

enseñe más ame más

Cada momento que usted pasa con su hijo, cuenta. Por eso, cántele y léale cuentos, abrácelo, señálele deberes para realizarlos como una rutina, atienda a las señales de su comportamiento, llévelos al médico periódicamente y escoja muy bien a la persona que se lo va a cuidar. Así es como su hijo crece, aprende, ama y triunfa.

Para más información llame al 305-631-8111 o visítenos en www.ensenemasamemas.org



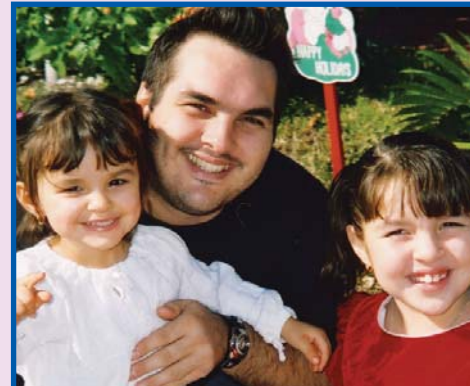
Cosas que debes hacer durante las fiestas

Por la Dra. Debbie Glasser, psicóloga clínica licenciada y autora de la columna "Positive Parenting," que se publica semanalmente en The Miami Herald.

Durante esta temporada, en la que estás tan atareada haciendo largas colas, o preparando la cena de las festividades, seguramente no estás buscando añadir más cosas a tu lista de "cosas por hacer". Pero hay 10 cosas sencillas que pueden lograr que esta temporada –y el año entero– sea más feliz, más tranquilo y tenga más sentido.

- 1. Todos los días, di "Te quiero".** Que tus hijos sepan cuánto los quieres y los aprecias. Abrazalos, pasen tiempo juntos, y dile a tu familia cuán bendecida te sientes de tenerlos en tu vida.
- 2. Simplifícate la vida.** Evita programar muchas cosas para ti o para tus hijos. Afloja la marcha y disfruta de tu familia y tus amistades.
- 3. Disciplina con amor.** Una maravillosa resolución de Año Nuevo sería matricularte en una clase para padres, de manera que puedas desarrollar estrategias de disciplina positivas y efectivas, y promover la armonía en tu hogar.
- 4. Da el ejemplo.** Tú eres la primera y más influyente maestra de tu hijo. Trata a los demás con honestidad, respeto y amabilidad. Tus hijos aprenden de ti.

continuar en pagina 2



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

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.

enseñe más



ame más

3250 SW Third Ave.
Miami, Fla. 33129

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

Cosas que debes hacer durante las fiestas

continuación de la página 1

5. Da las gracias a los adultos importantes en la vida de tus hijos.

Expresa tu gratitud a los maestros de tus hijos, a quienes los cuidan, a los abuelos, a los amigos de la familia y a otros adultos que significan algo para ti. Diles cuánto los aprecias.

6. Crea un hogar saludable.

Protege la salud de tu familia yendo al médico regularmente y preparando comidas y meriendas saludables.

7. Diviértanse juntos.

Todos los días dedícale tiempo a tus hijos. Esos son los momentos que más vas a apreciar y a recordar.

8. Lee. Lee. Lee.

Leer con tus hijos es uno de los mejores regalos que puedes hacerles, no solo durante las fiestas, sino durante todo el año. Leer fomenta el lenguaje de los niños y les ayuda a prepararse para la escuela. Nunca es demasiado temprano para empezar a leer con tu hijo.

9. Cuidate tú.

Es difícil cuidar de los demás cuando uno se siente tenso, decaído o agobiado. Aliméntate. Lee. Camina. Pasa tiempo con tu pareja o con amistades. Cuando necesites un descanso, pide ayuda a una amiga en quien confíes, a una vecina o a un familiar. Si necesitas apoyo adicional, busca ayuda profesional. Tu médico te puede dar las referencias apropiadas.

10. Espera con interés un Año Nuevo feliz y saludable.

Hogares apacibles: Regalar Tiempo

Por Beverly Tate, de Peace Education Foundation.

Durante las festividades, es muy fácil quedarse atrapado en la prisa de comprar regalos para la familia y los amigos. Pero no se olvide del regalo más importante de todos: regalar tiempo. Es el regalo perfecto, porque no cuesta nada, siempre viene en el tamaño correcto, nunca se gasta y no requiere baterías.

Así es como regalamos tiempo a nuestros seres queridos:

- Dedíquele un momento a pensar qué es lo que más les gusta hacer a sus hijos y a otros miembros de la familia.
- Escriba en un papel la descripción de la actividad y envuélvalo como un regalo.
- Planee día y hora específicos para disfrutar juntos esa actividad.
- Hagan el compromiso para esa fecha. Considérelolo como la reunión más importante del año.
- Cuanto menos “comercial” sea la idea, más enriquecedora será.
- Piense en distintas formas de pasar tiempo juntos, ya sean actividades al aire libre o simples gustos. Puede ser una forma de liberarse de la prisa y puede dejarle recuerdos maravillosos.
- Regalar su tiempo no tiene precio. Disfrute cada minuto.

¿Está su Hijo Pasado de Peso?

Por los Dres. Lina Maria Hernández y Lee M. Sanders, del Departamento de Pediatría de la Universidad de Miami

La cantidad de niños pasados de peso se ha más que triplicado en los últimos 25 años. En Miami, por lo menos uno de cada tres niños menores de 5 años tiene exceso de peso.

“Yo no sabía que mi hijo estaba pasado de peso”, dicen algunos padres. Otros podrían considerar que el niño está un poquito “gordito” o “llenito”.

Los niños con exceso de peso son más propensos a desarrollar diabetes, enfermedades del corazón, colesterol alto o hipertensión a temprana edad. También corren gran riesgo de padecer de asma, de enfermedades del hígado y de ciertos tipos de cáncer. El exceso de peso también puede dañar la autoestima del niño.

¿Cómo puede saber si su hijo tiene exceso de peso?

Lleve a su hijo al médico. El personal de la consulta lo medirá, lo pesará y calculará el índice de la masa corporal del niño para determinar si es muy alto para su edad.

¿Cómo puede evitar que el niño llegue a tener exceso de peso?

Empiece por crear hábitos de alimentación saludables en la infancia, e incluya a todos los miembros de la familia. Algunas ideas:

1. Haga de las actividades al aire libre parte de la vida diaria de la familia:
 - Dedique tiempo a que toda la familia participe en actividades físicas regulares, como caminar o montar en bicicleta.
 - Reúnanse con otras familias para realizar actividades de grupo tales como jugar baloncesto, o a los escondidos.
 - Matricule al niño en actividades como soccer, gimnástica, baloncesto, danza o natación. Averigüe qué actividades hay en los clubes locales de Boys and Girls así como en los parques de Miami-Dade.

- Limite el tiempo de ver la TV o de jugar juegos de vídeo a menos de una hora al día.
- Asigne tareas domésticas a cada miembro de la familia, tales como pasar la aspiradora, lavar el auto o cortar la hierba.

2. Traiga del mercado únicamente alimentos altamente nutritivos:

- Sustituya las sodas y los jugos por agua. Los niños no necesitan tomar jugos ni otras bebidas azucaradas.
- A los mayores de dos años, ofrézcales leche descremada en lugar de leche entera.
- En lugar de papitas, galletitas y helado, deles meriendas saludables como pretzels de trigo integral, yogur bajo en grasa, frutas y vegetales.

3. Cambie la forma de comer de la familia.

- Limite las visitas a la hamburguesería a una vez por semana o menos, y escoja los platos inteligentemente.
- Coman todos juntos a horas regulares.
- Evite otras actividades durante las comidas, tales como ver la TV.
- Evite servir raciones muy grandes.
- No utilice la comida como premio ni la suprima como castigo.

Para más información, llame al Dpto. de Parques y Recreación de Miami-Dade al 305-755-7800, o a los clubes de Boys and Girls de Miami al 305-446-9910.





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.

211: Línea telefónica de ayuda en tiempo de crisis

El huracán Wilma ha hecho más difíciles los problemas de la vida diaria para muchas familias del Sur de la Florida. Para responder a esas familias necesitadas, el Fideicomiso de los Niños ha apresurado el lanzamiento de la línea de ayuda 211 (305-631-4211 para los usuarios de celulares).

La línea de ayuda del Fideicomiso de los Niños ofrece consejos por teléfono, intervención en momentos de crisis e información y referencias para cientos de servicios importantes que ayudan a las familias y a los jóvenes a lidiar con sus problemas más apremiantes. Consejeros entrenados en la operación de la Centralita de Miami están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés, español y creole.

Ya sea que usted es una persona que todavía necesita asistencia de emergencia en la recuperación del huracán Wilma, una madre soltera con preguntas sobre el cuidado del niño, un padre en busca de un buen programa para después de clases cerca de su casa, un adolescente con problemas, el padre de un niño que necesita servicios especiales, una víctima de abuso o que su familia está confrontando una crisis económica, el 211, la línea de ayuda del Fideicomiso de los Niños, está ahí para ayudarle. Como los desastres naturales magnifican a veces los problemas personales existentes y crean otros nuevos, el Fideicomiso de los Niños ha decidido brindar este servicio a la comunidad, ahora.

El Fideicomiso de los Niños está invirtiendo \$1 millón al año para operar el 211. "Este servicio será un valioso recurso para la comunidad, ya que ser padre es uno de los trabajos más difíciles que existen y nosotros sabemos que ser niño, a veces, también puede serlo, especialmente durante la adolescencia", ha dicho Modesto E. Abety, presidente y CEO del Fideicomiso de los Niños. Todo el mundo puede obtener un poquito de ayuda de vez en cuando, pero saber dónde encontrarla podría ser el mayor obstáculo", añadió.

Muchos de nosotros nos hemos familiarizado con el 311, la recientemente inaugurada línea de ayuda a los residentes del

Condado de Miami-Dade para los servicios del gobierno local. El 211 funciona como un centro de intercambio de información sobre servicios sociales y de salud en nuestra comunidad que evalúa la necesidad y aconseja en casos de crisis. Este número facilita la conexión entre las personas que buscan servicios, incluyendo los que ofrecen la comunidad y las organizaciones religiosas. El 211 permite el acceso a los recursos humanos básicos tales como bancos de alimentos, albergues y asistencia para el alquiler de la vivienda, servicios para tratamientos físicos y mentales, tales como programas de seguros médicos, grupos de apoyo y centros de rehabilitación; ayuda para obtener empleo, como oportunidades de entrenamiento y asistencia en transporte, además de programas específicos para niños que incluyen recreación, apoyo de mentores y tutoría, entre muchos otros.

Por ahora, el 211 sólo se puede marcar desde teléfonos de línea. Los usuarios de celulares deberán llamar al 305-631-4211.

El 211 está disponible en 32 estados y conecta a las personas con los servicios que más necesitan. Actualmente, el 211 opera con recursos locales y estatales, así como de organizaciones privadas sin fines de lucro y fundaciones. El Fideicomiso de los Niños es el principal proveedor de fondos del 211 en el Condado de Miami-Dade. La licencia de FCC está a nombre de United Way. Están pendientes leyes estatales y federales que proveerán los recursos necesarios para hacer que el 211 sea accesible a mayor cantidad de personas en todo el estado y a través del país.

El Fideicomiso de los Niños es una fuente de ingresos, aprobada por referendo, para mejorar la vida de los niños y familias del Condado Miami-Dade.



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

La Seguridad durante las Festividades

Por las Dras. Julie Belkowitz y Lee Sanders; y Gayane Stepanian, MA, del Departamento de Pediatría de la Universidad de Miami.

Las festividades traen algo más que fiestas y regalos. Los niños corren el riesgo de lesionarse durante esta época del año. La buena noticia es que las lesiones pueden evitarse.

Regádeles seguridad a sus hijos:

- Tenga cuidado con las decoraciones tales como arbolitos, luces y velas; son una causa frecuente de incendios.
- Revise las etiquetas de los juguetes para asegurarse de que son apropiados para la edad de su hijo.
- Los niños pueden atragantarse con las piezas pequeñas de los juguetes. Lea las instrucciones antes de darle el juguete al niño.
- Quite las cintas y las envolturas antes de dejar que el niño juegue con sus regalos.
- Tenga cuidado cuando visite otras casas donde no hay niños. Podrían presentar algún peligro para sus hijos.
- Tenga con usted en todo momento los números de teléfonos importantes, tales como el de la policía, el del médico de su hijo y el del control de sustancias tóxicas (800-222-1222).

■ Lávese las manos a menudo y no tenga las comidas más de dos horas fuera del refrigerador para evitar las infecciones alimentarias.

■ Toda la familia debe abrocharse los cinturones de seguridad, así como deben estar bien amarrados en el auto los asientos para niños.

■ Los artículos para la seguridad son magníficos regalos. Un asiento para el auto, un casco para la bicicleta o una puertecita de seguridad en las escaleras pueden ser el regalo perfecto para su niño querido.

El regalo de la seguridad es el mejor regalo.

Para más ideas sobre la seguridad durante las festividades, visite el sitio web de la Academia Americana de Pediatría en www.aap.org. Para obtener información y artículos para la seguridad que usted necesite, llame a Injury-Free Mobile al 305-243-8838.



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 Echevarría
(305-646-7230)

Consultora del boletín:

Dra. Debbie Glasser

Criar a un Niño Vegetariano

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

La preocupación por la salud, el medio ambiente y el gusto por las frutas y los vegetales lleva a muchas familias a hacer dietas vegetarianas.

Los niños pueden criarse bien con una dieta vegetariana. Comer muchas frutas, vegetales y granos integrales es parte de un estilo de vida saludable. Pero los padres deben saber que:

- La deficiencia de hierro puede traer problemas a los niños con cualquier tipo de dieta.
- Los cereales y los granos enriquecidos con hierro pueden proporcionar una cantidad extra de hierro a los niños.
- Igualmente, los frutos secos, tales como las pasas en el cereal, pueden añadir un suplemento de hierro a la dieta de su hijo.
- Si su hijo no come ningún producto animal o lácteo, dele mucha leche de soya o de arroz, o jugos enriquecidos con calcio. Los vegetales de hojas verde oscuro también son una fuente de calcio.
- Muchas comidas vegetarianas tienen un alto contenido de fibra. Esto puede hacer que los niños se

llenen antes de haber ingerido suficientes calorías. Una excelente fuente de calorías para los preescolares y también los mayorcitos pueden ser las nueces y las semillas, los frutos secos, el aguacate de la Florida, el coco y los productos de la soya. Pregúntele a su pediatra si su hijo está aumentando de peso debidamente y si esas fuentes de calorías podrían ser apropiadas para él.

■ La vitamina D, también llamada “la vitamina del sol”, debido a que puede obtenerse mediante la exposición al sol, no debería ser un problema para nosotros en el Estado del Sol. Pero podría faltarle a los niños de piel oscura que pasan poco tiempo al sol. La vitamina D se encuentra en la leche de vaca enriquecida, así como en algunas leches de soya y de arroz. Muchos cereales están también enriquecidos con vitamina D.

Una dieta vegetariana cuidadosamente preparada puede ser muy saludable para los niños y para sus padres. Hable con su proveedor de servicios de salud para conocer las necesidades nutricionales de su hijo.



MIAMI-DADE PUBLIC LIBRARY SYSTEM
www.mdpls.org

Visite su biblioteca local para encontrar los libros, actividades y otras ideas que ayuden a su niño a aprender a leer y escribir. Para encontrar una biblioteca cerca de Ud., llame al 305-275-2665 o conectese al www.mdpls.org.