



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

Good eating habits begin early. At the beginning, the best nourishment for a baby is mother's milk. The American Academy of Pediatrics recommends that mothers breastfeed their babies for the first year of life and exclusively for the first six months. Breast milk has all the nutrients, vitamins and infection-fighting cells to keep a young one healthy. There is no need for juices or other drinks.

After the first birthday, babies and toddlers should be offered a variety of foods, so they develop a full range of tastes as well as healthy eating habits. Offer your child a variety of vegetables and fruits and always talk about them in a positive way.

Homemade baby food is a healthy and less expensive option to the store-bought alternative. Carrots, broccoli, green beans and other vegetables and fruits can be easily pureed in a blender or food processor and then frozen in ice cube trays or jars for future use. There is no need to add any salt or sugar to these.

In South Florida, we are fortunate to have fruits and vegetables readily available from local grocers, farmers markets and street vendors. Take advantage of this to provide your family with nutritious meals. Introducing good nutrition is a splendid first step toward a life of good health.

Dr. Judy Schaechter
UM Assistant Professor of Pediatrics
and chair of The Children's Trust's
Health Committee.

Introducing Chores to Children

Dr. Debbie Glasser is a licensed clinical psychologist and director of family support services at the Mailman Segal Institute for Early Childhood Studies at Nova Southeastern University. She also writes "Positive Parenting" weekly in The Miami Herald.

Giving chores to children teaches responsibility, cooperation and family teamwork. But many parents aren't sure how, when or whether to introduce chores to their children.

Chores look different in every home. Some parents have specific "jobs" for family members to do every week. Others do not have weekly chores, but simply ask for occasional help making beds or setting the table. Some families don't introduce chores at all. Do what feels comfortable for your family.

If you want to introduce chores, here are some tips to help you get started:

- **Be patient.** Young children are still learning to be helpful and cooperative. And their attention spans are still limited. So give chores that are realistic and appropriate for your child's age. A young toddler, for example, cannot be expected to clean up an entire room full of toys. But you can still encourage cooperation and participation in chores by breaking this big clean-up job into smaller steps: "Jonathan, I really need your help. Let's pick up all the red blocks and put them away. Good job! Now let's go for the blue ones."

- **Be realistic.** Don't give your child more responsibility than he can handle. If you ask your young child to help set the table, give him plastic utensils and paper plates in case he drops them. If your child wants a chore that involves caring for a living thing, such as feeding the family pet, you need to supervise closely.

- **Don't expect perfection.** If you ask your child to make her bed in the morning and the covers aren't smooth, or the pillow isn't centered, don't correct her efforts. Instead, leave the bedcovers alone and focus on the fact that she cooperated and did her best. Dwelling on what isn't right can leave a child feeling discouraged and not wanting to keep trying.

- **Be playful.** Young children are playful and love to have fun. All chores don't have to be, well, a "chore." Play music while you're clearing the dinner table. Tell silly stories when you sort laundry. This can be an enjoyable time for your family.

Continued to next page.

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.



INSIDE

- Back-To-School Reading 2
- Parenting School-Age Children 3
- Calcium and Kids 4
- Calendar of Events 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.



love more

Continued from cover.

■ **Be encouraging.** Let your children know that you appreciate their help. Words like, "Great job, Juan! You put your race cars back in the box!" go a long way in promoting cooperation. Children (and adults!) who feel appreciated are more likely to want to keep helping.

■ **Be a role model.** Children learn by our example. Do some of your chores in front of your children and be sure to mention how good you feel when you do your share to take care of the house and help others.

Your young child is just learning how to cooperate and help others. Be patient, supportive and realistic as he or she learns these skills.



Back-To-School Reading

By The Family Learning Partnership

As the new school year approaches, parents are looking for ways to support their children's education and early literacy development. Early literacy is essential to later reading success. Here are some ideas to help you support your child's natural development of literacy skills through books:

A Trip to the Library

One good way to help your child is by going to your local library. All children can receive a library card. This can be a fun and productive experience for you and your child. You can introduce your child to the children's section of the library, and ask your librarian to recommend some books for your child.

English Books on Going Back To School:

- First Day Jitters* by Julie Danneberg.
- First Day* by Joan Rankin.
- The Kissing Hand* by Audrey Penn.
- Little Miss Spider at Sunnypatch School* by David Kirk.
- My First Day at Nursery School* by Becky Edwards.
- Going to School* by Anne Civardi.
- Froggy Goes to School* by Jonathan London.
- I Love You All*



Day Long by Francesca Rusackas.

Oh My Baby Little One by Kathi Appet.

Spanish Titles:

Spot Va a La Escuela by Eric Hill.

D.W. y El Carne de Biblioteca by Marc Brown.

La Senorita Nelson ha desaparecido by Joseph Slate.

Creole Titles:

Frog's Lunch by Dee Lillegard.

Choosing Good Books for Your Child:

Select books that connect to your child's life and interests. Here's what to look for in books for children of different ages:

Infants to 3 years:

- Books that will last! Strong bindings, thick pages. Board books.
- Simple, clear pictures with or without words.
- Poems, songs, and rhymes. For example, Mother Goose or "Where is Thumbkin?"

Ages 3 to 6:

- Stories about everyday things and experiences.



- Playful animals, both real and made-up.
- Books with rhymes, rhythms, or catchy phrases that can be repeated.

Ages 6-9:

- Topics that interest your child. Let your child choose what is meaningful to him or her.
- Illustrations that give clues to words your child may not know.
- Stories with words and phrases that repeat.

As we approach a new school year, The Family Learning Partnership will gladly send you a **free** book to begin building your home library.

Source: *Reading Is Fundamental, Inc. (2001). Family of Readers Advisor's Guide*

Name _____

Address _____

Age of child _____

Mail coupon to: **The Family Learning Partnership**, 10800 Biscayne Blvd./5th floor, Miami, FL 33136



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.



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.

Taking Stock of Your Family's Health Habits

Healthy families are, for the most part, happy families. Good eating habits, drinking plenty of water and regular exercise not only builds a healthier person but also one with a positive attitude and a sense of well-being.

Unfortunately, families' hectic lives and the easy access to fast foods entices many to buy these often greasy, fat-laden and sugar-filled foods as a substitute for balanced, home cooked meals. Watching too much television, excessive time playing video games and computers also contribute to the deterioration of our children's health.

Sept. 24 is Family Health and Fitness Day. The Children's Trust encourages families to take stock of their eating habits and exercise routines. The Children's Trust contributes to children's health by requiring an exercise component in all its funded summer and after-school programs. The Trust also partners with the U.S. Department of Agriculture and the Daily Bread Food Bank to provide healthy snacks to children in these programs.

"It is crucial that parents begin to take control of their children's health as well as their own. Regular medical check ups are important," says Dr. Judy Schaechter, University of Miami assistant professor of pediatrics and the chair of The Children's Trust Health Committee. "What parents do at home is much more important than the occasional visit to the doctor. These patterns will determine a child's future health."

Among her suggestions:

- Eat seven portions of fruits and vegetables throughout the day.
- Limit fruit juice to one glass a day.
- Use 2% milk or skim milk to reduce the fat intake but still get the benefits of the calcium.
- Avoid sodas and sports drinks that are high in sugar.
- Avoid salty snacks, such as potato and corn chips that provide almost no nutritional benefits.

The downside of overeating and lack of exercise is all too evident in our society. The number of overweight children has doubled in the last two decades. Being overweight makes children susceptible to Type 2 Diabetes as well as high blood pressure and sleep apnea. The teasing and criticism obese children receive can lead to depression, truancy and low self-esteem.

Health officials concerned about this issue have been following changes in the food available in schools for children, especially in vending machines. The availability of sodas and fatty snacks in school vending machines concerns Dr. Steven E. Marcus, president and CEO of the Health Foundation of South Florida. He hopes parents will follow with interest a state bill that would limit the sale of food in vending machines to healthy choices.

"We're interested in having healthy choices available instead of what is offered now," Marcus said, adding that snacks such as raisins, trail mix and health bars would make an excellent substitution for chips and chocolate bars.

Health officials agree that for many families healthy choices need to be made slowly. If the family is used to eating out at Wendy's or McDonald's often, then subtle changes in food choices can begin to make a difference.

"Teenagers can go to these restaurants with their peers and chose a salad first and then have a small order of fries," Dr. Schaechter said. Eventually these small changes will lead to greater ones and a better diet.



Here are other tips to help your family maintain its health:

Lead by example. Parents should eat a healthy diet every day, full of fruits and vegetables, lean meats and whole grains. Candies and cake should be limited and regarded as occasional treats, not as a regular staple in the family's diet. Children love to imitate their parents and will soon follow their lead.

Learn to read food labels. Train yourself to read labels to determine the content of fat, carbohydrates, sugar and nutritional value in the food you buy for your family. One excellent website to help plan the family's menu is the U.S. Department of Agriculture at www.usda.gov.

Exercise daily. Keeping active is one of the best ways to maintain both physical and mental health. Enroll children in sports programs. Walk together as a family. Go hiking or bowling. Besides burning calories, daily exercise release hormones that promote a sense of well-being.

Limit television. Set reasonable guidelines for television watching in your home. Encourage children to engage in physical activity instead.

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

Calcium and Kids

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

We've all heard the commercials about how the calcium in milk helps build strong bones. But what if your little one is allergic to milk, has lactose intolerance or just doesn't like milk? Calcium is still important, but you may need to find other sources.

Before seeking alternatives to calcium discuss this with your child's health care provider. Dairy, an important source of calcium, should not be eliminated without a doctor's approval. The doctor can evaluate concerns such as a possible dairy allergy, and provide information about your child's health and nutritional needs.

In addition to building strong bones, calcium regulates heartbeats and helps with muscle contraction. Some research suggests that calcium-rich foods help with weight maintenance. A calcium-rich diet, beginning in infancy, helps ensure that your child reaches full height and the right bone thickness.

During the first year of life, your baby's primary nutritional needs must be met by either breast milk or formula.

For toddlers and young children, these foods provide non-dairy sources of calcium:

- Calcium-fortified juice: orange, cranberry, V-8.
- Calcium-fortified soy milk. (Read the label and look for 30% DV.)
- Dark green leafy vegetables.
- Dried figs.
- Frozen waffles and calcium-fortified cereals.



Three servings a day from this food list may meet your child's calcium needs. If you still have questions or concerns, consult your child's health care provider.

Calendar of Events

Here are some events happening at the John F. Kennedy Library in Hialeah, 190W. 49th St. Please call 305-821-2700 for more information.

Tuesday, Sept. 6 – 7 p.m.

Clifford the Big Red Dog kicks off the celebration. Young children delight in listening to Clifford stories while visiting with their favorite red dog.

Saturday, Sept. 17th – 2 p.m.

Ronald McDonald Storytime

It's "Book Time with Ronald McDonald." All children are invited to join Ronald McDonald for an afternoon of fun stories and games.

Tuesday, Sept. 20th – 7 p.m.

Kids Smart Presentation: Learn useful information that can help children avoid becoming the victim of a crime. Free Kid Print identification cards will be issued to all participating children.



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)

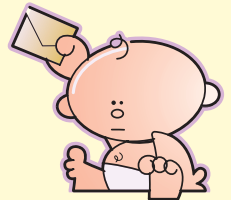
Newsletter Consultant:

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

Los buenos hábitos de alimentación comienzan temprano. Al principio, el mejor nutriente para el bebé es la leche de la madre. La Academia Americana de Pediatría recomienda que las madres les den el pecho a sus hijos durante el primer año de vida, y que durante los seis primeros meses, la leche materna sea su único alimento. La leche de la madre contiene todos los nutrientes, vitaminas y células que luchan contra las infecciones para que el pequeño esté saludable. No hay necesidad de suministrarle jugos ni otras bebidas.

Después del primer cumpleaños, se ofrece a los bebés y a los parvulitos una variedad de alimentos, de modo que ellos desarrollan el paladar de una variedad de sabores y, al mismo tiempo, hábitos saludables de alimentación. Ofrézcale a su hijo una variedad de vegetales y frutas, y siempre hable de estos alimentos de forma positiva.

Las comidas de bebés hechas en casa son una alternativa saludable y económica a las que se compran envasados en las tiendas. Zanahorias, brócoli, habichuelas y otros vegetales y frutas se pueden hacer puré muy fácilmente en una mezcladora o en un procesador de alimentos y después congelarlos en bandejas de hacer cubitos de hielo o en potes, para uso futuro. No hay necesidad de añadir sal ni azúcar a estos purés.

En el Sur de la Florida, tenemos la suerte de encontrar frutas y vegetales en los mercados locales, en las granjas y en los vendedores callejeros. Aproveche esta ventaja para proporcionarle a su familia comidas nutritivas. La buena nutrición es un espléndido primer paso hacia una vida saludable.

*Dra. Judy Schaechter
Profesora Adjunta de Pediatría de la UM
y Presidenta del Comité de Salud del
Fideicomiso de los Niños*

Dar Responsabilidades a los Niños

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

Cuando damos tareas a los niños les enseñamos a ser responsables y a cooperar en el seno de la familia. Pero muchos padres no saben cómo ni cuando, ni si deben hacerlo.

Las tareas parecen diferentes en cada casa. Algunos padres tienen "trabajos" específicos para que cada miembro lo realice semanalmente. Otros no señalan tareas semanales, pero piden ayuda ocasionalmente para hacer las camas o poner la mesa. Algunas familias no ponen deberes de ninguna clase. Haga lo que le parezca apropiado para su familia.

Si quiere señalar tareas, he aquí algunas sugerencias para empezar:

- **Tenga paciencia.** Los niños pequeños están todavía aprendiendo a ser útiles y cooperativos. Y la duración de su atención es limitada. Por eso, póngale tareas que él pueda realizar y que sean apropiadas a su edad. Un parvulito, por ejemplo, no puede recoger una habitación llena de juguetes. Pero usted puede animarlo a que la ayude y a que participe en esa tarea grande dividiéndola en pequeños pasos: "Carlitos, necesito que me ayudes. Vamos a

continuar en pagina 2



3250 SW Third Ave.
Miami, Fla. 33129

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

CONTENIDO

La Lectura en el Nuevo Curso Escolar	2
Haga el Inventario de los Hábitos de Salud de su Familia.....	3
El Calcio y los Niños.....	4
Calendario de Eventos	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.

Dar Responsabilidades a los Niños

continuación de la pagina 1

recoger todos los bloques rojos y a sacarlos de aquí. ¡Muy bien! Ahora vamos a recoger los azules”.

■ **Sea realista.** No le dé al niño más responsabilidades de las que puede cumplir. Si le pide que le ayude a poner la mesa, déle los cubiertos de plástico y los platos de cartón por si se le caen. Si el niño quiere ayudar, por ejemplo, dándole comida a la mascota de la familia, usted deberá supervisarlos de cerca.

■ **No espere la perfección.** Si le pide a su hijo que haga la cama por la mañana y la sobrecama no está derecha, o la almohada no está centrada, no critique sus esfuerzos. Al contrario, olvide los defectos y concéntrese en el hecho de que cooperó e hizo lo mejor que pudo. Preocuparse por lo que no está correcto puede hacer que el niño se desanime y que quiera seguir tratando de ayudar.

■ **Sea divertida.** A los pequeños les gusta divertirse. No todas las tareas tienen que ser... “una tarea”. Ponga música mientras están quitando la mesa. Cuente historias tontas mientras organiza la ropa para lavar y así éste puede convertirse en un momento para disfrutar en familia.

■ **Sea alentadora.** El niño debe saber que usted aprecia su ayuda. Si usted le dice: “¡Muy bien, Juan. Pusiste los carritos en la caja!” estará alentando la cooperación. Los niños –y los adultos– que se sienten apreciados están más dispuestos a ayudar.

■ **Sea un ejemplo.** Los niños aprenden mediante el ejemplo. Realice algunas de las tareas en presencia de los niños y no deje de mencionar lo bien que se siente cuando usted hace su parte en el trabajo de la casa y en ayudar a los demás.

Su hijo está aprendiendo a cooperar y a ayudar. Tenga paciencia y sea realista mientras el pequeño aprende.

La Lectura en el Nuevo Curso Escolar

Por The Family Learning Partnership

Como el curso acaba de empezar, los padres están buscando la manera de apoyar la educación y la instrucción temprana de sus hijos. La instrucción temprana es esencial para su futuro éxito en la lectura. He aquí algunas ideas que le ayudarán el desarrollo natural de las habilidades a través de los libros:

Un Viaje a la Biblioteca

Una buena manera de ayudar a su hijo es llevarlo a la biblioteca. Todos los niños pueden obtener una tarjeta de la biblioteca. Esta puede ser una experiencia productiva para usted y para su hijo. Usted puede llevar al niño a la sección de niños de la biblioteca, y pedirle al bibliotecario que le recomiende algunos libros para su hijo.

Libros en Inglés para el Regreso a la Escuela:

First Day Jitters de Julie Danneberg.

First Day de Joan Rankin.

The Kissing Hand de Audrey Penn.

Little Miss Spider at Sunnypatch School de David Kirk.

My First Day at Nursery School de Becky Edwards.

Going to School de Anne Civardi.

Froggy Goes to School de Jonathan London.

I Love You All Day Long de Francesca Rusackas.

Oh My Baby Little One de Kathi Appet.

Libros en Español:

Spot Va a La Escuela de Eric Hill.

D.W. y El Carné de Biblioteca de Marc Brown.

La Señorita Nelson ha desaparecido de Joseph Slate.

Libros en Creole:

Frog's Lunch, de Dee Lillegard.

Cómo Escoger Buenos Libros para su Hijo:

Escoja libros afines con la vida e intereses de su hijo. Vea qué debe buscar en los libros, según las diferentes edades:

Desde bebés hasta 3 años:

■ ¡Libros que no se rompan! Encuadernación fuerte, hojas gruesas. Libros de cartón.

■ Dibujos simples y claros, con o sin palabras.

■ Poemas, canciones y rimas. Por ejemplo, Mother Goose o “Where is Thumbkin?”

De 3 a 6 años:

■ Historias sobre las cosas y las experiencias cotidianas.



■ Cuentos de animales juguetones, tanto reales como inventados.

■ Libros con rimas, o con frases pegajosas para repetir.

De 6 a 9 años:

■ Tópicos que interesen al niño. Permítale escoger lo que le gusta.

■ Ilustraciones que insinúen el significado de palabras que su hijo quizás no conozca.

■ Cuentos con palabras y frases que se repiten.

Con la llegada del nuevo curso escolar, The Family Learning Partnership le enviará con mucho gusto un libro gratis para que inicie su biblioteca familiar

Fuente: *Reading Is Fundamental, Inc. (2001). Family of Readers Advisor's Guide.*



Nombre _____

Dirección _____

Edad del niño _____

Envíe este cupón por correo a: **The Family Learning Partnership**, 10800 Biscayne Blvd./5th floor, Miami, FL 33136





The Children's Trust

NUESTRA MISIÓN:

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

Educando niños de edad escolar

Haga el Inventario de los Hábitos de Salud de su Familia

Las familias saludables son, en su gran mayoría, familias felices. Los buenos hábitos de alimentación, el tomar mucha agua y hacer ejercicios regularmente no sólo hacen una persona más saludable sino también una persona con una actitud positiva y con una sensación de bienestar.

Lamentablemente, la vida agitada y el fácil acceso a las comidas ya preparadas llevan a muchos a comprar estos alimentos, a menudo con mucha grasa y mucha azúcar para sustituir las comidas balanceadas hechas en casa. Mirar mucha televisión, pasar tiempo excesivo jugando juegos de vídeo o de computadora también contribuye a deteriorar la salud de nuestros niños.

El 24 de septiembre es el Día de la Salud de la Familia y de la Cultura Física. El Fideicomiso de los Niños insta a las familias a hacer un inventario de sus hábitos alimentarios y de su rutina de ejercicios. El Fideicomiso de los Niños contribuye a la salud de los niños porque exige la práctica de ejercicios en los programas de verano y después de clases que patrocina. El Fideicomiso es también socio del Departamento de Agricultura de EE.UU. y de Daily Bread Food Bank con el propósito de proveer meriendas saludables a los niños que participan en estos programas.

“Es fundamental que los padres comiencen a tomar el control de la salud de sus hijos lo mejor que sepan. El chequeo médico regular es muy importante”, dice la Dra. Judy Schaechter, Profesora Adjunta de Pediatría de la UM y Presidenta del Comité de Salud del Fideicomiso de los Niños. “Lo que los padres hacen en la casa es mucho más importante que la visita ocasional al médico. Estos patrones van a determinar la futura salud del niño”.

Algunas de sus sugerencias son:

- Comer siete porciones de frutas y vegetales durante el día.
- Limitar el jugo de frutas a un vaso al día.
- Consumir leche al 2% o leche descremada para reducir la ingestión de grasas, pero sin perder los beneficios del calcio.
- Evitar las sodas y las bebidas de deportes que contienen mucha azúcar.

- Evitar las chucherías saladas, tales como las papitas fritas y las hojuelas de maíz (corn chips) que apenas tienen beneficio nutritivo.

La parte mala de comer demasiado y de no hacer ejercicios es muy evidente en nuestra sociedad. El número de niños pasados de peso se ha duplicado en las dos últimas décadas. Tener exceso de peso hace a los niños susceptibles a la Diabetes Tipo 2, así como a la presión sanguínea alta y a la apnea del sueño. Las burlas y las críticas que reciben los niños obesos pueden conducir a la depresión, a las escapadas de la escuela y a la baja auto-estima.

Los funcionarios de salud, preocupados por este tema, han estado siguiendo los cambios que se han hecho en la comida de los niños en las escuelas, especialmente en las máquinas expendedoras. Las sodas y las chucherías altas en grasas disponibles en estas máquinas en las escuelas preocupa al Dr. Steven E. Marcus, presidente y CEO de la Fundación para la Salud en el Sur de la Florida (Health Foundation of South Florida). El espera que los padres sigan con interés una ley estatal que haría que en estas máquinas sólo se vendan alimentos saludables.

“Estamos interesados en que haya opciones saludables en lugar de lo que se está ofreciendo hoy en día”, dijo Marcus, y añadió que chucherías tales como pasas, una mezcla de semillas variadas, nueces y frutos secos y barras de cereales sean una excelente sustitución a las papitas y las tabletas de chocolate.

Los funcionarios de salud concuerdan en que para muchas familias, estos cambios deben hacerse lentamente. Si la familia está acostumbrada a comer en Wendy's o en McDonald's, los cambios sutiles en las opciones pueden dar resultados.

“Los adolescentes pueden ir a esos restaurantes con sus compañeros y escoger una ensalada primero y después una ración pequeña de papas fritas”, dijo el Dr. Schaechter. A la larga, esos pequeños cambios van a conducir a cambios mayores y a una mejor dieta.



He aquí otras ideas para ayudar a su familia a mantenerse saludable:

Dé el ejemplo. Los padres deben comer comidas saludables todos los días, mucha fruta y vegetales, carnes magras y cereales integrales. Los caramelos y las tartas deben limitarse y deben considerarse como golosinas ocasionales, no como parte principal y regular de la dieta de la familia. A los niños les gusta imitar a sus padres, y pronto seguirán el ejemplo.

Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos. Practique usted misma leyendo las etiquetas para determinar el contenido de grasa, de carbohidratos, de azúcar y el valor nutritivo del alimento que compra para su familia. Un sitio excelente en internet para ayudarlo a planear el menú familiar es el del Departamento de Agricultura de EE.UU., en www.usda.gov.

Haga ejercicios todos los días. Mantenerse activo es una de las mejores maneras de mantener la salud, tanto física como mental. Matricule a los chicos en programas de deportes. Caminen juntos en familia. Vayan a excursiones o a la bolera. Además de quemar calorías, el ejercicio diario segrega hormonas que producen una sensación de bienestar.

Menos televisión. Establezca normas razonables para mirar la televisión en la casa. Anime a los niños a hacer ejercicios en lugar de mirar la tele.

El Calcio y los Niños

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

Todos hemos escuchado los comerciales sobre cómo el calcio contenido en la leche ayuda a formar huesos sólidos. Pero, ¿y qué hacer si tu hijo es alérgico a la leche, tiene intolerancia a la lactosa o, sencillamente, no le gusta la leche? El calcio sigue siendo importante, pero necesitas buscarlo en otras fuentes.

Antes de buscar alternativas al calcio, habla de esto con el proveedor de salud del niño. Los lácteos son una importante fuente de calcio y no deben eliminarse sin el consentimiento del médico, que es quien puede evaluar la posibilidad de una alergia a los lácteos y puede ofrecer información sobre la salud del niño y sus necesidades nutricionales.

Además de formar huesos sólidos, el calcio regula los latidos del corazón y ayuda a contraer los músculos. Algunas investigaciones sugieren que los alimentos ricos en calcio ayudan a mantener el peso. Una dieta rica en calcio, desde la infancia, asegura que tu hijo llegue a alcanzar su estatura completa y que sus huesos tengan la densidad requerida.

Durante el primer año de vida, las necesidades nutricionales más importantes de tu bebé deben provenir de la leche materna o de fórmula.

Para los parvulitos y los niños pequeños, estos alimentos son fuentes de calcio no provenientes de productos lácteos:

- Jugo de naranja, arándanos o V-8, enriquecidos con calcio.
- Leche de soya enriquecida con calcio (lea la etiqueta y busque la de 30% DV).
- Vegetales de hoja verde oscuro.
- Higos secos.
- Waffles congelados y cereales enriquecidos con calcio.



Tres raciones diarias de estos alimentos pueden satisfacer las necesidades de calcio de tu hijo. Si tienes más preguntas o inquietudes, consulta con el pediatra del niño.

Calendario de Eventos

A continuación, algunas actividades que tendrán lugar en la Biblioteca John F. Kennedy de Hialeah, sita en el 190 W. 49th St. Para más información, llame al 305-821-2700.

Martes, 6 de Septiembre – 7 p.m.

Clifford the Big Red Dog inicia la celebración. A los niños pequeños les encanta escuchar las historias de Clifford y recibir la visita de su perro favorito.

Sábado, 17 de Septiembre – 2 p.m.

La Hora del Cuento de Ronald McDonald. Es “La Hora del Libro con Ronald McDonald”. Todos los niños están invitados a pasar una tarde de historias y juegos divertidos con Ronald McDonald.

Martes, 20 de Septiembre – 7 p.m.

“Kids Smart”: Obtenga de esta presentación información muy útil que puede ayudar a que sus hijos NO sean víctimas de un delito. Todos los niños participantes recibirán, gratis, tarjetas de identificación.



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 Echevarria
(305-646-7230)

Consultora del boletín:

Dra. Debbie Glasser



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.