



Dedicated to improving the lives of children and families in Miami-Dade County

# teach more love more

Every single moment you spend with your child counts. So sing and read to your children, hug them, give them routines, respond to their signals, take them to a doctor regularly and choose your child care wisely. That's how children grow, learn, love and succeed.

Call 305-631-8111 to learn more or visit us at [www.teachmorelovemore.org](http://www.teachmorelovemore.org)

## Registering your child for voluntary pre-kindergarten

Since the Florida Legislature recently agreed on the details of voluntary pre-kindergarten for every 4 year old in the state beginning this August, many parents are trying to find out how to register their children and what schools are offering the program.

The program is voluntary for providers as well as parents. This means that public, private and faith-based early learning centers, including many child care providers, are now trying to determine if they will accept state funding or if they meet the necessary qualifications to do so.

The Early Learning Coalition of Miami-Dade/Monroe advises parents to first complete an online pre-application by visiting [www.upkflorida.org](http://www.upkflorida.org) or [www.schoolreadiness.org](http://www.schoolreadiness.org). Parents also can actively call or visit schools in their neighborhoods because some may be keeping their own waiting lists while waiting to be approved as a state sanctioned pre-K site. Parents are recommended to ask if those schools intend to accept the state funding for the program. Based on the completed pre-application, families will be informed later of the registered and eligible sites in their area.

For more information, call the Early Learning Coalition of Miami-Dade/Monroe at 305-646-7220.

Modesto E. Abety  
President and CEO  
The Children's Trust

## Postpartum depression

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

**H**aving a baby can mean overwhelming joy. It also can, at times, be just overwhelming. Sleep deprivation, physical exhaustion and even pain after delivery are challenges facing new moms. For many women, the first few weeks after delivering a baby can bring occasional mood swings, difficulty concentrating or tearfulness. But for some moms, these feelings last longer, are more intense, and may indicate a more serious issue: Postpartum depression.

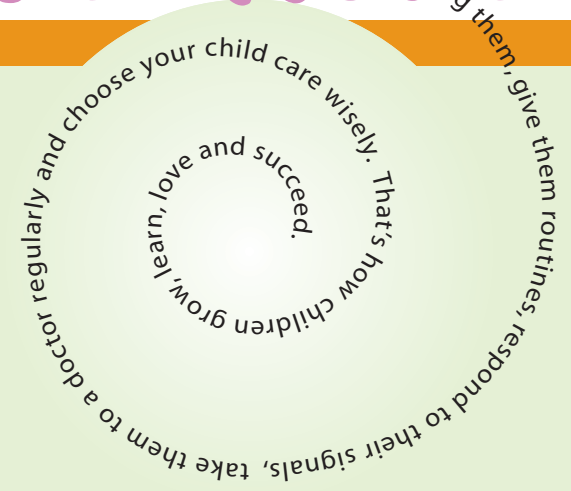
Postpartum depression occurs in about 10 to 20 percent of women. Symptoms may include increased tearfulness, anxiety, anger, insomnia, guilt, loss of appetite, lack of energy, or feeling overwhelmed or hopeless. If you feel you are at risk for postpartum depression or are experiencing symptoms, help is available. Here are some suggestions:

**Recognize it.** "The first step is to recognize the warning signs," says Dr. Renee Goldberg, clinical instructor of obstetrics and gynecology at Harvard Medical School. "Sometimes the partner or other family members recognize symptoms before the patient does. They need to be involved in looking for symptoms." If you have concerns, don't ignore them. "Postpartum depression is treatable, but it won't go away on its own," Goldberg says.

**Know the risk factors.** Dr. Shoshana Bennett, author of *Beyond the Blues: A Guide to Understanding and Treating Prenatal and Postpartum Depression*, says, "Although no one is immune, those with a personal or family history of depression or anxiety are at higher risk of developing postpartum depression." Trauma, isolation and poor partner support might also contribute to postpartum depression.

**Get rest.** We need at least five hours uninterrupted sleep per night, according to Dr. Bennett. "Chronic sleep deprivation will cause a decrease of serotonin in our brain and may lead to anxiety, irritability or depression." She adds, "Sleep is not a luxury; it's a medical necessity." New parents are urged to develop a nighttime plan that works best for their family. "Even breastfeeding mothers can do this with a solid plan of action," she says.

**Take care.** Bennett reminds mothers to eat protein throughout the day and drink plenty of water. She also emphasizes the importance of taking regular breaks during the week. She encourages moms to ask for help from trusted family members or friends. "It's essential to make sure you don't burn out. When you're cared for, you can better take care of others."



**Get help.** "Postpartum depression is not a character flaw or personality weakness," says Bennett. "It is an endocrine disorder that will go away with help. Talk to a health care practitioner you trust. If you're feeling too overwhelmed or depressed to make the phone call, ask your partner or other support person to call for you."

**Know when to get immediate attention.** Immediate support is necessary sometimes. If you have thoughts of harming yourself or your baby, don't wait for an appointment. Seek immediate help by going to a local emergency room or calling a 24-hour crisis line such as the Switchboard of Miami in Dade 305-358-HELP or the Teach More/Love More hotline at 305-631-8111.

### INSIDE

- Peaceful Homes ..... 2
- Food For Thought ..... 2
- The Joy of Mentoring ..... 3
- Get Outside! ..... 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.



## Peaceful Homes: Learning Ways to Solve Problems

Brought to you by Diane Golden of the Peace Education Foundation.

Learning to solve problems is a skill all children can learn. However, young children do not have the advanced language skills or emotional maturity to solve problems on their own. With your guidance, your child gradually can learn these skills as he grows.

You can introduce the problem-solving process as early as the toddler years. Here's how:

1. Begin by clearly identifying the problem. Use a respectful "I-message" by saying how you feel without blaming or discouraging your child. For example, "I feel upset when the toys are all over the floor: Someone could trip on them and get hurt."
2. Ask your child to help you think of possible solutions to solve this problem. Remember, he is still learning and needs your help. Have two or three possible solutions in mind and help your child choose one. In time, he may begin to generate solutions independently.

You might say, "What can we do about these toys on the floor?" Your child might answer, "I don't know" or offer unrealistic suggestions such as, "Let's vacuum them up!" You could respond, "Vacuuming toys would be funny, but that wouldn't work because vacuums aren't for toys. What other ideas do you have?" If your child still needs help, you could say, "You could pick them up by

yourself. Or you could ask someone for help. Which do you choose?"

3. Help your child choose a realistic solution. If he says, "I don't want to clean up," you can respond, "That's not a choice. The toys do need to be put away. Would you like to clean up or can I help?"
4. Put the plan into action. For example, if your child asks for help say, "Okay, let's pick up these toys together." Break down the task into smaller steps so he can feel successful. For example, "Should we pick up the trucks first or the Legos? You choose?"
5. Evaluate how the solution worked. You could say, "It worked! The toys were put away when we worked together." If it did not work, say so. "That idea didn't work, what else could we try?" Then, go back to Step 2.
6. Show your child how he helped solve the problem. "Picking up the toys together really worked. Asking someone else for help is one good way to solve a problem."

One of the most important ways your child will learn how to solve problems is by watching you. Serve as a positive role model when faced with problems and challenges in your life.



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

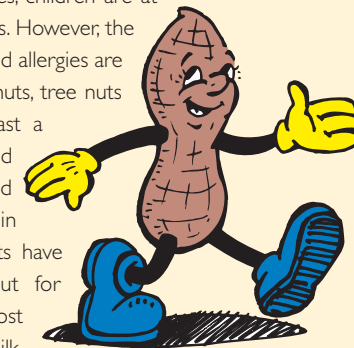


## Food for Thought

### Food Allergies/ Food Intolerance

Brought to you by Sheah Rarback of the University of Miami.

When it comes to food allergies, children are at greater risk than their parents. However, the good news is that many of those food allergies are outgrown. The exceptions are peanuts, tree nuts and seafood; those allergies can last a lifetime. Perhaps 4-6% of infants and 1-2% of young children have food allergies. Allergies tend to run in families. So if one or both parents have food allergies, be on the lookout for reactions in your little one. The most common allergy foods are eggs, milk, peanuts, tree nuts (cashews, almonds), soy, wheat, fish and shellfish.



The symptoms of food allergy usually occur within an hour of eating the allergic food. Here are common symptoms:

- Vomiting
- Diarrhea, cramps
- Hives, swelling
- Wheezing, tightness in the throat

If you know your child is at risk for allergies, take the following precautions:

- Breast-feed exclusively for the first year.
- Do not introduce solids until six months of age and wait longer to introduce highly allergenic foods:
  - Milk and soy: *one year.*
  - Egg white: *two years.*
  - Peanuts, shellfish, tree nuts between *3-4 years.*

Not every reaction to food is a food allergy. Many children and adults have food intolerances. Some symptoms such as stomach cramps are the same for allergies and intolerance. Lactose intolerance is frequently seen in infants but usually outgrown. Questions about whether your child has a food allergy or food intolerance should be discussed with your baby's doctor.



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).



# Parenting School-Age Children

## The Joy of Mentoring

**I**magine a person who listens to you, offers advice, laughs at your jokes and helps you with any challenge that comes your way. All this describes a friend, but it also describes a mentor. Mentors dedicate time and energy to individual children to help them become the best they can be.



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

As role models, mentors can make impressive changes in children's lives with guidance and coaching. Mentoring can be a life-altering experience for children who may need special attention because they lack a parent or sibling, are doing poorly in school, or simply need direction.

Several programs funded by The Children's Trust provide mentoring opportunities for children, including both traditional adult-mentoring-a-child and peer-to-peer mentoring programs. Some meet with children at schools, and while others allow adult mentors to take children on outings.

Mentoring offers a structured time for children to receive one-on-one attention and enter caring relationships in a confidential, stress-free setting centered around educational and academic mentoring, career mentoring or personal development mentoring. In a successful experience, all three areas are tapped.

Recent surveys show that mentored children improve dramatically in self-esteem, grades and relationships with families and peers.



Additionally, the bond formed between mentor and mentee makes for a mutually beneficial relationship, says Millette Green, 24, an MBA major at Barry University, who is a Big Sister to 15-year-old Patsy McKnight. "You have to do it from the bottom of your heart," says Green, who tutors Patsy in math but also takes her to movies and

An older cousin or friend who is willing to mentor your child can be a great asset, said Lorena Lerer, program coordinator of the Jewish Community/Youth Aide Mentoring program. "Sometimes when they are closer in age, they identify and understand each other better."

Here are some tips on how to set up a mentoring relationship for your child:

**If you wish to have more information on mentoring programs, please contact:**

**Big Brothers/Big Sisters of Greater Miami  
305-644-0066**

**Jewish Community/Youth Aide Mentoring  
Lorena Lerer, Program Coordinator  
305-933-9820**

basketball games. "It is fulfilling for both of us. It's great to be making a difference in a child's life."

As for Patsy, she enjoyed touring Barry University with Green and the trip made her think seriously about going to college.

Formal mentoring programs offer time-tested tools to screen mentors and expert monitoring of the process with surveys and tests. But parents who may want to find alternatives to the traditional mentor program can set up the experience themselves by tapping potential mentors in their family or circle of friends.

■ **Find a mentor.** Identify a person your child looks up to or admires. Is that person available and willing to spend time with your child on a regular basis? Is she/he someone you trust and know to be of fine character? Is the mentor equipped with the expertise to help your child improve in areas you've identified (math, sports, self-esteem, for example)?

■ **Prepare the child for the experience.** It's important that the person being mentored be open-minded and open-hearted. Explain to your child your intentions. Ask them to be open to the idea. Suggest a time and place to meet with his or her mentor. Whenever possible, involve your child in the decisions.

■ **Set goals.** Establish goals you hope the experience will achieve. Identify two or three areas you know your child needs to improve. Talk them over with the mentor. Involve the child's teachers. Document goals. Take note of your child's grades when he or she starts as well as the general outlook on life, friendships and relationships with peers.

■ **Evaluate experience.** Ask your child what he or she is learning. Are there any additional resources needed? Have your child's grades improved? Is the relationship with siblings and peers better?

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

# Safety

## Get Outside!

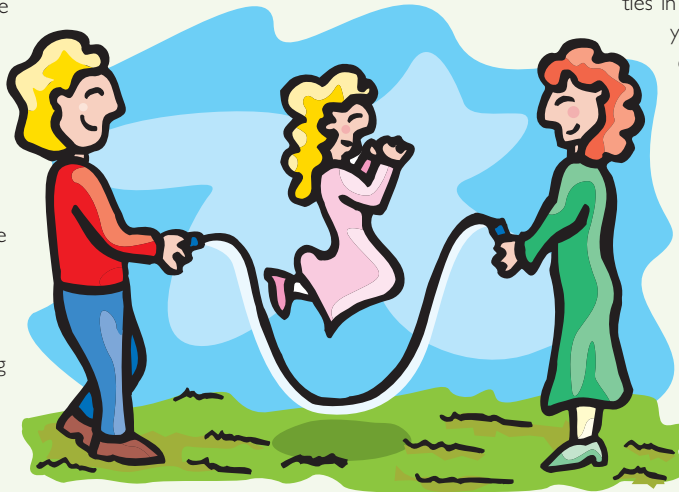
By Jason Litten, MD and Lee M. Sanders, MD, MPH, from the Department of Pediatrics at the University of Miami/Jackson Memorial Hospital.

Thirty years ago, 1 in 20 preschool children were obese. Today, 1 in 7 preschool children are obese. These obese children are at high risk for such serious health problems as diabetes and heart disease.

A child's weight is determined by both nutrition and activity. And while increased sugar in foods is a big cause of the obesity problem, our nation's children are also fatter today because they are less active.

So how do we get our children more active? Here are some simple steps that have been shown in scientific studies to reduce and prevent childhood obesity:

- Do not put a TV set in the child's bedroom.
- Limit TV time to no more than one hour per day.
- Fill the extra time with fun, supervised, physical activities. Your child might enjoy riding a bike, jumping rope, playing ball or running. Join your child in physical activities



when you can. These can be great ways to spend family time together.

- Be creative at home. Dance contests and jumping jacks can be fun ways to burn calories on a rainy day, or after dark.
- Visit a neighborhood park so your child can play with friends.
- Enroll your child in free or low-cost group activities in your neighborhood. Check out your local community center, church or temple. Also available in your neighborhood are activities sponsored by YMCA and YWCA (**1-877-WOW-YMCA**), The Police Athletic League (305-471-1711), Miami-Dade Department of Parks and Recreation (305-755-7800), and local sports leagues.



## 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:

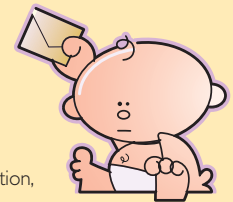
Ana de Aguiar Echevarria  
(305-646-7230)

### 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



Dedicated to improving the lives of children and families in Miami-Dade County

# enseñe más ame más

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

Para más información llame al 305-631-8111 o visítenos en [www.ensenemasamemas.org](http://www.ensenemasamemas.org)

## Cómo matricular a su hijo en el pre-kindergarten voluntario

Desde que la Legislatura de la Florida se puso de acuerdo sobre los detalles del pre-kindergarten voluntario, que funcionará a partir del próximo mes de agosto, para todos los niños de 4 años de edad en el estado, muchos padres están tratando de averiguar cómo se matriculan los niños y qué escuelas están ofreciendo el programa.

El programa es voluntario, tanto para los proveedores como para los padres. Esto significa que los centros de enseñanza públicos, privados o religiosos, incluyendo las guarderías, están tratando de determinar si aceptarán fondos del estado o si ellos llenan los requisitos necesarios para hacerlo.

La Coalición Miami-Dade/Monroe para el Aprendizaje Precoz advierte a los padres que primero deben rellenar una solicitud por internet, visitando la página [www.upk-florida.org](http://www.upk-florida.org) o [www.schoolreadiness.org](http://www.schoolreadiness.org). Los padres también pueden llamar o visitar las escuelas de su vecindario debido a que algunas podrán tener su propia lista de espera mientras aguardan por la aprobación del estado. Se recomienda a los padres que pregunten si esas escuelas intentan aceptar fondos del estado para el programa. Se informará a las familias que hayan rellenado debidamente la pre-solicitud sobre los lugares registrados y elegibles de su área.

Para más información, llame a la Coalición Miami-Dade/Monroe para el Aprendizaje Precoz, al 305-646-7220.

Modesto E. Abety  
Presidente y CEO  
Fideicomiso de los Niños

## La depresión posparto

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

Tener un bebé puede darnos una alegría insuperable. También puede ser, en algunas ocasiones, agobiante. La falta de sueño, el agotamiento físico e, incluso, el dolor después del parto, son situaciones que encara la nueva mamá. Para muchas mujeres, las primeras semanas después de tener a su bebé pueden producirle cambios en el estado de ánimo, dificultad para concentrarse o deseos de llorar. Para algunas, estos sentimientos duran más tiempo, son más intensos y pueden indicar algo más serio: depresión posparto.

Entre el 10 y el 20 por ciento de las mujeres sufren de depresión posparto. Los síntomas pueden ser llanto, ansiedad, ira, insomnio, sentimiento de culpa, pérdida del apetito, falta de energía o sentimiento de agobio y desesperanza. Si usted piensa que puede correr el riesgo de depresión posparto o está experimentando algunos síntomas, existe ayuda. He aquí algunas sugerencias:

**Reconozca los síntomas.** "El primer paso es reconocer los signos de advertencia", dice el Dr. Renee Goldberg, instructor clínico de obstetricia y ginecología en la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard. "Algunas veces la pareja u otro miembro de la familia reconoce los síntomas antes que la propia paciente. Tienen que fijarse bien en los síntomas. Si tiene alguna sospecha, no la ignore. "La depresión posparto es tratable, pero no se va sola", dijo Goldberg.

**Conozca los factores de riesgo.** La Dra. Shoshana Bennett, autora de "Más allá de la tristeza: Una guía para entender y tratar la depresión posparto" (Beyond the Blues: A Guide to Understanding and Treating Prenatal and Postpartum Depression), dice, "Aunque nadie es inmune, las que tienen una historia familiar de depresión o ansiedad corren mayor riesgo de desarrollar depresión posparto". Trauma, aislamiento y poco apoyo de la pareja también podrían contribuir a la depresión posparto.

continuó paginando 2



3250 SW Third Ave.  
Miami, Fla. 33129

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

### CONTENIDO

Hogares apacibles: Aprender a resolver problemas .....	2
Nutrición .....	2
La Alegría de Ser Mentor .....	3
¡Salgan de la Casa! .....	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.

## La depresión posparto

continuado de la paginación 1

**Descanse.** Necesitamos, por lo menos, cinco horas de sueño ininterrumpido cada noche, de acuerdo con la Dra. Bennett. "La falta crónica de sueño ocasiona una baja de serotonina en el cerebro, que puede conducir a la ansiedad, la irritabilidad y la depresión". Y agrega: "Dormir no es un lujo, es una necesidad para la salud". Se insta a los padres que tienen un recién nacido a que hagan un plan para la noche que funcione bien para la familia. "Incluso las madres que están lactando pueden hacer esto con un buen plan de acción", agregó.

**Cuidese.** Bennett les recuerda a las madres que coman proteínas durante el día y que beban mucha agua. También hace énfasis en la importancia de tomar descansos regulares durante la semana. También exhorta a las madres a que pidan ayuda a personas de la familia o amistades. Es esencial que se asegure de no agotarse. Cuando usted se cuida, puede cuidar mejor de los demás".

**Pida ayuda.** "La depresión posparto no es un defecto del carácter ni una debilidad de la personalidad", dice Bennett. "Es un desorden endocrino que se va con ayuda. Hable con un profesional de la salud en quien usted confíe. Si se siente demasiado agobiada o deprimida para hacer una llamada telefónica, pídale a su pareja o a otra persona que haga la llamada por usted".

**Sepa cuándo necesita atención inmediata.** A veces es necesaria. Si le vienen ideas de agredirse a usted misma o a su bebé, no espere por una cita. Busque ayuda inmediatamente yendo a la sala de emergencia de su localidad o llamando a una línea telefónica de crisis, como la centralita de Miami-Dade, al 305-358-HELP o a la línea permanente de Teach More/Love More al 305-631-8111.

## Hogares apacibles: Aprender a resolver problemas

Por Diane Golden, de Peace Education Foundation.

Los niños pueden aprender a resolver problemas. Sin embargo, los pequeños no tienen todavía el vocabulario suficiente ni la madurez emocional para hacerlo. Con su ayuda, su hijo puede aprender poco a poco estas habilidades.

Desde que es un parvulito, usted puede enseñarle el proceso de resolver problemas. He aquí cómo:

1. Comience identificando claramente el problema. El mensaje debe ser respetuoso, diciéndole cómo usted se siente, sin reprocharle ni desaprobarlo. Por ejemplo, "Me molesta que los juguetes estén regados por todo el suelo. Alguien puede tropezar y hacerse daño."
2. Pídale que le ayude a pensar en posibles soluciones para ese problema. Recuerde, él está aprendiendo todavía y necesita su ayuda. Piense en dos o tres soluciones posibles y ayúdelo a escoger una. Con el tiempo, él puede comenzar a encontrar soluciones por sí mismo.

Usted puede decirle, "¿Qué podemos hacer con esos juguetes que están en el suelo? El puede contestarle "Yo no sé" u ofrecerle una solución que no es realista, como "Vamos a pasar la aspiradora." Entonces

usted puede decirle, "Pasar la aspiradora puede ser divertido, pero no va a funcionar porque la aspiradora no es para juguetes. ¿Qué otra cosa se te ocurre? Si todavía el niño necesita ayuda, usted puede decir, "Recógelos tú mismo. O puedes pedirle a alguien que te ayude. ¿Qué prefieres?"

3. Ayude al niño a escoger una solución realista. Si él le dice "No quiero recogerlos", usted puede responder: "Eso no es una elección. Hay que quitar los juguetes de en medio. ¿Quieres recogerlos tú o quieres que te ayude?"

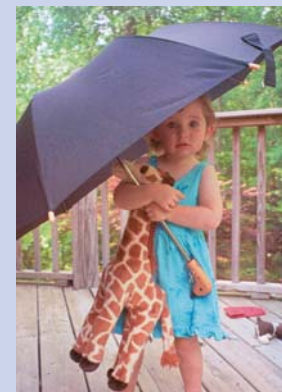
**Cada mes, esta columna se enfocará en las ideas y las habilidades que mejoran la vida familiar.**

4. Ponga el plan en acción. Por ejemplo. Si el niño le pide ayuda, dígame, "Está bien, vamos a recogerlos juntos." Divida la tarea en pequeños pasos, de manera que él sienta que está haciéndolo bien.

Por ejemplo, "¿Qué recogemos primero, los camiones o los Legos? Tú escoges."

5. Evalúe cómo funcionó la solución. Usted puede decir, "¡Qué bien! Juntos pudimos recoger los juguetes." Y si no funcionó, dígame: "Esa idea no funcionó, ¿qué otra cosa podemos hacer?" Entonces, vuelva al paso 2.
6. Muéstrelle cómo él ayudó a resolver el problema. "Recoger juntos los juguetes sí funcionó. Pedir ayuda a alguien es una buena forma de resolver un problema."

Una de las formas en que mejor aprende un niño a resolver un problema es fijándose en usted. Sirva como un ejemplo positivo cuando usted confronte problemas y retos en su vida.



## Sano y Sabroso

### Alergias Alimentarias/ Intolerancia a los Alimentos

Cortesía de Sheah Rarback, de la Universidad de Miami.

Cuando se trata de alergias alimentarias, los niños corren mayor riesgo que sus padres. Sin embargo, lo bueno es que muchas de esas alergias se curan con la edad. Las excepciones son los cacahuets, los frutos secos y los mariscos, porque esas alergias pueden durar toda la vida. Quizás el cuatro o el seis por ciento de los bebés, y el uno o el dos por ciento de los niños pequeños tienen alergias a los alimentos. Las alergias suelen presentarse en la familia. Por eso, si uno o ambos padres tienen alergias alimentarias, esté atenta a las

reacciones de su pequeño. La alergia más común es a los huevos, la leche, los cacahuets, los frutos secos (marañón, almendras), la soya, el trigo, el pescado y los mariscos.

Los síntomas de la alergia

alimentaria ocurren, normalmente, una hora después de haber comido el alérgeno. Estos son los síntomas más comunes:

- Vómitos
- Diarrea, calambres
- Urticaria, hinchazón
- Jadeo, estrechamiento de la garganta



Si usted sabe que su hijo pudiera padecer alguna

alergia, tome las siguientes precauciones:

- Dele solamente el pecho durante el primer año.
- No introduzca alimentos sólidos hasta los seis meses y espere aún más para darle alimentos altamente alergizantes:
  - Leche y soya: un año.
  - Clara de huevo: dos años.
  - Cacahuets, mariscos, frutos secos, entre 3 y 4 años.

No todas las reacciones a los alimentos son una alergia. Muchos niños y adultos tienen intolerancia a los alimentos. Algunos de los síntomas, como los retortijones de vientre son iguales para la alergia que para la intolerancia. La intolerancia a la lactosa se ve con frecuencia en bebés, pero usualmente se les quita cuando crecen. Las preguntas sobre si su bebé tiene alergia o intolerancia a algún alimento, debe hacérselas al pediatra de su hijo.

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).



# Educando niños de edad escolar

## La Alegría de Ser Mentor

**I**magínate tener una persona que te escucha, te aconseja, se ríe con tus bromas y te ayuda a superar todos los retos que se te presentan. Esta es la descripción de un amigo, pero también describe lo que es un mentor. Los mentores dedican tiempo y energía a cada niño para ayudarlos a ser lo mejor que pueden ser.



**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.

Sirviendo de ejemplo, los mentores pueden producir cambios impresionantes en la vida de los niños, orientándolos y enseñándolos. Ser mentor puede cambiar la vida de esos niños que necesitan atención especial, debido a que les falta un padre o un hermano, a que están rindiendo poco en la escuela o, simplemente, a que necesitan que los guíen.

El Fideicomiso de los Niños provee fondos para algunos programas que ofrecen oportunidades para ser mentores de niños, incluyendo tanto los programas de un adulto como mentor de un niño como de un compañero como mentor de un compañero. En algunos programas, el mentor se reúne con el niño en la escuela en tanto que otros permiten que lo saque de la escuela.

El trabajo del mentor se realiza en un tiempo estructurado en el que el niño recibe atención personal, con carácter confidencial, y en un ambiente relajado, que se centra en la orientación educativa y académica, profesional o de desarrollo personal. Cuando el mentor realiza con éxito su trabajo, las tres áreas quedan cubiertas.

Encuestas recientes muestran que los niños que tienen el apoyo de un mentor mejoran extraordinariamente su auto-estima, sus calificaciones y las relaciones con su familia y sus compañeros.



Además, cuando se establece una buena relación entre el mentor y su discípulo, se beneficia la relación para ambos, dice Millette Green, de 24 años, que estudia Administración de Negocios en Barry University y que es mentor (Big Sister) de Patsy McKnight, de 15 años. "Tienes que hacerlo de todo corazón", dice Green, que da clases de matemáticas a Patsy, pero que también la lleva al cine y a los juegos de baloncesto. "Es gratificante para ambas. Es maravilloso lograr cosas positivas en la vida de una chica".

**Si quieres tener más información sobre los programas de mentores, ponte en contacto con:**

**Big Brothers/Big Sisters of Greater Miami**  
**305-644-0066**

**Jewish Community/Youth Aide Mentoring**  
**Lorena Lerer, Coordinadora del Programa**  
**305-933-9820**

En cuanto a Patsy, a ella le encantó recorrer Barry Universidad con Green y eso le hizo pensar en asistir al college.

Los programas formales para mentores ofrecen herramientas probadas para buscar mentores, y unos expertos monitorean el proceso mediante encuestas y tests. Pero los padres que quieran encontrar alternativas al programa de mentor tradicional pueden experimentar ellos mismos buscando mentores potenciales entre familiares y amigos.

Un primo mayor que quiera ser mentor de tu hijo puede ser de gran valor; dijo Lorena Lerer, coordinadora del programa de Jewish

Community/Youth Aide Mentoring. "Algunas veces, cuando son más o menos de la misma edad, se identifican y se entienden mejor".

A continuación, algunas ideas sobre cómo establecer la relación de un mentor con tu hijo:

- **Busca un mentor.** Identifica a una persona a quien tu hijo le consulta cosas o a quien parece que admira. ¿Está esa persona disponible y dispuesta a dedicarle algún tiempo a tu hijo, con regularidad? ¿Es una persona en la que confías y te consta que tiene buen carácter? ¿Tiene la experiencia necesaria para ayudar a tu hijo a mejorar en áreas que consideras necesarias (por ejemplo: matemáticas, deportes, auto-estima)
- **Prepara al niño para la experiencia.** Es importante que quien que va a recibir la ayuda de un mentor esté libre de prejuicios y dispuesto a la experiencia. Explícale al niño tus intenciones. Pídele que consideren la idea. Sugiere la hora y el lugar para que se reúna con su mentor: Siempre que sea posible, haz que el niño participe en las decisiones.
- **Establece metas.** Señala las metas que esperas que se logren. Identifica dos o tres áreas en las que sabes que el niño necesita mejorar: Habla de ellas con el mentor. Díselo a los maestros del niño. Documenta las metas. Toma nota de las calificaciones de tu hijo al comenzar; así como de su actitud general ante la vida, sus amistades y relaciones con compañeros.
- **Evalúa la experiencia.** Pregúntale al niño qué está aprendiendo. ¿Hace falta alguna otra cosa? ¿Han mejorado las notas del niño? ¿Ha mejorado su relación con los hermanos y compañeros?

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

# Juguetes con ruedas seguros

## ¡Salgan de la Casa!

Por Jason Litten, MD, y Lee M. Sanders, MD, MPH del Departamento de Pediatría de la Universidad de Miami/Jackson Memorial Hospital

Hace treinta años, uno de cada veinte preescolares era obeso. Hoy en día, es obeso uno de cada siete. Estos niños obesos están corriendo un riesgo grande de padecer serios problemas de salud, tales como la diabetes y las enfermedades del corazón.

El peso de un niño se determina por dos cosas: su alimentación y su actividad. Y aunque los alimentos dulces son una grandemente responsables de la obesidad, los niños de nuestro país también son gorditos porque son menos activos.

Entonces, ¿cómo hacemos para que nuestros niños sean más activos? He aquí unos simples pasos que han demostrado en estudios científicos que reducen y evitan la obesidad infantil:

- No ponga un televisor en la habitación de los niños.
- Limite el tiempo de ver la tele a no más de una hora al día.
- Ocupe el resto del tiempo con actividades físicas agradables, supervisadas. Puede que al niño le guste montar en bicicleta, saltar la comba (la suiza) jugar a la pelota o correr. Acompañe al niño



en sus actividades físicas siempre que pueda. Son maneras formidables de pasar el tiempo juntos, en familia.

- Sea creativa en el hogar: Organice concursos de baile u otros que sirvan para quemar calorías los días lluviosos, o al anochecer.
- Vaya con su hijo al parque de su vecindario para que el niño pueda jugar con amigos.
- Matricule al niño en actividades en gratuitas o de bajo costo de su vecindario. Averigüe en el centro, iglesia o templo de su comunidad.

También hay, cerca de su casa, actividades patrocinadas por YMCA y YWCA

(1-877-WOW-YMCA), La Liga Atlética de la Policía (The Police Athletic League) (305-471-1711), el Departamento de Parques y Recreación de Miami-Dade (Miami-Dade Department of Parks and Recreation) (305-755-7800), y las ligas deportivas locales.

Estos niños obesos están corriendo un riesgo grande de padecer serios problemas de salud, tales como la diabetes y las enfermedades del corazón.

## Forme Parte del Boletín



**Envíenos** fotos, preguntas o ideas provechosas. Incluiremos fotos en cada boletín. Esas fotos personifican a nuestros lectores y no sugieren estilos de familias o situaciones específicas. Expertos locales contestarán las preguntas.

### Envíelas a:

The Early Childhood Initiative Foundation  
3250 SW Third Ave., Miami, Fla. 33129  
Publicación patrocinada por:

**The Early Childhood Initiative Foundation**  
(305-646-7229) y United Way Success

By 6 (305-860-3000). Estas organizaciones colaboran con Early Learning Coalition of Miami-Dade/Monroe, la organización responsable de los programas infantiles subsidiados. La directora ejecutiva de la coalición es Paula Bender (305-646-7225).

### Directora del boletín:

Ana de Aguiar Echevarría  
(305-646-7230)

### Consultora del boletín:

Dra. Debbie Glasser

