa educativo más apropiado. De acuerdo con la ley, todos los niños tienen derecho a ir a la escuela, y el sistema escolar de Miami-Dade ofrece muchas clases y programas específicos para los niños que tienen necesidades especiales.

"Algunos padres tienen la tendencia a aislarse cuando saben que su hijo tiene una minusvalía", dijo García. "Es como si creyeran que la vida se les fue".

El aislamiento no ayuda ni a los padres ni a los niños. De Padre a Padre, así como otros programas que cuentan con el respaldo económico de El Fideicomiso de los Niños, ayuda a los padres proporcionándoles información, educación, apoyo y asistencia de emergencia, y se ha convertido en un importante apoyo para la vida de muchas familias que necesitan sentir que no están solos. Estos servicios se ofrecen en inglés, español y creole.

**Cuanto más fuerte eres, más se mejora el niño.**

Mediante estos grupos de ayuda, los padres ganan la confianza, y obtienen la información y la ayuda que les permite "defender" a sus hijos, dijo Carolyn Jenkins-Jaeger, directora ejecutiva del Centro Infantil Bertha Abess, que proporciona educación y servicios de salud mental a los que tienen problemas emocionales y a los niños con severos trastornos emocionales.

Como defensor, el padre se hará un experto en la discapacidad de su hijo, y se sentirá con el poder de asesorar a muchas personas que entran en contacto con su hijo sobre lo que el niño necesita para salir adelante, ya sea en cuanto a medicamentos, modificación de la conducta o un cambio en la dieta, dijo Jenkins Jaeger. En los grupos de apoyo, los padres hablan entre sí compartiendo experiencias similares y frustraciones, y se enteran de nuevos descubrimientos médicos y también pueden "soltar" el estrés.

Los niños con problemas emocionales pueden entorpecer una clase regular con súbitos arranques indiscriminados de ira, dijo Jenkins Jaeger. Una clase pequeña, muy estructurada, con maestros entrenados, los ayuda a aprender. En sus muchos años de educador,

Jenkins Jaeger ha visto a muchos niños mejorar su conducta, crecer, graduarse en el college y llegar a ser miembros exitosos de la sociedad. La identificación temprana del problema y la educación son la clave del éxito.

El Centro Infantil Bertha Abess proporciona a los niños un refuerzo positivo, actividades estructuradas y un sistema puntual para lograr sus metas. Gracias a la donación del Fideicomiso de los Niños, el centro también cuida de estos niños después de las horas de clase. Terapeutas especializados trabajan con los niños en las aulas, están al tanto de sus medicamentos y visitan su hogar, si es necesario.

Estos son algunos de los programas que ofrecen servicios a los niños con necesidades especiales, gracias al respaldo económico del Fideicomiso de los Niños.

- Parent to Parent** ..... 305-271-9797
- The Bertha Abess Children's Center** .... 305-271-9797
- Carrie Brazer Center for Autism & Alternative Approaches** ..... 305-271-9797
- Association for Retarded Citizens** ..... 305-759-8500
- Easter Seals Miami Dade** ..... 305-325-0470
- New Horizons Community Mental Health Center** ..... 305-635-0366
- Neytz Hachochma** ..... 305-934-7443
- Sandor Wiener School of Opportunity** 305-623-9631
- United Cerebral Palsy Association of Miami** ..... 305-325-1044
- University of Miami Debbie Institute** .. 305-243-6547

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

# Ciencia para los más pequeños

Cortesía de The Family Learning Partnership.

Enseñarles ciencias a los niños pequeños puede ser difícil para los padres, especialmente con niños de entre 2 y 5 años. Aprender ciencias ayuda a enseñar las habilidades previas a la lectura y la escritura. Participar en actividades de ciencia con tus hijos en casa puede ofrecer oportunidades de aprendizaje tanto para ti como para ellos. He aquí algunas ideas:

## Para hacer Paletas de Cristal, éstos son los materiales que vas a necesitar:

Vasos de Cartón    Jugo de Frutas    Agua  
Palitos para Paletas de Helado    Congelador

### Qué se hace:

1. Los niños deben mezclar el agua con una lata de jugo de frutas congelado. Echa la mezcla en vasitos de cartón de 3 onzas. Pon los vasos en una bandeja y llévalos al congelador. Congela también una taza de agua.
2. Revisa la mezcla cada más o menos 45 minutos. Habla con los niños y animalos a describir lo que ven.
3. Cuando la mezcla comienza a endurecerse, retira los vasos del congelador y haz que los niños coloquen un palito en cada vaso.
4. Pon los vasos de nuevo en el congelador. Asegúrate de que los niños vean los cristales que

comienzan a formarse. Continúa revisando el progreso y hablándoles sobre los cambios que están ocurriendo.

5. Cuando el jugo se haya congelado, saca los vasos y dáselos a los niños. Haz que separen el vaso de cartón de la paleta. Observen los cristales congelados. Habla sobre los dibujos que se ven. Mientras los niños disfrutan su paleta, enséñales la paleta de agua y habla con ellos sobre las diferencias y las similitudes que notan. ¿Cómo cambió el agua cuando le añadimos el jugo? ¿Qué piensan ustedes que ocurrirá a la paleta de cristal si no se la comen?

### ¿Quieres hacer más?

Trata de congelar otros líquidos comestibles. Compara las diferentes formas de los cristales. Congela bananas y unas. Habla sobre sus similitudes y diferencias- ¿Qué ocurre cuando las paletas o las frutas se descongelan? ¿Son iguales o cambian?

*Sherwood, Elizabeth, Williams, R. and Rockwell, R. More Mudpies to Magnets: Science for Young Children (1990). Gryphon House, Inc. Maryland.*



# ¿Dieta baja en carbohidratos para los niños?

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

Muchos adultos han estado reduciendo los carbohidratos en su dieta tratando de perder peso o de mejorar su salud. Pero, una dieta baja en carbohidratos ¿es buena para los niños? ¿Puede evitar la obesidad en la niñez?

Todo depende de qué carbohidratos se reducen. Limitar la cantidad de carbohidratos “simples” en la dieta de tu hijo puede ser beneficioso. Un carbohidrato simple puede ser el azúcar blanca refinada, un alimento no esencial que sólo proporciona carbohidratos sin ninguna vitamina ni minerales. Este tipo de azúcar se añade comúnmente en los alimentos y los jugos que se dan a los niños. Lee las etiquetas para que puedas hacer elecciones saludables para tu familia.

Algunos planes bajos en carbohidratos para los adultos limitan las bananas y las papas porque se cree que contienen un “alto índice glicémico”. Pero este tipo de carbohidrato es diferente al del azúcar blanca refinada. Los niños no ganan exceso de peso por comer demasiadas bananas. Una banana o una papa asada con cáscara, con vegetales frescos por

encima puede ser una merienda saludable para los niños. En realidad, muchos carbohidratos son esenciales para el crecimiento y el desarrollo de los niños: cereales enteros, frutas y vegetales son buenos ejemplos. Estos alimentos están llenos de nutrientes y pueden proporcionar cantidades importantes de fibra, vitaminas y minerales.



Para la mayoría de los niños, una dieta especial como la de “baja en carbohidratos” no se recomienda normalmente. Por el contrario, se insta a los padres

a darles a los niños una amplia variedad de alimentos saludables y en porciones de tamaño apropiado, junto con mucha diversión y actividad física. Si su niño está por encima de su peso o si tiene alguna pregunta o preocupación respecto a su salud, habla con el proveedor de servicios de salud de su familia.

## 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.

### Envielas 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 Echevarria  
(305-646-7230)

### Consultora del boletín:

Dra. Debbie Glasser



MIAMI-DADE PUBLIC LIBRARY SYSTEM  
[www.mdpls.org](http://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](http://www.mdpls.org).**