



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

Making Your Home a Safe Place for Young Children

Our homes can be one of the most hazardous places for our children. Items that make our domestic life more comfortable – water, electricity, curtain cords – can become deadly traps for the younger ones in the family. Thousands upon thousands of children are hurt in their own homes each year.

The first week in May is National Safe Kids Week. Experts agree that nothing can match full adult supervision of a child. Since children can get in trouble quickly, parents need to take a look at their home from a safety standpoint.

Keep in mind that kids are much smaller than adults and can fit into tight areas. Because of smaller airways, they also are more susceptible to choking and to poisoning.

In Florida, it is particularly important to keep children away from pools and canals that may be part of our home or neighborhood. Teach children to swim at an early age. Put safety gates around the pool and doorknob covers and locks on doors that lead to the outside. Such actions can prevent a tragedy.

Most gadgets needed to childproof a home are fairly inexpensive and available at baby stores, retail outlets and hardware stores.

Some tips to help you keep a safe home:

Get down to kid's level. Get on all fours to childproof your home. Look around. Any cords or electrical outlets that can pose danger to your toddler? If so, shut the electrical outlets with plastic plugs, tie the curtain cords out of reach and install safety gates on top and at the bottom of stairs.

Install smoke detectors. These should be placed at every level of the house for everyone's safety. Batteries should be checked monthly to ensure that they are operational. The Miami-Dade Fire Rescue Department will install smoke detectors free. Call Jean Vital at 786-331-4924 for more information.

Lock firearms. Avoid keeping a firearm in the house. If you must, make sure it is unloaded and

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.



Parenting with Cultural Awareness in Mind

The third week in May is National Black Child Development Week – a time to call special attention to the unique challenges and opportunities facing African-American parents in the United States. One such issue is how race and culture impact our children.

Talking to your children about issues of race, culture and ethnicity is an opportunity to share cultural values and celebrate our community's rich diversity. Cultural arts and music programs help teach children to become more aware of their own history and traditions -- and those of others -- while getting them involved in school and learning. This builds a sense of pride and can increase self-esteem and tolerance in children.

The Children's Trust invests in numerous after-school programs and workshops addressing issues related to culture and cultural awareness. Respect and the celebration of each child's culture and racial identity is a hallmark of every program funded by The Children's Trust.

For more information about programs funded by The Children's Trust, call 305-571-5700.

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



Continued to next page.

INSIDE

- Ask the Expert 2
- Promoting Good Reading Habits 3
- Raising a Vegetarian Child 4
- Safe Swimming 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
resewva ti
jounal sa a an
kreyòl, rele
(305) 631-8111.



Making Your Home a Safe Place for Young Children

Continued from cover.

locked away. Bullets should be stored separately from guns or rifles.

Don't serve dangerous food. Toddlers should not be fed hot dogs, carrots, grapes, hard candy, popcorn or even peanut butter. These foods can cause suffocation. Any food given to a child younger than 3 should be sliced into very small pieces.

Store medications and chemicals. Thousands of children a year are treated in emergency rooms for poisoning. Securely lock all prescription medications, cleansers, detergents, pesticides and other toxic substances. If your child does swallow a poisonous substance, call 800-222-1222 to contact your nearest Poison Control center. Keep the number near your telephone and with you at all times.

Avoid jewelry. Young children should not wear jewelry. Small rings and medals can be easily swallowed, causing internal injury or death. Chains can tighten around small necks and cause strangulation. If you insist on putting jewelry on your child, reserve it for special occasions and then remove it.

For more information about child safety, please call these programs:

Jackson Health Systems/Injury Free Coalition:
305-243-3928 Miami Children's Hospital SAFE
KIDS Coalition: 305-666-6511



MIAMI-DADE PUBLIC LIBRARY SYSTEM
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.

Ask the Expert: Responding to nightmares

Dr. Debbie Glasser is director of family support services at the Mailman Segal Institute for Early Childhood Studies at Nova Southeastern University, and author of "Positive Parenting," a weekly feature of *The Miami Herald*.

Q : My pre-schooler sometimes has nightmares. When he wakes up he says he's afraid of "scary monsters." What can we do to help?

A : All children have nightmares from time to time, especially toddlers and pre-schoolers with very active imaginations. You can't make nightmares disappear, but you can help your son feel comforted and safe so he can peacefully return to sleep.

- Because pre-schoolers are still learning the difference between fantasy and reality, your son may believe monsters really exist. Don't dismiss his fears or tell him they're silly. Tell him you understand he feels scared and you know it is upsetting to have a bad dream.
- When he wakes in the middle of the night, calmly tell him he was dreaming and it wasn't real. Give him plenty of love and reassuring hugs. It is usually best to wait until the next day to talk about the nightmare when he'll be more calm and rested.
- If your son is still upset about his nightmare during the day, he may want to talk about it with you. Or he might want to draw a picture of his scary dream. This can help you learn about his fears and share helpful ways to handle them. If he doesn't want to talk about the nightmares, that's okay. Don't pressure him to talk.

- Carefully supervise your son's television viewing. Be sure he is not watching frightening or violent shows.
- Provide a peaceful bedtime routine. Read quiet stories before bed. Give him a relaxing bath. Talk about nice things that happened during the day, a special play date with a friend, or a fun activity he enjoyed in school. Help him feel relaxed and calm before bed.
- Your son may feel more comfortable at night with a small light on, or with his door open.
- Talk with your child about dreams and explain what they are. Tell him that all people dream. Mostly our dreams are about good things. But sometimes we dream about scary things. Explain that dreams are pretend and won't really happen. As he grows, he'll gradually understand the difference between what's real and what's imaginary. Be patient. This lesson takes time to learn.
- Pay attention to any recent changes or stressful experiences in your child's life. Moving to a new house, the birth of a sibling, a divorce or death in the family can trigger nightmares in young children.

While occasional nightmares can be common, frequent nightmares or sudden changes in your son's mood or behavior need to be addressed. If your child seems worried, sad or stressed, seek professional guidance. His pediatrician can provide appropriate referrals.





Parenting School-Age Children

Promoting Good Reading Habits can be Fun

One of the most valuable and lasting gifts a child can receive is the joy of reading. Reading, the basis for all learning, opens up a world of opportunities and prepares children to be good students and, eventually, good employees and citizens of the world.

OUR MISSION:

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

Studies show that students who are poor readers receive poor grades and are more likely to have behavioral problems, suffer from low self-esteem and, sadly, never develop to their full potential.

As a parent, you are your children's first teacher. You play a crucial role in helping them learn and develop an interest in reading. Sharing a "You can do it" attitude is critical if you want to see your children succeed as readers. "Reading is a skill," says Lisa Blair, executive director of the Miami-Dade Family Learning Partnership. "It gets better with practice."

To encourage your children to read, give them plenty of practice. Read the newspaper or a book together. Read a recipe and cook together. Ask your children to try and read billboards as you drive in the car. Find daily opportunities to talk with your children. This not only builds a relationship, but also language and vocabulary skills, too. Talk with them about all kinds of topics, from what they did during the day to what they would like for dinner. Even if your child is a baby and hasn't started talking yet, talk with her frequently throughout the day. She'll be talking – and reading – before you know it.

The second week in May is "Reading Is Fun Week." It's a good time to spend more time reading with your children and talking with them about the stories you've read. The Children's Trust sponsors several programs that promote literacy for children of all ages. One of these programs – The Family Literacy Arts Program at Lillie C. Evans Elementary School, – teaches the importance of reading, writing and communicating with others.

Integrating dance, poetry and theater arts into the curriculum, this program teaches students about different cultures, different musical styles and food while emphasizing the importance of reading. To sing a song, read a poem or act in a play, reading is a necessary skill.

"They have fun," said Vanessa Tirado, lead teacher at Lillie C. Evans, of her students. "But they know that communication and reading are a part of everything they do."

Here are some tips to help your children become better readers:

- * **Set an example.** Make sure that your children see you reading. It doesn't matter what you read – a newspaper, manual or cookbook. Children love to imitate and naturally want to read like their parents. If you have difficulty reading, the Miami-Dade public school system offers classes for adults.



- * **Turn off the TV.** Spend time reading to your children. Encourage them to read out loud so you can watch their progress. When the television is on, you might want to switch on the closed caption option to help your children recognize the words being said.
- * **Offer a variety.** Expose your children to a variety of books to determine what types of stories they like best. Some children enjoy adventure stories, while others enjoy fantasies or biographies. Get lists of age-appropriate books from your school or neighborhood librarian.
- * **Identify interests.** Introduce your children to books and magazines that focus on their hobbies and interests, such as space, sports, animals or the weather.
- * **Use the library.** Make sure your children have library cards. Your neighborhood library offers many free programs for the entire family to enjoy. If the library is far, you may want to use the services of the bookmobile. For more information about bookmobile services in Miami-Dade County, call 305-480-1729.
- * **Partner with your child's teacher.** Your child's teacher plays an important role in helping your child learn to read. Ask for progress reports and seek regarding how you can help support your child's education and love of reading at home.

For more information about programs on literacy, please contact Lisa Blair at the Family Learning Partnership

305-891-7323

Call 305-571-5700 to learn more or visit us at: www.thechildrenstrust.org

Safe Swimming

By Lee M. Sanders, MD, MPH of the Department of Pediatrics at the Miller School of Medicine/Jackson Memorial Hospital.

As summer nears and the waters warm, children will spend more time in and around water. This can be an important and enjoyable part of growing up in the Sunshine State.

Unfortunately, drowning remains the leading cause of death for children 1 to 4 years of age in Florida.

While many local programs offer swimming lessons to children of all ages, these lessons alone cannot prevent drowning. All young children in and around water should receive constant, close supervision by an adult.

Infant and preschool programs have been developed by the American Red Cross and the YMCA, but they are not designed to teach children to become accomplished swimmers or to survive on their own in the water. Having children begin swimming lessons at an earlier age does not mean



they will be better swimmers than those taking lessons later.

The American Academy of Pediatrics makes these recommendations for teaching young children to swim safely:

1. Children are not developmentally ready for formal swimming lessons until after their fourth birthday.
2. Swimming lessons for infants and toddlers should not be promoted as a way to decrease the risk of drowning.
3. Parents should not feel secure that their child is safe in water or safe from drowning after participation in such programs.
4. Whenever infants and toddlers are in or around water, an adult should be within an arm's length, providing "touch supervision."

For children over 4 years of age, contact the Miami-Dade Parks' Learn to Swim Program (305-755-7800) for low-cost, certified lessons in your area.

Raising a Vegetarian Child

By Sheah Rarback M.S., R.D., from the Mailman Center for Child Development at the University of Miami.

A concern about health, the environment and a love of fruits and vegetables leads many families toward vegetarian diets.

Children can grow well on a vegetarian diet. In fact, eating plenty of fruits, vegetables and whole grains is part of a healthy lifestyle. But there are a few important things parents should know:

- Iron deficiency can be a problem for children on all types of diets. Cereal and grains fortified with iron can provide extra iron for kids. And dried fruits, like raisins on cereal, can add extra iron to your child's diet.
- If your child doesn't eat any animal or dairy products, be sure to provide plenty of calcium-fortified soy or rice milk or calcium-fortified juice. Dark green leafy vegetables also boost calcium intake.
- Many vegetarian meals are high in fiber. This could fill some children up before they have eaten enough calories. Great calorie add-ons for pre-school-age and older children may be nuts and seeds, dried fruits, Florida avocado and coconut and soy products. Ask your pediatrician if your child is gaining enough weight and whether these would be appropriate sources of calories for your child.
- Vitamin D, also called the "sunshine vitamin" because it can be obtained through sun exposure, should not be a problem for those of us living in the Sunshine State. But it could be lacking in children with darker skin who might spend limited time in the sun. Vitamin D is found in fortified cow's milk as well as some soy and rice milk. Many vegan cereals are also fortified with Vitamin D.

Carefully planned vegetarian diets can be very healthy for children and parents. Talk with your child's pediatrician to learn about this.



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?

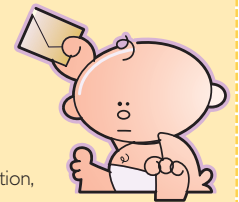
¿Desea una suscripción gratuita para este boletín?

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

Educar teniendo en mente las diferencias culturales

La tercera semana de mayo se celebra la Semana del Desarrollo de los Niños de la Raza Negra – un buen momento para llamar la atención sobre los importantes retos y oportunidades que encaran los padres afro-americanos en los Estados Unidos. Uno de ellos es cómo la raza y la cultura impactan a nuestros niños.

Hablarles a sus hijos sobre la raza, la cultura y la etnicidad le ofrecen la oportunidad de compartir valores culturales y de celebrar la diversidad de nuestra comunidad. Los programas culturales de música y arte enseñan a los niños a estar más conscientes de su propia historia y tradiciones – y de las de los demás – a la vez que les hace participar en la escuela y el aprendizaje. Esto fomenta un sentido de orgullo y puede aumentar la auto-estima y la tolerancia en los niños.

The Children's Trust invierte en numerosos programas y talleres extra-curriculares que abordan asuntos relacionados con la cultura y con la conciencia de las culturas. El respeto y la celebración de la cultura de cada niño, así como de su identidad racial es un sello que el Fideicomiso de los Niños imprime en cada uno de los programas que patrocina.

Para más información sobre los programas que patrocina The Children's Trust, llame al 305-571-5700.

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

Hacer de su hogar un lugar seguro para los pequeños

Nuestra casa puede ser uno de los lugares más peligrosos para los niños. Las cosas que hacen la vida más confortable -- el agua, la electricidad, los cordeles de las cortinas - - pueden convertirse en trampas mortales para los más jóvenes de la familia. Miles y miles de niños se lesionan en su propia casa cada año. The Children's Trust patrocina numerosos programas para enseñar a los padres a evitar lesiones.



La primera semana de mayo se celebra la Semana Nacional de la Seguridad para los Niños. Los expertos concuerdan en que nada puede igualar a la total supervisión de un niño por un adulto. Como los niños pueden estar en peligro muy fácilmente, los padres tienen que echarle un vistazo a su casa desde el punto de vista de la seguridad.

Tenga en mente que los niños son mucho más pequeños que los adultos y que pueden meterse en espacios reducidos. Debido a que sus vías respiratorias son pequeñas, también son más susceptibles de atragantarse o de envenenarse.

En la Florida, es especialmente importante mantener a los niños alejados de las piscinas y los canales que pueden ser parte de nuestra casa o de nuestro vecindario. Enseñe a sus hijos a nadar desde que son pequeños. Ponga puertas de seguridad alrededor de la piscina y cubra los

continuar en pagina 2

CONTENIDO

Pregúntale a la Experta	2
Leer puede ser divertido	3
Cómo Criar a un Niño Vegetariano	4
Nadar sin Peligro	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

Hacer de su hogar

continuación de la página 1

tiradores y los pestillos de las puertas que conducen al exterior de la casa. Esas medidas pueden evitar una tragedia.

La mayoría de estos artefactos que se necesitan para proteger a los niños en la casa son relativamente baratos y están disponibles en la mayoría de las tiendas para niños, almacenes minoristas y en ferreterías.

Algunas ideas que le ayudarán a hacer de su casa un lugar seguro:

Bájese al nivel del niño. Ande a gatas por toda la casa para hacerla completamente segura para el niño. Mire alrededor. ¿Hay cordeles o tomacorrientes que pueden presentar un peligro para su pequeño? Si es así, tape los tomacorrientes con enchufes de plástico, amarre los cordeles de las cortinas en un lugar lejos del niño e instale puertas de seguridad en las escaleras, arriba y abajo.

Instale detectores de humo. Deben colocarse en cada planta de la casa para la seguridad de todos. Las baterías deberán revisarse todos los meses para asegurarse de que están en buen estado. El Departamento de Bomberos de Miami-Dade le instalará los detectores de humo sin costo alguno. Para más información, llame a Jean Vital al 786-331-4924.

Guarde las armas de fuego bajo llave. Evite tener armas de fuego en la casa. Si tiene que hacerlo de todos modos, asegúrese de que están descargadas y bajo llave. Las balas deben guardarse separadas de las pistolas o los rifles.

No sirva comidas peligrosas. Los niños pequeños no deben comer perritos calientes, zanahorias, uvas, caramelos duros, palomitas de maíz, ni siquiera mantequilla de maní. Estos alimentos pueden causar asfixia. Cualquier alimento que se le dé a un niño menor de 3 años, debe ser cortado en pedacitos pequeños.

Guarde bien las medicinas y los productos químicos. Miles de niños acuden a las salas de emergencia cada año para ser tratados por envenenamiento. Ponga bajo llave los medicamentos recetados, los productos de limpieza, detergentes, pesticidas y otras sustancias tóxicas. Si su hijo ingiere una sustancia venenosa, llame al 800-222-1222 para contactar el centro de Control de Sustancias Venenosas más cercano a usted- Tenga ese número cerca de su teléfono y con usted en todo momento.

No le ponga prendas. Los niños pequeños no deben usar prendas. Se pueden tragar fácilmente anillos y medallas, causando daño interno o la muerte. Las cadenas pueden apretarse alrededor del cuello y causar estrangulación. Si usted quiere de todos modos ponerle prendas a su hijo, resérvelas para ocasiones especiales y al terminar el festejo, quíteselas.

Para más información sobre la seguridad de los niños, llame a estos programas:

Jackson Health Systems/Injury Free Coalition: 305-243-3928

Miami Children's Hospital SAFE KIDS Coalition: 305-666-6511

Pregúntale a la Experta: Responder a las pesadillas

La Dra. Debbie Glasser es directora de los servicios de apoyo a la familia en el Instituto Mailman Segal para Estudios sobre la Primera Infancia en Nova Southeastern University.

P: Mi hijo, de edad preescolar, a veces tiene pesadillas. Cuando se despierta dice que tiene miedo de "los monstruos". ¿Qué puedo hacer para ayudarlo?

R: Todos los niños tienen pesadillas de vez en cuando, especialmente los niños pequeños que tienen una imaginación muy activa. Tú no puedes evitar que tenga pesadillas, pero puedes ayudarlo a sentirse seguro de modo que vuelva a acostarse tranquilo.

- Como los preescolares todavía están aprendiendo la diferencia entre la fantasía y la realidad, probablemente tu hijo cree que los monstruos existen. No le quites importancia a sus miedos ni le digas que es tonto. Dile que entiendes que tiene miedo y que sabes que no es agradable tener un mal sueño.
- Cuando se despierte a media noche, dile tranquilamente que estaba soñando y que no era verdad. Dale mucho cariño y abrázalo. En general, es mejor esperar al día siguiente, cuando esté más calmado y descansado, para hablar de la pesadilla.
- Si al día siguiente tu hijo todavía está afectado por la pesadilla, quizás quiera hablar contigo sobre ello. O quizás quiera hacer un dibujo sobre el mal sueño. Esto puede ayudarlo a aprender sobre sus miedos y a compartir formas provechosas de manejar la situación. Si no quiere hablar de eso, no importa. No lo obligues a hablar.
- Supervisa cuidadosamente lo que ve el niño por televisión. Asegúrate de que no está viendo programas de violencia o miedo.

- La rutina de acostarse debe ser tranquila. Léale cuentos tranquilos antes de dormir. Dale un baño relajante. Háblale de cosas agradables que sucedieron durante el día: una visita de un amiguito, o una actividad que disfrutó en la escuela. Ayúdale a sentirse tranquilo y relajado antes de dormir.
- Es posible que el niño se sienta más cómodo por la noche con una luz encendida o con la puerta de su habitación abierta.
- Háblale sobre los sueños y explícale lo que son. Dile que todas las personas sueñan. Que la mayoría de los sueños son sobre cosas buenas, pero que a veces, soñamos cosas de miedo. Explícale que los sueños no son reales y que no van a ocurrir. Según crezca, comprenderá la diferencia entre lo real y lo imaginario. Ten paciencia. Esta lección tarda en aprenderse.
- Observa algún cambio reciente o alguna experiencia que haya causado estrés en tu hijo. Un cambio de casa, el nacimiento de un hermano, un divorcio o la muerte de un familiar pueden desencadenar pesadillas en los niños pequeños.

Aunque las pesadillas ocasionales son comunes, hay que prestar atención cuando son frecuentes o cuando se observan cambios repentinos en el humor o la conducta de tu hijo. Si el niño parece preocupado, triste o tenso, busca ayuda profesional. El pediatra puede darte las referencias adecuadas.





Educando niños de edad escolar

Leer puede ser divertido

Uno de los más valiosos y duraderos regalos que un niño puede recibir es el disfrute de la lectura. La lectura, la base de todo aprendizaje, abre un mundo de oportunidades a los niños y los prepara para ser buenos estudiantes y, a la larga, buenos empleados y ciudadanos del mundo.



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.

Los estudios demuestran que los estudiantes que son lectores mediocres reciben bajas calificaciones y son más propensos a tener problemas de conducta, a sufrir de baja auto-estima y, lamentablemente, nunca desarrollan todo su potencial.

Como padre, usted es el primer maestro de su hijo. Usted juega un papel importantísimo ayudándolo a aprender y a desarrollar interés por la lectura. Compartir la actitud de “Yo sí puedo” es fundamental si usted quiere ver que sus hijos son buenos lectores. “Leer es una habilidad”, dice Lisa Blair, directora ejecutiva de Miami-Dade Family Learning Partnership. “Se mejora con la práctica.”

Para estimular el hábito de la lectura en sus hijos, haga que la practiquen abundantemente. Lean juntos una receta de cocina. Lean libros juntos. Pídale a sus hijos que traten de leer los carteles cuando van en el auto. Busque oportunidades todos los días para hablar con sus hijos. Esto no sólo fomenta la relación, sino también el lenguaje, y amplía el vocabulario. Hable con ellos sobre toda clase de temas, desde lo que hicieron durante el día hasta lo que les gustaría cenar. Incluso si su hijo es un bebé que no ha comenzado a hablar todavía, háblele frecuentemente durante el día. Ya verá que comienza a hablar -- y a leer -- antes de lo que usted se imagina.

La segunda semana de mayo se celebra la semana llamada “Leer es Divertido”. Es un buen momento para pasar más tiempo leyendo con los chicos y hablándoles sobre las historias que han leído juntos. The Children's Trust patrocina varios programas que promueven la lectura y la escritura en los niños de todas las edades.

Esos programas incluyen currículo de danza, la poesía y las artes escénicas que enseñan a los niños sobre las diferentes culturas, los diferentes estilos musicales y los diferentes alimentos, a la vez que hace énfasis en la importancia de la lectura. La lectura es una habilidad necesaria para cantar una canción, leer un poema y actuar en una obra.

He aquí algunas ideas para ayudar a sus hijos a ser mejores lectores:

- * **Dé el ejemplo.** Los niños deben verle leyendo. No importa lo que usted lee —un periódico, un manual o un libro de cocina. A los chicos les encanta imitar, y de forma natural, quieren leer igual que sus padres. Si usted tiene dificultad para leer, el sistema de escuelas públicas de Miami-Dade ofrece clases para adultos.
- * **Apague el televisor.** En lugar de ver la televisión, dedique tiempo a la lectura con sus hijos. Anímelos a leer en voz alta, de modo que usted pueda apreciar sus pro-

gresos. Cuando la televisión esté encendida, active la opción de los subtítulos para que los niños reconozcan las palabras que se dicen.

- * **Ofrezca variedad.** Proporcíeles a los niños una variedad de libros para determinar qué tipo de historias les gustan más. Algunos niños disfrutaban las historias de aventuras en tanto que otros disfrutaban las de fantasía o las biografías. Pida en la escuela o en la biblioteca una lista de libros apropiados a la edad de sus hijos.
- * **Identifique los intereses.** Busque libros y revistas que se dediquen a los intereses y pasatiempos de sus hijos, tales como los deportes, el espacio, los animales o el tiempo.
- * **Use la biblioteca.** Obtenga la tarjeta de la biblioteca para sus hijos. La biblioteca de su vecindario le ofrece muchos programas gratuitos que toda la familia puede disfrutar. Si la biblioteca está lejos, quizás le interese utilizar el servicio del libromóvil (bookmobile). Para más información sobre este servicio en el Condado de Miami-Dade, llame al 305-480-1729.
- * **Asóciese con la maestra de su hijo.** La maestra de su hijo juega un papel importante a la hora de enseñar al niño a leer. Pídale reportes del progreso del niño, así como sugerencias sobre lo que usted puede hacer para ayudar en la educación del niño y a fomentar el amor por la lectura en el hogar.

**Para más información,
póngase en contacto con
Lisa Blair, en Family Learning
Partnership, a través del
305-891-7323**

Juguetes con ruedas seguros

Nadar sin Peligro

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

Según se acerca el verano y se entibian las aguas, los niños pasarán tiempo en – y alrededor – del agua. Esto puede ser una parte importante y satisfactoria de criarse en el Estado del Sol.

Lamentablemente, la muerte por ahogamiento es la causa número uno en la Florida, para los niños de entre 1 y 4 años.

Aunque muchos programas locales ofrecen clases de natación para niños de todas las edades, esas lecciones por sí solas no evitan que el niño se ahogue. Todos los niños pequeños que estén en – y alrededor – del agua deben estar constantemente supervisados de cerca por un adulto.

La Cruz Roja Americana y YMCA han desarrollado programas para bebés y preescolares, pero dichos programas no están diseñados para enseñar a los niños a ser expertos nadadores ni para sobrevivir, por sí solos, cuando están en el agua. El hecho de que los niños tomen clases de natación desde muy corta edad no significa

que van a ser mejores nadadores que los que las tomaron más tarde.

La Academia Americana de Pediatría hace las siguientes recomendaciones para enseñar a los niños pequeños a nadar sin peligro:

1. Los niños no están completamente desarrollados para tomar clases formales de natación hasta los cuatro años.
2. Las clases de natación para bebés y parvulitos no deben promocionarse como una forma de disminuir el riesgo de que el niño se ahogue.
3. Los padres no deben sentirse seguros de que su hijo no tiene peligro en el agua porque ha participado en dichos programas.
4. Siempre que un bebé o un parvulito esté en – o alrededor– del agua, un adulto debe “supervisarlos a la distancia del alcance de su brazo”.

Para niños mayores de 4 años, llame al Programa Aprender a Nadar del departamento de Parques de Miami-Dade (305-755-7800) para solicitar clases certificadas y de bajo costo en su área.



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

Sano y Sabroso

Cómo Criar a un Niño Vegetariano

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

La preocupación por la salud, el medio ambiente y el amor por las frutas y vegetales está llevando a muchas familias a hacerse vegetarianas.

Los niños pueden crecer perfectamente con una dieta vegetariana. Comer muchas frutas, vegetales y granos enteros es saludable. En realidad, esos son los alimentos que todos queremos comer en mayor cantidad, aún si no somos vegetarianos. Pero he aquí unas pocas áreas en las que los padres tienen que ser muy cuidadosos.

- La deficiencia de hierro puede ser un problema para los niños, en cualquier tipo de dieta. Los cereales y los granos están fortificados con hierro y proporcionan a los niños suficiente hierro. Los frutos secos, tales como las pasas o las ciruelas, aportan más hierro aún.
- El alto contenido de fibra en una dieta vegetariana puede hacer que los niños se sientan muy llenos antes de haber ingerido suficientes calorías. Una gran fuente de calorías son las nueces, las semillas y los frutos secos, el aguacate y los productos que contienen coco y soya. Pregúntele al pediatra si su niño está aumentando de peso satisfactoriamente.
- El calcio no es una preocupación cuando los niños hacen una dieta vegetari-

ana, siempre y cuando los pequeños estén tomando leche de soya o de arroz enriquecida con calcio, o jugo enriquecido con calcio. Los vegetales de hojas verdes son también una fuente rica en calcio. Si usted toma leche de vaca, no tendrá problema con el calcio.

- La Vitamina D: la vitamina del sol no debe ser un problema para aquellos de nosotros que vivimos en el Estado del Sol, pero podría serlo para los niños de piel oscura que quizás no toman mucho sol. La Vitamina D se encuentra en la leche de vaca enriquecida, así como en algunas leches de soya o de arroz. Muchos cereales están también enriquecidos con Vitamina D.

Las dietas vegetarianas cuidadosamente preparadas pueden ser muy saludables para los niños y padres.



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.

