



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 or 211 to learn more or visit us at [www.teachmorelovemore.org](http://www.teachmorelovemore.org). Brought to you by The Early Childhood Initiative Foundation.

## Healthy habits start early

Parents who want their child to grow up strong and healthy should know that healthy eating and physical activity are closely linked. These habits – the good and the bad – start early.

Too many children are overweight and even obese, leading to a dramatic rise in Type 2 diabetes in children. A recent study of 1 year olds found that 60 percent have dessert or candy at least once a day, and a third of a similar study group eat no fruits or vegetables. Of those that do, French fries are the most common choice.

Children what closely what we do. That is why parents need to make healthy lifestyle choices to model good habits for their children. There is a lot of available information about how to maintain a healthy diet, but no need to feel overwhelmed. Try these three basics: Consume less sugar, eat fruits or vegetables with every meal and do something active every day.

Help your children start good habits early by setting the best example. Make it your New Year's resolution.

## Music to children's ears

By Letty Bassart for Arts for Learning.

As adults, music transports us to our favorite childhood memories, places of travel, and reminds us of the people we love. Renowned music educator and creator of *Lomax The Hound of Music*, Dr. John Freiraband describes musical intelligence as the ability to be "tuneful, beat-ful, and artful." "Tuneful" refers to remembering and repeating tunes, "beat-ful" to feeling and sustaining a beat, and "artful" to understanding and expressing ideas through music. His mission is to ensure that children will have the ability to sing lullabies as they become adults.

Because of its impact on learning and child development, Arts for Learning works with talented and accomplished musicians throughout the community to incorporate music into its early childhood, in-school, and after-school programs.

Through programs such as the *Dancing and Drumming in the African Diaspora* and *Jazz in the Americas*, teaching artists use music to teach subjects like math, reading, and social studies. Music is a powerful way to promote school readiness and build essential life skills like a sense of community and self-esteem.

Through music, children can connect to their heritage and to one another. At their Carnival Celebration, children at Florida City Fernando Chappy Pro learned the many meanings music and festivals have around the world.

In one of his classes, A4L teaching artist Howard Moss explains to students that musical instruments around the world are made from natural materials such as gourds. Children and youth also gain a sense of accomplishment by participating in the class band and learning to play the trumpet.

When asked why music is important for children and youth, jazz artist Lela Lombardo explains, "Through music, children and youth learn about authorship. As they work within a particular structure, they find new and personal ways to say what they have to say, and learn to cooperate and find their place in a group." For her, "It is this balance of making sound and listening that differentiates music from noise."

Through music, children and youth can discover new things about themselves and their community. They also find positive ways to express their thoughts, feelings, and learning. By connecting teachers, parents, artists, the

community, and children, music has the power to enrich and change lives.



## Modesto E. Abety

President and CEO  
The Children's Trust

### INSIDE

Finding a Preschool.....	2
Food for Thought.....	2
Setting New Year goals.....	3
Playing it Safe.....	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.



## Including All Children

### Finding a preschool

By Bethany Sands of the Early Learning Coalition of Miami-Dade/Monroe.

Finding a preschool can be stressful for both parent and child. Parents stress about taking that toddler out of Grandma's care and enrolling them into the big preschool.

- ✓ Will my child be able to connect with a teacher?
- ✓ Will the teacher be able to read my child's cues when she/he wants or needs something?
- ✓ Will my child get hurt by another child because she/he doesn't know how to interact?
- ✓ Will my child hurt another child?

Every parent has the same concerns and feelings of uncertainty. Who is going to look out for your child if you don't? **You are the heartbeat of your child's life.**

Some areas to consider when looking for a quality school/program that will meet your family needs:

- Find a teacher who is a nurturing caregiver.
- Check for teachers with educational experience.

- Know that the number of children in each classroom meets at least the licensing minimum.
- Ask about the curriculum used in the classroom.
- Inquire if inclusive practices are implemented.
- Before- and after-school care is available if needed.
- Faith-based or family child care home preference.
- Location.
- Cost.

Remember: If you are comfortable with your choice of school/program, your child will feel comfortable as well.

For more information, contact the **NEED Warm-line number, 305-646-7220 ext 269.**

**NEXT MONTH:**  
What is inclusive practices?

### Food for Thought

By Sheah Rarback of the Mailman Center for Child Development at the University of Miami School of Medicine.

The beginning of a new year is often the time when resolutions for better health are made. Try to make changes and stick with them for the entire year. Focus on health, not diet, and family, not one member who needs to lose weight, and the changes you make this year will become part of your usual lifestyle. Making your goals realistic, measurable and attainable is the first step.

For most people, eating more fruits and vegetables will make them healthier. One good suggestion for a New Year's goal: Eating one extra serving of fruit or vegetables four days a week. If you want to eat an extra serving of fruit or vegetable every day, go ahead and enjoy. Everyone in the family can work toward this goal. Many people start eating more fruit a few times a week and realize it tastes really good and they want it every day.

Increasing activity makes people healthier. Have the family participate in an activity once during the weekend. This goal can be measured, involves the family and will make everyone feel better and healthier.

Weight loss should not be the goal. It is too easy to get discouraged when the numbers don't drop as you had hoped. Set goals you can control and that, when achieved, will lead you and your family to reach and maintain a healthy weight and a healthier life.





The Children's Trust

**OUR MISSION:**

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

# Parenting School-Age Children

## Setting New Year goals

**H**ealthy eating and physical fun – don't call it "exercise" – can provide your child with a trampoline boost toward a strong and happy life. These good habits also serve parents well, by increasing the energy and stamina needed to raise and enjoy their children.

For many of us, Jan. 1 marks the beginning of a new year, a chance to start anew and to redirect our habits. January also celebrates "Family Fit Lifestyle Month." Both dates offer families the opportunity – even necessity – to set goals that improve eating habits and start or expand daily physical fitness routines.



With nearly one in three Americans "obese" (defined as weighing 30% or more above one's ideal weight), improving health has reached a critical stage for many in our country. Yet our cravings for fast, fatty and sugared

foods seem to know no limits. Children are especially vulnerable in this epidemic. More than 30% of children ages 6 to 11 are "overweight," with more than 15% considered "obese," according to the American Obesity Association.

Dr. Steven Marcus, president and CEO of the Health Foundation of South Florida and a member of The Children's Trust's Health Committee, urges parents to consult their medical doctor to know more about the recommended weight guidelines for their child or if they are at risk.

Maintaining a good weight then "boils down to what you eat and how much you eat," says Dr. Marcus. To encourage proper nutrition, experts like Dr. Marcus recommend estab-

lishing eating habits that are conscious of portion control and that limit foods laden with fat, sodium and sugars.

Daily physical activity plays a key role in promoting good health. Adding to the problem of obesity in our society is a sedentary lifestyle where children are allowed to watch too much television, overindulge in videogames, or spend idle time in front of a computer.

An after-school program like the one operated by the Miami-Dade County Park and Recreation and funded by The Children's Trust is a godsend to parents. Children are supervised in a safe environment, and the program endorses a philosophy that every child is "Fit to Play." After getting help with their homework, children are then encouraged to play basketball, volleyball, softball, baseball, soccer or run track. A pre- and post-test helps each child chart their gains and progress.

"The emphasis is not on how much they weigh, but if they can do crunches and sprint a quarter of a mile," explains Abra Langer, The Children's Trust program coordinator for that program. "We teach them to set their own performance goals. It is all based on positive motivation."

Dekesha Holmes has been a recreational leader at the Naranja Park program for the past five years. She has observed that many children are reluctant to participate in games because they are slow and out of shape.

"Some children get picked on because they are slow," she says, "but once we teach them the mechanics of the games and they join in, most of them improve and have more endurance to play."

Holmes stresses that parental involvement is essential if the children are to succeed.

"If the parent encourages the child to exercise and play, they will," she said. "If not, they will sit on the sidelines."

### Here are tips to help your children reach their nutrition and physical fitness goals:

**Limit junk food.** Cookies, ice cream, chocolate, sodas and other high-calorie "junk" foods should be limited to an occasional treat, and not as daily fare. Keep healthy snack foods – apples, nuts, carrots, granola bars – within easy reach to help kids make good choices.

**Read food labels.** Take the time to decipher food labels. They are excellent guides to increase those nutrients you want your family to eat, while limiting the unhealthy choices, which include large doses of sugar, sodium and trans fats that leads to high cholesterol.

**Consult the pyramid.** The U.S. Department of Agriculture's food pyramid encourages good eating habits by specifying recommended daily amounts. Visit: [www.mypyramid.gov/kids](http://www.mypyramid.gov/kids)

**Never tease.** Teasing a child or scolding them about overeating or about their weight doesn't help, and usually aggravates the problem and may lead to low self-esteem.

**Become an active family.** Children imitate their parents. When parents establish a daily exercise routine – walking, hiking or playing ball – children get used to being active each and every day. If parents think it is fun, so will their children.

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

# Playing it Safe

By Susan Uhlhorn, Ph.D., Julia Belkowitz, M.D., Steve Dearwater, M.S., and Judy Schaechter, M.D.

Active play is an important part of healthy child development. Spending time at the playground allows children to use muscles and move their bodies in new and challenging ways. Unfortunately, not every playground is as safe as it should be. In Miami-Dade County, an average of 35 children under the age of 10 are hospitalized each year from falls from playground equipment, with most children suffering fractures to the upper body. Some tips to help prevent injuries:

## Supervision

- Always supervise children on playground equipment. Make sure you can see all play areas.
- Set rules for safe play and make sure children know them. Some examples are: (1) no pushing or fighting, (2) one at a time on the slide, and (3) no walking in front of the swings.

## Equipment checks

- The surface under the equipment should absorb energy to help prevent fall injuries. Good surface covers are rubber, a deep layer of sand, or wood chips. Exposed concrete, grass or wood are not acceptable.
- There should be no exposed sharp or rusty parts. All screws and bolts should be capped.

- Swings should be made of soft material, not wood or metal.
- High surfaces should have guardrails to prevent falls.
- All spaces between equipment should be less than 3 1/2 inches or more than 9 inches, to prevent children from getting trapped.



## Age-appropriate play areas

- Play areas usually are made for either preschoolers or school-age children. Children should stick to play areas for their age group only. Equipment for school-age children is not safe for pre-schoolers. Older children can become trapped in the smaller pre-school equipment.

By using a few safety tips, kids can stay active and healthy all year round. For more information on playground safety, visit the Injury-Free Coalition for Kids at [www.injuryfree.org/safety.cfm](http://www.injuryfree.org/safety.cfm) or the National Program for Playground Safety at [www.uni.edu/playground/index.htm](http://www.uni.edu/playground/index.htm).

## TEEN BOX

Sports injuries are very common among teens. Kids get injured for two main reasons:

(1) An acute or immediate trauma or (2) overuse with time. This is often because they are training improperly or too intensely for their age.

Here's what you can do to help prevent teen sports injuries:

- **Do your homework!** Before signing up your child to play a sport, learn about common injuries and risks, what equipment is needed, and be sure there will be adequate supervision of games and practices.
- **Make sure the level of activity is the right amount for your child's age.**
- **Always use the right equipment for the sport.** For example, helmets and face masks for hockey, shin guards for soccer.
- **Coaches and officials must enforce the rules to prevent dangerous game play on the field.**
- **Children should undergo a complete physical exam and be medically cleared to play the sport.**

## 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:

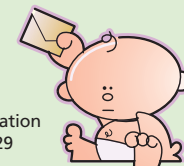
**The Early Childhood Initiative Foundation**  
(305-646-7229) and **United Way Success By 6** (305-860-3000).

These two organizations work closely with the Early Learning Coalition of Miami-Dade/Monroe (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, 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.

Para más información llame al 305-631-8111 o visítenos en [www.ensenemasamemas.org](http://www.ensenemasamemas.org). Patrocinado por The Early Childhood Initiative Foundation.

## Los buenos hábitos se crean temprano

Los padres que quieren que sus hijos crezcan sanos y fuertes deberían saber que para lograrlo, la comida sana y la actividad física deben ir de la mano. Debemos reconocer también que los hábitos –los buenos y los malos– se forman a muy temprana edad.

Muchísimos de nuestros niños están pasados de peso e incluso, son obesos, lo cual ha sido la causa del drástico aumento de la diabetes Tipo 2 en los niños. Un estudio reciente en niños de un año de edad demostró que el 60 por ciento de ellos comen postre o dulces por lo menos una vez al día, y que una tercera parte de un grupo de estudio similar no comía frutas ni vegetales. Y los que lo hacen, prefieren las papas fritas.

Los niños se fijan mucho en lo que hacemos los adultos. Por eso los padres tienen que llevar un tipo de vida saludable para ser ejemplo de buenos hábitos para sus hijos. Hay mucha información sobre cómo llevar una dieta saludable, pero no hay que agobiarse. Pruebe con estas tres reglas sencillas: consuma menos azúcar, coma frutas o vegetales en cada comida y realice alguna actividad física cada día.

Ayude a sus hijos a crear buenos hábitos desde temprana edad predicando con el ejemplo. ¡Que ésta sea su resolución de Año Nuevo!

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

## Música para oídos infantiles

Por Letty Bassart para Arts for Learning.

De adultos, la música nos transporta a los recuerdos favoritos de nuestra niñez, a lugares de viajes y nos recuerda a las personas que queremos. El Dr. John Freiraband, profesor de música y creador de *Lomax The Hound of Music*, describe la inteligencia musical como la capacidad de ser "afinado, rítmico y artístico". "Afinado" se refiere a recordar y repetir tonadas, "rítmico" es sentir y llevar el ritmo, y "artístico" es la capacidad de entender y expresar ideas mediante la música. Su misión es asegurar que los niños puedan cantar canciones de cuna cuando sean adultos.

Debido a su impacto en el aprendizaje y el desarrollo infantil, Arts for Learning trabaja con talentosos y realizados músicos en toda la comunidad para incorporar la música a sus programas preescolares, escolares y los de después de clases.

A través de programas tales como *Dancing and Drumming in the African Diaspora* y *Jazz in the Americas*, maestros de arte utilizan la música para enseñar materias como matemáticas, lectura y estudios sociales. La música es un medio poderoso para promover la preparación para la escuela y para fomentar habilidades esenciales para la vida, tales como el sentido de pertenencia a una comunidad y la auto-estima.

Mediante la música, los niños pueden conectar su herencia con otras. Los niños de Florida City

Fernando Chappy Pro, en su Carnival Celebration, aprendieron los muchos significados que tienen la música y los festivales en todo el mundo.

En una de sus clases, el profesor de A4L Howard Moss explica a los alumnos que los instrumentos musicales de todo el mundo están hechos de materiales naturales como el calabacín. Los niños y los jóvenes también pueden sentirse realizados participando en clases de banda y aprendiendo a tocar la trompeta.

continúa en la página 2

escója muy bien a la persona que se lo va a cuidar. Así es como su hijo crece, aprende, ama y triunfa.



3250 SW Third Ave.  
 Miami, Fla. 33129

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

### CONTENIDO

Buscar un preescolar .....2

Sano y Sabroso .....2

Objetivo 2007: comer más sano, más actividad física y ser una familia más felices .3

Jugando sin peligro .....4

### NUESTRA MISSION:

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.

## Música para oídos infantiles

continuación de la página 1

Cuando a la artista de jazz, Lela Lombardo, le preguntaron por qué la música es importante para niños y jóvenes, dijo que "a través de la música los niños y los jóvenes aprenden a ser autores. Mientras trabajan en una estructura particular, encuentran nuevas y personales formas de decir lo que tienen que decir, y aprenden a cooperar y encontrar su lugar dentro del grupo". Para ella, el equilibrio entre producir un sonido y escucharlo es lo que diferencia la música del ruido".

Es a través de la música que los niños y los jóvenes pueden descubrir nuevas cosas sobre sí mismos y su comunidad. También encuentran maneras positivas de expresar sus pensamientos, sus sentimientos y de aprender. La música tiene el poder de enriquecer y cambiar vidas conectando a los maestros, los padres, los artistas, la comunidad y los niños.



## Todos los niños se incluyen

### Buscar un preescolar

Por Bethany Sands, de Early Learning Coalition of Miami-Dade/Monroe.

Buscar un preescolar a menudo ocasiona mucho estrés tanto a los padres como al niño. Los padres valoran las opciones de llevarlo a casa de la abuela para que lo cuide o matricularlo en un preescolar.

- ✓ ¿Podrá mi hijo llevarse bien con la maestra?
- ✓ ¿Podrá la maestra entender al niño cuando quiere algo?
- ✓ ¿Podría otro niño hacerle daño porque él no sabe todavía cómo interactuar con otros niños?
- ✓ ¿Va mi hijo a hacer daño a otro niño?

Todos los padres tienen las mismas preocupaciones y sentimientos de inseguridad. ¿Quién se va a ocupar del niño si usted no lo hace? **Usted es el latido del corazón de la vida de su hijo.**

He aquí algunos aspectos a considerar cuando esté buscando una escuela o un programa de calidad que satisfaga las necesidades de su familia:

- Busque una maestra que cuide y eduque a los niños con amor.
- Busque maestras con experiencia en educación.
- Averigüe si el número de niños en cada clase cumple con los requisitos mínimos de la licencia.
- Infórmese sobre el currículo que usan en la clase.

- Pregunte si se implementan prácticas inclusivas.
- Pregunte si cuidan al niño antes y después de clases si usted lo necesitara.
- Su preferencia en cuanto a cuidado en institución religiosa o en casa de familia.
- Lugar.
- Precio.

Recuerde: Si usted está satisfecha con la escuela o el programa que eligió, su hijo también lo estará.

Para más información, póngase en contacto con **NEED** por el teléfono 305-646-7220 ext. 269.

**El mes próximo:  
¿Qué son prácticas inclusivas?**

## Sano y Sabroso

Por Sheah Rarback del Mailman Center for Child Development de la Escuela de Medicina de la Universidad de Miami.

Las resoluciones para mejorar la salud se hacen generalmente al comienzo de un nuevo año. Trate de hacer cambios y cúmplalos durante todo el año. Enfóquese en la salud, no en la dieta, y en la familia, no en uno de sus miembros que necesita perder peso, y los cambios que haga este año se convertirán en parte de su vida habitual. Señálese metas realistas, medibles y alcanzables en la primera etapa.



Para la mayoría de la gente, comer más frutas y vegetales los hará más saludables. Una buena sugerencia como meta para el Año Nuevo es comer una ración extra de frutas o vegetales cuatro días a la semana. Esto es específico. Existe un número, así que usted puede saber cuándo lo ha logrado. Si usted quiere comer otra ración de frutas o vegetales todos los días, pues hágalo y disfrútelo. Esta es una meta que todos en la familia pueden plantearse. Muchas personas comienzan comiendo más frutas unas pocas veces a la semana y se dan cuenta de que son muy sabrosas y entonces quiere comerlas todos los días.

Aumentar la actividad física hace que estemos más saludables. Haga que la familia participe en una actividad, una vez, el fin de semana. Esta meta se puede medir, hace que toda la familia participe y todos se van a sentir mejor y más saludables.

Perder peso no debe ser una meta. Es muy fácil desanimarse cuando no se ve el resultado esperado. Póngase metas que pueda controlar y que cuando se cumplan harán que usted y su familia hayan alcanzado y mantenido un peso ideal y una vida más sana.





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

## Objetivo 2007: comer más sano, más actividad física y ser una familia más feliz

**C**omer más sano y divertirse con más actividad física (no le llame “ejercicios”) puede ser el trampolín que impulse a su hijo hacia una vida más fuerte y más feliz. Estos buenos hábitos también sirven a los padres porque les dan la energía y la estamina que necesitan para criar a sus hijos y disfrutarlos.

Para muchos de nosotros, el 1° de enero marca el inicio de un nuevo año, una oportunidad para recomenzar y para dar una nueva dirección a nuestros hábitos. En enero también se celebra “El mes para Sentar un Estilo de Vida Familiar” (Family Fit Lifestyle Month), y ambas fechas ofrecen la oportunidad –incluso la necesidad– de plantearse objetivos que mejoren los hábitos alimentarios y de empezar a aumentar las rutinas de actividad física.



Uno de cada tres americanos es “obeso” (lo que quiere decir que pesa un 30% más que su peso ideal), y por eso mejorar la salud ha alcanzado un nivel altísimo para muchas familias de nuestro país. Y aun así, nuestra apetencia por las hamburguesas, las grasas y

los dulces parece no tener límites. Los niños son especialmente vulnerables a esta epidemia. Más del 30% de los niños de entre 6 y 11 años están “pasados de peso”, y más del 15% se considera “obeso”, de acuerdo con la Asociación Americana de la Obesidad.

El Dr. Steven Marcus, presidente y CEO la Fundación para la Salud del Sur de la Florida, y miembro del Comité de Salud de The Children's Trust, insta a los padres a consultar a su médico para saber más sobre las normas de peso recomendadas para su hijo o si corren el riesgo de salirse de esas normas.

Mantener un buen peso “se reduce a lo que comes y a cuánto comes”, dice el Dr. Marcus. Para estimular la nutrición ade-

cuada, expertos como el Dr. Marcus recomiendan establecer hábitos de alimentación que contemplen el control de las raciones y limitar los alimentos cargados de grasa, sodio y azúcares.

La actividad física diaria juega un papel importante en cuanto a promover la buena salud. Además del problema de la obesidad en nuestra sociedad está el estilo de vida sedentario en el que a los niños se les permite mirar demasiado tiempo la televisión, entretenerse con los videojuegos o estar sin hacer nada útil delante de la computadora.

Para los padres, un programa después de clases como el que opera Miami-Dade County Park and Recreation, patrocinado por The Children's Trust es un regalo del cielo. Los niños están bien cuidados en un entorno seguro, y el programa tiene la filosofía de que cada niño está “apto para jugar”. Después de ayudarlos con sus tareas, se les insta a jugar baloncesto, voleibol, softball, béisbol, soccer o a correr la pista. Las evaluaciones antes y después ayudan a los niños a llevar nota de su progreso.

“El énfasis no está en cuánto pesan, sino en si pueden hacer abdominales y correr un cuarto de milla” explica Abra Langer, coordinadora del programa de Parque y Recreación de The Children's Trust. “Les enseñamos a ponerse sus propias metas de rendimiento. Todo se basa en una motivación positiva”.

Dekesha Holmes ha sido líder de recreación en el programa de Naranja Park por los últimos cinco años. Ha observado que muchos niños no querían participar en los juegos porque eran lentos y no estaban en forma.

“Algunos niños se avergüenzan porque son lentos, pero cuando uno les enseña los mecanismos de los juegos y ellos empiezan a participar, la mayoría mejora y tiene más resistencia para el juego”, dice Holmes.

Holmes señala que la participación de los padres es esencial si quieren que sus hijos tengan éxito.

“Si los padres animan a los niños a hacer ejercicios y a jugar, ellos lo harán, añade. “Si no, se quedarán marginados”.

### A continuación les ofrecemos algunas ideas para ayudar a que los niños alcancen sus metas en cuanto a la nutrición y la buena aptitud física:

**Limite la comida que no es saludable.** Las galletitas, los helados, el chocolate, las sodas y otras comidas altas en calorías pero poco nutritivas deben limitarse a una ocasión especial, y no como cosa de todos los días. Tenga al alcance de los niños manzanas, nueces, zanahorias y barras de granola para que ellos puedan elegir cosas sanas.

**Lea las etiquetas de los alimentos.** Tómese el tiempo para descifrar las etiquetas de los alimentos. Son excelentes guías para escoger los nutrientes que usted desea para su familia y para limitar los que no son saludables, como por ejemplo, los que contienen mucha azúcar, sodio y grasas “trans” que aumentan el colesterol.

**Consulte la pirámide.** La pirámide de alimentos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos estimula los buenos hábitos de alimentación y especifica las cantidades diarias recomendadas. Visite: [www.mypyramid.gov/kids](http://www.mypyramid.gov/kids)

**No regañe.** Agobiar al niño o regañarlo por comer mucho o por su peso no ayuda y, casi siempre, empeora el problema y puede hacerle perder su estima.

**Ser una familia activa.** Los niños imitan a sus padres. Cuando los padres establecen una rutina diaria de caminar, de ir de excursión o de jugar a la pelota, los niños se acostumbran a tener actividades físicas todos los días. Si los padres piensan que estas actividades son divertidas, así lo pensarán sus hijos.

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

# Jugando sin peligro

Por Susan Uhlhorn, Ph.D., Julia Belkowitz, M.D., Steve Dearwater, M.S. y Judy Schaechter, M.D.

Los juegos activos son una parte importante del desarrollo saludable del niño. Jugar en el parque infantil hace que los niños usen sus músculos y que se muevan de distintas maneras. Lamentablemente, no todos los parques infantiles son tan seguros como deberían ser. En el condado Miami-Dade, un promedio de 35 niños menores de 10 años son hospitalizados cada año como consecuencia de caídas de los equipos del parque, y la mayoría de los niños sufren fracturas en la parte superior del cuerpo. A continuación encontrará algunas ideas para evitar las lesiones:

## Supervisar

- Siempre supervise a los niños cuando están montando en los aparatos del parque. Asegúrese de que puede ver todas las áreas de juego.
- Ponga normas de seguridad que los niños deben conocer. Por ejemplo: (1) No empujarse ni pelearse, (2) Deslizarse uno a uno por el tobogán y (3) no caminar por delante de los columpios.

## Chequear los equipos

- La superficie debajo de los equipos debe absorber energía para evitar lesiones en caso de caídas. Las buenas superficies son de goma, o de una capa espesa de arena o de virutas de madera. El concreto, la hierba o la madera no son aceptables.
- No debe haber partes expuestas afiladas u oxidadas. Todos los tornillos y pestillos deben estar cubiertos.

- Los columpios deben ser de material suave, no de madera ni de metal.
- Las superficies altas deben tener barandas para evitar caídas.
- Los espacios entre equipos deben tener menos de 3 ½ pulgadas o más de 9 pulgadas para impedir que los niños se queden atrapados.



## Áreas de juego apropiadas a la edad

- Las áreas de juego están destinadas a preescolares o a niños de edad escolar. Los niños deben permanecer en las áreas de juego del grupo de su edad. Los equipos para escolares no son seguros para preescolares. Los niños mayores pueden quedarse atrapados en los equipos de los pequeños.

Estando al tanto de unas cuantas medidas de seguridad, los niños pueden estar activos y saludables todo el año. Para más información sobre la seguridad en los parques infantiles, visite el website de Injury Free Coalition for Kids en [www.injuryfree.org/safety.cfm](http://www.injuryfree.org/safety.cfm) o el de National Program for Playground Safety en [www.uni.edu/playground/index.htm](http://www.uni.edu/playground/index.htm).

## LOS ADOLESCENTES

Las lesiones deportivas son muy comunes en los adolescentes. Se pueden lesionar por dos razones principales:

Un trauma agudo o inmediato, o por exceso de uso en el transcurso del tiempo, ocurre generalmente porque no están entrenando correctamente o porque están entrenando demasiado para su edad. Esto es lo que puede hacer para evitarlo:

- Usted debe informarse sobre las lesiones y riesgos, qué equipo se necesita y asegurarse de que haya supervisión adecuada durante los juegos o prácticas.
- Fíjese que el nivel de actividad sea correcto para la edad de su hijo.
- Siempre utilice el equipo correcto para el deporte de que se trate. Por ejemplo, cascos y máscaras para el hockey, protectores en las piernas para el soccer.
- Los entrenadores y funcionarios tienen que hacer cumplir las reglas para evitar juegos peligrosos en el campo.
- Los niños deben pasar un examen médico completo y estar médicamente autorizados para practicar el deporte.

## 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, (305-646-7220).

### Directora del boletín:

Ana de Aguiar Echevarria (305-646-7230)



[www.mdpls.org](http://www.mdpls.org)  
Public Library System

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 conectese al [www.mdpls.org](http://www.mdpls.org).