



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

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



## Peaceful Homes: The Power of Music

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

What has the ability to soothe babies, get toddlers to bounce and get preschoolers to sing and jive with wild abandon? The answer is music.

Music is a great resource to have when children are upset, sleepy, or just want to have fun. Yes, music that can be found on CDs or radios, but there is a really good and inexpensive way to access music that is available whenever you need it: Singing! Singing stimulates brain development, strengthens relationships and enriches language as well as social and emotional development. And it can happen spontaneously throughout the day. Some suggestions to enjoy singing with young children are:

- Sing songs with children's names or make up songs about what children are doing.
- Sing to comfort children in times of distress or to relax.

- Sing in response to infants' cooing and other sounds.
- Sing during caregiving activities such as dressing or changing diapers.
- Sing favorite family songs and lullabies.
- Sing songs during transition times such as going out the door and getting into the car.
- Sing favorite songs over and over again.
- Sing and dance with your child.

**These spontaneous moments provide priceless joy!**

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



### INSIDE

Helping Children Become Literate Learners ..... 2

Helping Girls Through the Years .... 3

Bedtime Bottles ..... 4

Importance of Folic Acid. .... 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.

teach more



love more

## Helping Children Become Literate Learners

Molly S. Kinney is the head of public library services at the Alvin Sherman Library, Research and Information Technology Center at Nova Southeastern University.

The ability to read is a critical skill for life. Creating an environment that values reading, writing and language skills is a key to breaking the cycle of illiteracy. Children begin learning at an early age. Reading, writing and language are not learned as a set of isolated skills but as a part of daily life. Parents can be overwhelmed with the struggles of daily life and are sometimes unsure of how to support their children's learning. These tips can help you:

- **Make books and writing materials accessible.** Children should have access to books and crayons and paper at an early age. They may try to write on the walls or chew on a book while teething, but keeping crayons and paper in drawers and books on high shelves sends a message to children that reading and writing are set apart from daily life. Always supervise young children when playing with art materials and ensure that they're age appropriate.
- **Read and write.** For children to learn the importance of reading and writing, they must see this behavior at home. Children are great imitators and learn by watching you. Read where and when your child can see you. Write store lists and thank-you notes with your child. Instead of purchasing a store-bought greeting card, provide paper and crayons and ask your child to create a card for a friend or family member.

- **Make stories a part of daily life.** Children acquire language by hearing it, so talk with your child. Sing, share poems that you remember and relate family tales. While driving, listen to a story on tape. Audio books are available at your local public library.
- **Engage your child in creative play.** "Pretend" and "what-if" games help children learn to dream, imagine, understand and make sense of their fears and the world around them. Make stick and sock puppets that children can use to "practice" their language skills. Puppets can often be vehicles to help children voice their thoughts and feelings.
- **Read every day and visit the library often.** Set aside a time each day to read aloud to your child. Turn off the TV or radio; don't answer the phone, and focus attention on a book. Just 15 minutes a day can make a difference in children's learning. Establish a reading routine early, and children will develop a reading habit for life. Weekly visits to the library reinforce the importance of reading. Public libraries offer programs that introduce age-appropriate books and other activities to build early literacy learning for children and role modeling for adults.



MIAMI-DADE PUBLIC LIBRARY SYSTEM

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

## OUR MISSION:

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

## Helping Girls through the Teen Years

**A**dolescence, a challenging time for our children, is an exciting time of self-discovery, and a time of rapid physical and psychological changes. It also is a time of uncertainty about the future when young people try hard to fit into our world.

For girls, adolescence can be particularly demanding psychologically and emotionally. Frequent media images showing “perfect” female bodies, peer pressure, hormonal changes and prevalent violent messages against women in some songs and music videos create greater uncertainty about what the world expects of them as responsible young adults. Without positive influences, many adolescent girls fall into teen pregnancy, drug use, crime involvement, eating disorders and even self-mutilation.

"Issues of self-esteem emerge because of body changes," says Dr. Pamela DeRoian, associate director of the University of Miami's Counseling Center. "The culture and environment take a look at a girl's body and devalues her. Young girls can become very focused on just one aspect of themselves. They may not like their nose or their hair and this can lead to depression."

March is National Women's Month, a good time to take stock of our daughter's lives and find ways to help their transition into adolescence. Several programs funded by The Children's Trust specifically help young girls set their own personal goals, figure out their values and offer them tools to become strong, productive women.

The Rites of Passage for Girls Youth Empowerment Academy at Urgent is a curriculum-based, after-school program serving 60 girls in Miami-Dade. The program uses workshops, role-playing and mentoring to help girls develop social, communication and conflict-resolution skills to gain strong identities and self-confidence. One component allows the girls to volunteer in a community-building project as a way to boost self-confidence.

"They know right from wrong," says Saliha Nelson, vice president of Urgent. "Here they develop their own values and

goals. They know that in order to reach those goals they must say “No” to alcohol, drugs and teen pregnancy."

The programs allow girls to arrive at their own moral compass through role-playing. This helps them avoid the bad influences that surface as they leave elementary school and enter middle school, a time of tremendous upheaval.

"Vessels of Honor" is part of the curriculum of Recapturing the Vision, a multifaceted in-school program where girls are taught to honor their bodies, says Jacqueline Del Rosario, president of the program.

Trainers walk the students through lessons to explore the true meaning of honor, as well as examine past events in their lives that may have hurt their self-esteem, such as physical, emotional abuse or ostracizing by female friends. They are then taught skills to help them rebuild their self-esteem and protect it.

"We teach girls that if you honor yourself," says del Rosario, "others will honor you."

Girls in the juvenile justice system often find a safe space in the Pace Center for Girls, an after-school program that helps girls turn their lives around with support from teachers, counselors and home visits.

Pauline Russell, who heads the Pace Center, says that through a holistic process that includes nutrition training, conflict resolution, counseling and culturally-sensitive workshops, girls are taught ways to function in society. The program tracks students after they leave, saying 91% remain crime-free after one year.

For Elvia Gabriel, 15, a sophomore at Miami Senior High School, who graduated from Urgent, the program opened her eyes to a lot of things, especially the need to choose the right

friends. "I learned to ignore bad peer pressure and to keep my good friends," she says. "And I learned to love myself. That's what this program is all about."

Some tips for parents who want to help their girls become strong women:

**Nurture talent:** Find your child's passion and keep her busy. Sign her up for a sports team or a club at school or a community center. The Girls Scouts of America continues to be one of the premier places for girls to develop leadership, social and gender-empowering skills.

**Be transparent:** Engage your daughter in conversation and share conflicts you encountered at her age. Share mistakes and what you learned from them. Don't always appear to be perfect.

**Share values:** Don't be afraid to share your own values and expectations with your children. Parents have an incredible amount of influence over their teenagers. Stay close to them, show interest in their interests and invite their peers to your house. Become a large part of their lives.

**For more information on these programs, funded by The Children's Trust, please call:**

ReCapturing the Vision: Jacqueline Del Rosario (305-232-6003)

Urgent: Henry Crespo (305-576-3084)

PACE Center for Girls : Pauline Russell (305-749-2000-ext. 30)

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

## Bedtime Bottles

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

Between the ages of 1 and 2, babies who have been drinking from bottles may be giving up their bedtime bottle of milk. This is a good idea because letting milk remain on the teeth at bedtime can contribute to cavities in the upper front teeth. Drinking juice from a bottle at bedtime also can contribute to cavities.

Some toddlers enjoy having something to eat or drink just before going to sleep. If they do, help them brush their teeth prior to going to bed to promote good habits and keep their teeth healthy.

An average 8-ounce bottle of milk provides 160 calories. Toddlers usually adjust to calorie changes in their food intake by making up for it at other times. A toddler who stops drinking a bedtime bottle might eat a little more at breakfast, lunch, dinner and snacks and naturally make up the lost calories.

If your family's health care provider recommends that your child maintain a high calorie diet, or he or she has concerns about eliminating the bedtime feeding, ask for appropriate recommendations regarding your child's nutritional needs. Your child's physician also can provide a referral to a pediatric dietitian if additional support is indicated.



## Importance of Folic Acid

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

Folic acid, a type of B vitamin, reinforces the message that what we eat can have a dramatic impact on pregnancy outcome. An adequate intake of folic acid during the first 21-28 days of pregnancy could cut in half the number of babies born with neural tube defects. Simply put, a neural tube defect is when the baby's spinal column doesn't close during pregnancy. The two most common types are anencephaly and spina bifida. A baby with anencephaly will not survive, and the child with spina bifida will have very serious health problems.

Since half of pregnancies are unplanned, the following folic acid recommendations are for all women of childbearing age. Women are advised to take 400 mcg. of folic acid daily from foods fortified with folic acid, vitamin supplements or a combination of the two. This is in addition to eating foods with naturally occurring folate. Folic acid differs from other vitamins in that the supplement and fortified foods are better absorbed than the naturally occurring folate in food.

<u>Foods fortified with folic acid</u>	Folic Acid (mcg.)	<u>Food sources of folate</u>	Approx. Folate (mcg.)
Ready-to-eat cereal	100-400	Lentils, cooked, 1 cup	358
1 cup of cooked pasta	100	Spinach, cooked, 1 cup	262
2 slices enriched bread	40	Wheat germ, 1/2 cup	199
Instant oatmeal, 1/2 cup	80	Orange juice, 1 cup	109
		Chick peas, 1 cup	160

If you are considering becoming pregnant, it may be a good idea take a multivitamin and mineral supplement, especially if you suspect that you are not getting enough from foods fortified with folic acid. The recommendation goes up to 600 mcg. for pregnancy, but this will usually be met through the prenatal supplement. Wake up with a cup of orange juice, and you're a fourth of the way to your folate day.

## 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).

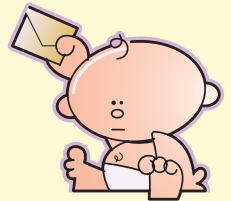
**Editor:**  
Ana de Aguiar Echevarria  
(305-646-7230)

**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



The Children's Trust

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, señáله deberes para realizarlos como una rutina, atiéndalo a las señales de su comportamiento, llévelo al médico periódicamente y escoja muy bien a la persona que se lo va a cuidar. Así es como su hijo crece, aprende, ama y triunfa.

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



## Hogares apacibles: El poder de la música

Por Beverly Tate, de Peace Education Foundation

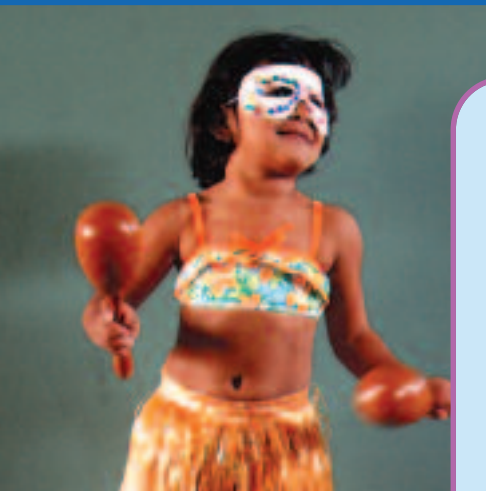
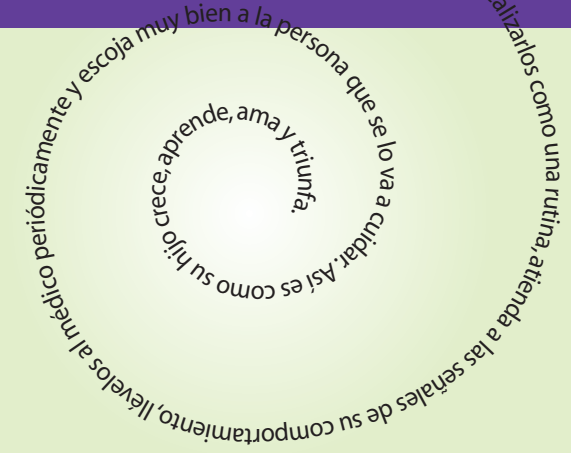
Qué es lo que puede apaciguar a los bebés, hacer que los parvulitos salten y que los preescolares canten y vivan a sus anchas. La respuesta es la música.

La música es el gran recurso cuando los niños están molestos, con sueño, o sencillamente cuando quieren divertirse. Sí, la música que se puede encontrar en los CDs o en la radio, pero existe una forma verdaderamente buena de tener música que está disponible cada vez que la necesite. ¡Canten! Cantar estimula el desarrollo del cerebro, fortalece las relaciones y enriquece el lenguaje, así como el desarrollo social y emocional. Y puede ocurrir espontáneamente a lo largo del día. He aquí algunas sugerencias para disfrutar cantando con sus pequeños:

- Cante cuando le está atendiendo, por ejemplo al vestirlo o cambiarle los pañales.
- Cante las canciones y nanas favoritas de la familia.
- Cante durante los momentos de transición, tales como ir a la calle o montarse en el auto.
- Cante las canciones favoritas una y otra vez.
- Cante y baile con su pequeño.

¡Estos momentos espontáneos proporcionan una alegría inapreciable!

- Cante canciones con el nombre de los niños o invéntelas sobre lo que ellos están haciendo.
- Cante para consolar a los niños cuando están afligidos o para relajarlos.
- Cante en respuesta al gorjeo y otros sonidos de los bebés.



### CONTENIDO

Cómo ayudar a los niños a apreneder .....	2
Cómo ayudar a las niñas en la adolescencia .....	3
El biberón de la noche .....	4
La importancia del ácido fólico .....	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.



3250 SW Third Ave.  
Miami, Fla. 33129

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

## Cómo ayudar a los niños a aprender

Molly S. Kinney es la directora de servicios de la biblioteca pública Alvin Sherman Library, y del Centro de Investigación e Información Tecnológica de Nova Southeastern University.

La capacidad de leer es una habilidad fundamental para la vida. Crear un ambiente que valore la lectura, la escritura y el lenguaje es la clave para romper el ciclo del analfabetismo. Los niños comienzan a aprender a muy temprana edad. A leer, a escribir y a hablar no se aprende como una serie de habilidades aisladas, sino como parte de la vida cotidiana. Los padres pueden sentirse agobiados con la lucha diaria de la vida y a veces inseguros de cómo apoyar el aprendizaje de sus hijos. Estas ideas pueden ayudarle:

- **Tenga a mano libros y materiales de escritura.** Los niños deben tener acceso a libros, creyones y papel desde temprana edad. Puede que quieran pintar en las paredes o mordisquear un libro cuando les están saliendo los dientes, pero tener creyones y papel en gavetas y libros en estanterías altas les envía un mensaje de que leer y escribir no forma parte de la vida diaria. Siempre supervise a los pequeños cuando juegan con materiales de arte y asegúrese de que sean apropiados para su edad.
- **Leer y escribir.** Para que los niños aprendan la importancia de la lectura y la escritura, deben ver esta conducta en la casa. Los niños son grandes imitadores y aprenden observándole a usted. Lea cuando y donde su hijo le vea. Haga la lista de la compra del mercado y escriba notas de agradecimiento con su hijo. En lugar de comprar una tarjeta en la tienda, dele papel y creyones al niño para que él mismo haga una tarjeta para un amigo o un miembro de la familia.

- **Los cuentos deben ser parte de la vida diaria.** Los niños adquieren vocabulario escuchando palabras, por eso, hable con su hijo. Cante, recite poemas y cuente historias de la familia. Cuando vaya manejando, ponga cuentos en un casete. Los libros con audio están disponibles en la biblioteca pública.
- **Haga que el niño participe en juegos creativos.** "Jugar a" y "qué pasa si" ayudan a los niños a aprender a soñar, a imaginar, a entender y a encontrarle sentido a sus miedos y al mundo que les rodea. Prepare títeres de palo y calcetín que los niños puedan usar para "practicar" el lenguaje. Los títeres pueden ser un medio que los niños usen para expresar en voz alta sus pensamientos y sentimientos.
- **Lea todos los días y visite con frecuencia la biblioteca.** Dedique un tiempo todos los días a leerle en voz alta a su hijo. Apague la televisión o el radio; no conteste el teléfono y ponga toda su atención en el libro. Sólo 15 minutos al día pueden hacer la diferencia en el aprendizaje de los niños. Establezca esta rutina lo antes posible y los niños desarrollarán el hábito de la lectura para siempre. Las bibliotecas públicas ofrecen programas que presentan libros apropiados a cada edad y otras actividades que fomentan la instrucción precoz para los niños y el papel de ejemplo que deben adoptar los adultos.





**NUESTRA MISIÓN:**  
Mejorar las vidas de los niños  
y Familias en el Condado de  
Miami-Dade por medio de la  
implementación de inversiones  
estratégicas para su futuro.

# Educando niños de edad escolar

## Como ayudar a las niñas en la adolescencia

La adolescencia es una época difícil para nuestros hijos, es un período emocionante de descubrirse a sí mismos y de rápidos cambios físicos y psicológicos.

Es también una etapa de incertidumbre respecto al futuro, cuando los jóvenes tratan de encajar en nuestro mundo.

Para las niñas, la adolescencia puede ser particularmente demandante psicológica y emocionalmente. Con frecuencia los medios visuales muestran un cuerpo de mujer "perfecto", la presión de las compañeras, los cambios hormonales y los mensajes violentos en contra de las mujeres en algunas canciones y videos musicales crean una gran incertidumbre sobre lo que el mundo espera de ellas como jóvenes adultas responsables. Sin influencias positivas, muchas adolescentes quedan embarazadas, usan drogas, participan en actividades delictivas, padecen desórdenes de la alimentación e incluso llegan a automutilarse.

"El tema de la autoestima surge debido a los cambios corporales", dice la Dra. Pamela DeRojan, directora adjunta del Centro de Consejería de la Universidad de Miami. "La cultura y el ambiente echan una mirada al cuerpo de la chica y la devalúan. Las jovencitas pueden volverse demasiado enfocadas en sólo un aspecto de ellas mismas. Quizás no les guste su nariz o su pelo, y esto las puede llevar a la depresión".

Marzo es el Mes Nacional de las Mujeres, un momento propicio para evaluar la vida de nuestras hijas y encontrar formas de ayudarlas en la transición a la adolescencia. Varios programas patrocinados por el Fideicomiso de los Niños ayudan específicamente a las jovencitas a plantearse sus metas personales, a averiguar cuáles son sus valores y les ofrecen los recursos para ser mujeres más fuertes y productivas.

*The Rites of Passage for Girls Youth Empowerment Academy at Urgent* es un programa que funciona después de clases para 60 niñas de Miami-Dade. El programa utiliza talleres, actuación y mentores para ayudar a las niñas a desarrollarse socialmente, a comunicarse y a solucionar conflictos para obtener una identidad más fuerte y confianza en sí mismas. En una de sus partes, el programa permite a las niñas trabajar como voluntarias en un proyecto de ayuda a la comunidad como una forma de fortalecer la confianza en sí mismas.

"Ellas saben lo que es bueno y lo que es malo", dice Saliha Nelson, vicepresidenta de Urgent. "Aquí ellas desarrollan sus propios valores y metas. Saben que para alcanzar esas metas tienen que decir ¡No! al alcohol, a las drogas y a embarazarse".

Los programas permiten a las niñas llegar a su propia brújula moral mediante la actuación. Esto les ayuda a evitar las malas influencias que afloran cuando dejan la escuela primaria y entran en la secundaria, una época de tremendas revueltas.

"Vessels of Honor" es parte del currículo de Recapturando la Visión, un programa multifacético que se realiza en la escuela, y en el que se enseña a las niñas a honrar su cuerpo, dice Jacqueline Del Rosario, presidenta del programa.

Los entrenadores llevan a las estudiantes a explorar, a través de las lecciones, el verdadero significado del honor, así como a examinar los acontecimientos pasados de su vida que podrían haber dañado su autoestima, tales como maltratos físicos o emocionales o el aislamiento de sus amigas. Se les enseñan habilidades que las ayuden a reconstruir su autoestima y a protegerla.

"Les enseñamos que si uno se respeta a sí mismo", dice Del Rosario, "los demás lo van a respetar a uno".

Las jovencitas que están en el sistema de justicia a menudo encuentran un espacio seguro en el Pace Center for Girls, un programa para después de clases que las ayuda a darle otro rumbo a su vida con ayuda de sus maestros, consejeros y visitas a domicilio. Pauline Russell, que dirige el Pace Center, dice que a través de un proceso holístico que incluye entrenamiento sobre nutrición, solución de conflictos, consejería y talleres sobre sensibilidad cultural, las niñas aprenden la forma de funcionar en sociedad. El programa hace un seguimiento de las estudiantes después de que se marchan, y dicen que el 91% de ellas se mantienen alejadas de la delincuencia después de un año.

Para Elvia Gabriel, de 15 años, alumna de segundo año de Miami Senior High School, que se graduó de Urgent, el

programa le abrió los ojos a un montón de cosas, especialmente la necesidad de escoger correctamente las amistades. "Aprendí a ignorar la presión de los malos compañeros y a mantener mis buenos amigos", dijo. "Y aprendí a quererme. De eso se trata este programa".

Algunas ideas para los padres que quieren ayudar a sus hijas a ser mujeres fuertes:

**Cultivar el talento:** Encontrar cuál es la pasión de su hija y mantenerla ocupada. Inscribirla en un equipo deportivo o en un club de la escuela o un centro comunitario. Las Girls Scouts of America sigue siendo uno de los mejores lugares para que las niñas se desarrollen como líderes y adquieran las habilidades sociales y fortaleza como mujeres.

**Ser transparente:** Hacer que la niña participe en las conversaciones y compartir con ella los conflictos que usted encontró cuando tenía la edad de ella. Compartir los errores y lo que aprendió de ellos. No quiera aparecer siempre que es perfecta.

**Compartir valores:** No tema compartir sus propios valores y expectativas con sus hijos. Los padres tienen una inmensa influencia sobre sus adolescentes. Manténgase cerca de ellos, muestre interés en sus intereses e invite a sus amistades a su casa. Conviértase en una gran parte de la vida de ellos.

**Para más información sobre estos programas, que funcionan con fondos del Fideicomiso de los Niños, llame a:**

ReCapturing the Vision: Jacqueline Del Rosario (305-232-6003)

Urgent: Henry Crespo (305-576-3084)

PACE Center for Girls: Pauline Russell (305-749-2000-ext. 30)

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

## El biberón de la noche

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

Entre los doce meses y los 2 años, los bebés que han estado tomando en biberón pueden abandonar la toma de leche de la noche. Es una buena idea, porque dejar leche en la boca del bebé durante la noche puede contribuir a la formación de caries en los dientes centrales superiores. Lo mismo ocurre si a la hora de dormir toma jugo de frutas.

A algunos parvulitos les gusta comer o beber algo antes de irse a dormir. Si ese es el caso, ayúdelos a cepillarse los dientes antes de acostarse para inculcarles buenos hábitos y cuidar la salud de sus dientes.

Un biberón de 8 onzas proporciona 160 calorías. Los parvulitos generalmente ajustan los cambios calóricos en su alimentación comiendo más en otro momento. Es posible que un parvulito que deja de tomar leche a la hora de acostarse coma un poquito más en el siguiente desayuno, almuerzo, comida o merienda y

habrá reparado de modo natural las calorías perdidas.

Si u pediatra le recomienda que el niño mantenga una dieta alta en calorías, o si le preocupa eliminar la toma de la noche, pídale recomendaciones sobre las necesidades nutricionales de su hijo. El pediatra del niño también puede remitirlo a un dietista pediátrico si se indica alguna ayuda adicional.



## La importancia del ácido fólico

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

El ácido fólico, un tipo de vitamina B, refuerza el mensaje de que lo que comemos puede tener un fuerte impacto en los resultados de un embarazo. La ingestión adecuada de ácido fólico durante los primeros 21-28 días de gestación puede reducir a la mitad el número de bebés nacidos con defectos del tubo neural. Dicho llanamente, el defecto del tubo neural es cuando la columna vertebral del bebé no se cierra durante el embarazo. Los dos tipos más comunes son la anencefalia y la espina bífida. Un bebé con anencefalia no sobrevive y un niño con espina bífida tendrá muchos problemas serios de salud.

Como la mitad de los embarazos no son planeados, las siguientes recomendaciones respecto al ácido fólico son para todas las mujeres en edad de procrear. Más vale prevenir que lamentar. La forma en que se explica la recomendación puede ser confusa. Estamos aconsejando a las mujeres que tomen 400 mcg de ácido fólico diariamente provenientes de alimentos enriquecidos con ácido fólico, de suplementos vitamínicos o de una combinación de ambos. Esto es, además de comer alimentos que contengan folato. El ácido fólico se diferencia de otras vitaminas en que el suplemento y los alimentos enriquecidos se absorben mejor que el folato contenido en los alimentos.

<u>Alimentos enriquecidos con ácido fólico</u>	AcidoFólico (mcg)	<u>Alimentos que contienen folato</u>	Cantidad aprox. de folato (mcg.)
Cereales listos para comer	100-400	Lentejas cocidas, 1 taza	358
1 taza de pasta cocinada	100	Espinacas, cocidas, 1 taza	262
2 rebanadas de pan enriquecido	40	Germen de trigo, _ taza	199
Avena instantánea, _ taza	80	Jugo de naranjas, 1 taza	109
		Garbanzos, 1 taza	160

Si está considerando quedar embarazada, debe tomar un suplemento de multivitaminas y minerales, especialmente si sospecha que no está ingiriendo suficientes alimentos enriquecidos con ácido fólico. La recomendación va hasta los 600 mcg por embarazo, pero a esto generalmente se llega con el suplemento prenatal. Desayúnese con una taza de jugo de naranja de la Florida y ya tiene la cuarta parte del requerimiento diario de folato.

## 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



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).**