



The Children's Trust

Because All Children Are Our Children

## Our Vision:

Become the recognized leader in planning, advocating and funding quality services to improve the lives of children and families.

The Children's Trust  
**DIAL 211 HELPLINE**

The Children's Trust is a dedicated source of revenue established by voter referendum to improve the lives of children and families in Miami-Dade County by making strategic investments in their futures.



### INSIDE

Potty Training 101 .....	2
Does Your Child Need a Boost? .....	2
First Homework Task: Get Organized! .....	3
September is the Month of Fruits and Vegetables .....	4

# 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 or 211 to learn more or visit us at  
[www.teachmorelovemore.org](http://www.teachmorelovemore.org).  
Brought to you by The Early Childhood Initiative Foundation.

## Hearing and Vision Screenings: Preschool Success

By Bethany Sands, Early Learning Coalition of Miami-Dade/Monroe.

Prior to each school year, all children must have on file in their school the Florida Certificate of Immunization (blue form #DH680) and the State of Florida School Entry Health Exam (yellow form #DH3040). As a parent of a young child, please ask your child's pediatrician to pay careful attention to the hearing and vision items on the health exam form. Sometimes, doctors feel too rushed that they mark the hearing and vision item as "okay" or "WNL" (Within Normal Limits) when in fact, the child has not even had a brief screening.



How does this affect your child's success in the school? Every year children are screened to determine their readiness and level of performance. These screenings consist mostly of verbal listening, visual picture identification and drawing or eye-hand coordination tasks. A child who cannot hear or see adequately will not perform well, and learning will be jeopardized.

Hearing and vision concerns are difficult to identify in young learners unless someone with knowledge, skill and appropriate screening tools takes the time to really examine your child. Several providers in our community visit early care and education centers to give in-depth screenings for free to the center or the child. Results and referrals, if necessary, are provided to the families in a timely manner. These community agencies include Florida Diagnostic and Learning Resource System, Miami Children's Hospital and Hearing and Speech of Florida through the Early Learning Coalition of Miami-Dade/Monroe. Encourage your child's school to contact and schedule one of these agencies to provide hearing and vision screenings. (Speech screenings are also available.) Healthy eyes and ears promote school success.

### 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.



## Potty Training 101

By Kelly Liker, M.D., pediatric resident at Jackson Memorial Hospital/Holtz Children's Hospital.

Toilet training can be a frustrating part of the toddler years.

Toilet training should start whenever your child is ready. On average, children under 18 months do not have enough control over their bowel and bladder function, but children between 18 and 24 months usually do. Children also may give clues that they are ready – such as staying dry for at least two hours at a time or during naps or if their bowel movements seem to follow a regular and predictable pattern. Some children may make facial expressions or tell you they feel the urge. They may ask for their diaper to be changed, or to use the toilet or to wear grown-up underwear.

The right time for potty training depends on a child's physical and psychological development. Some children may not be ready until they are closer to 30 months old. If your child is afraid or angry and resists training, take that as a sign that he or she is not ready. If there has been a recent move, a new baby in the family or a major family illness, wait until the home environment is less stressful.

Once it's time to train your child, start by using words that are proper and simple to describe body parts and bodily functions. Make sure the words are not confusing, embarrassing or offensive to others. Purchase a potty chair that is small and non-threatening for the child to use. Allow the child to sit on the chair fully clothed, and never force a child to sit for longer than he or she is willing. Praise the child each time you are told the diaper is wet, and encourage him or her to let you know before it happens next time. Make regular and routine trips to the toilet. Transition the child to training pants, and make this day a special event. Most importantly, be prepared for and accept accidents. Never punish a child during the training process. This will only make the situation more stressful and your training less successful. Most children will achieve bowel and daytime bladder control by age 3-4 years, but bedwetting may continue until child is even older, and that is normal.



If your child wets the bed, reassure him or her that many children deal with this problem, and that there is nothing wrong. Place a plastic cover under the sheets of the bed for easy clean-up, and let your child help change the sheets. Do not punish your child for accidents, and don't let siblings or family members tease the child. Take your child to the toilet before bedtime and avoid giving your child large amounts of fluid at night.

Wake your child an hour or two after falling asleep to use the toilet one last time to try to prevent accidents. Bedwetting alarms and medicines can help, but beware of claims of "cures" for bedwetting. Consult your pediatrician before starting treatments or programs.

Resources: [www.familydoctor.org](http://www.familydoctor.org).

## Does Your Child Need a Boost?

By Suzie Kolb, MPA, Gayane Stepanian, M.A., Susan Uhlhorn, Ph.D. and Judy Schaechter, M.D.

Child Passenger Safety Week – Sept. 21-27 – is a good time to remind ourselves that the children in cars and any vehicle need to be properly restrained. Most parents know that infants and toddlers need child safety seats to keep them safe, but many parents do not realize that older children need a booster seat.

Children who outgrow toddler seats are not ready for lap and shoulder belts until they are about 4-feet-9-inches. Lap and shoulder belts are designed to fit adults, not children. When children are strapped into seat belts too early, the lap belt goes over the soft belly instead of over the strong hip bones. The shoulder belt also rubs against the neck instead of fitting over the mid-shoulder and chest bone. An improper fit means children will put the shoulder belt under their arm, or behind their backs. Hence, a crash can cause severe injuries, including brain and spinal cord damage. Booster seats "boost up" children, so that the lap and shoulder belt fits them correctly. Car seats with five-point harnesses can accommodate children over 40 pounds.

In Miami-Dade County, motor vehicle crashes are the No. 1 cause of death for children under 18. The Injury-Free Coalition for Kids of Miami holds clinics to ensure proper installation and use of child safety seats and booster seats. Some guidelines for keeping children safe:



1. Use rear-facing child safety seats from birth to at least 18 months old and at least 20 pounds.
2. Use forward-facing toddler seats from 18 months and between 20 to 40 pounds, or child safety seats with harnesses that accommodate children over 40 pounds.
3. Use booster seats with seat belts from 40 to 100 pounds, or 4-feet-9-inches.
4. Use lap and shoulder seat belts (without boosters) when children meet these criteria:

- They can sit with their back against the vehicle seat back, with the lap belt crossing the upper thighs and the shoulder belt crossing over the mid-shoulder and chest;
- Without slouching, children can bend their knees over the edge of the seat with both feet flat on the floor.
- Stay comfortably seated this way for the entire trip.

**Never** allow a child to put the shoulder belt under an arm or behind the back. If the safety belt does not fit properly, the child should use a booster seat. Since a booster seat may be needed in some vehicles but not others, always check belt fit on the child in every vehicle. All children younger than 13 should ride in the back seat.

For more information about child safety seats, or to schedule an appointment to have your child safety seat checked, contact the Injury-Free Coalition of Kids in Miami at 305-243-3928.



# Parenting School-Age Children

## First Homework Task: Get Organized!

By Millie Acebal Rousseau, HCPI/Aboard Publishing.

**Tired of the daily battle over homework? Getting organized can help keep you and your children on track.**

Homework helps students integrate the lessons and learning from the school day, offering them the opportunity to practice away from the classroom. Through homework, children learn about organization, discipline and how to work on their own.

Cheli Cerra, M.Ed., the principal of Coral Gables Elementary and an author and education expert, says homework shows parents what kids are doing in school and allow them to apply what they learned. Ms. Cerra identifies some universal problem areas with homework. Many times, she says, children spend too much time doing homework. Others may forget to jot down the assignment or wait until the last minute to start a project.

Difficulty sometimes arises because the child was absent, wasn't paying attention when the subject was discussed in class or just didn't understand the material. If a child struggling repeatedly with homework assignments, this might indicate a language barrier or a learning difficulty.

Good homework habits start early, and parents are key. "Start in elementary; give a good foundation," says Ms. Cerra. "It translates into junior and high school."



Dr. Jeffrey P. Brosco, director of clinical services and associate professor of clinical pediatrics at the University of Miami Miller School of Medicine, echoes the notion that homework should communicate what children are learning. He adds that homework also teaches children to work independently in elementary and middle school.

Dr. Brosco offers three simple guidelines for providing structure: First, allow for transition time. Let students run and play after school, and give

them a snack. Second, set a scheduled time for homework. Finally, make sure there is quiet – no TV or music – to help concentration.

Space and supplies are important, too. Joan Kisver, a South Florida professional organizer, recommends, "Children should have a designated area [for their homework], preferably where they can put their books. You don't want them in the hall, scattered about."

Children should have the materials they need accessible in one place. For elementary school, fill a plastic container with scissors, glue, crayons and rulers. For middle and high school students, key supplies include loose-leaf paper, pens, pencils, notebooks, erasers, paper for the printer, dictionary and thesaurus. Each child gets an individual box, which can be labeled and decorated. A bulletin board to track to-do lists, deadlines and events is useful, too.

Ms. Cerra suggests maintaining a homework journal or planner, which some schools distribute at the beginning of the school year. Parents can use it to track assignments and tests.

Ms. Kisver also suggests working on only one subject at a time and, when finished, putting the book away. Have a designated area to place completed assignments so there's no need for a last-minute search in the morning before school. Different

colored folders can store different projects and be filed in a drawer once finished.

Another helpful resource, Cerra suggests, is a "study buddy" – someone in class who can help the child at night. She cautions, however, to make sure they don't share answers. Dial-A-Teacher is a free service where kids can call with questions in language arts, social studies, math and science. "What we do is help them with their homework," says Harold Mandell, the program's director. Teachers can answer questions in English, Spanish, French and Haitian Creole. To reach Dial-A-Teacher, call 305-995-1600, Monday through Thursday, from 5 – 8:30 p.m.

Getting organized and establishing clear guidelines will help your children benefit from their homework, making your time together more peaceful and relaxing.

Quality after-school programs reinforce these effective homework practices. With the lessons from the school day fresh in their mind, your child has the opportunity to sit down and concentrate on tasks. If a question arises, an after-school staff member, program assistant or mentor is close by.

For quality summer camps and after-school programs in 2008, The Children's Trust dedicated close to \$50 million, with significant resources devoted to children with disabilities. Such programs support working-outside-the-home parents, while providing a safe, enriching environment for children to tackle their homework, stretch their bodies, and practice other valuable skills.

The 2008-09 After-School Programs Guide contains articles that help parents choose the best program for their child. The guide also lists more than 300 after-school program sites funded by The Children's Trust along with hundreds of other non-Trust-funded sites around the county. The sites are listed by zip codes and by geographic region.

To access The Children's Trust's 2008-09 After-School Programs Guide, visit:

<http://www.thechildrenstrust.org/SchoolProgramGuide.asp>  
and also <http://www.todoslosninos.net/>



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

# September is the Month of Fruits and Vegetables

By Sabrina Candelaria, MPH, RD, LDIN., pediatric dietitian at the Mailman Center for Child Development.

September, a time to celebrate health, is known as Fruits & Veggies – More Matters™ month. The Center for Disease Control and Prevention encourages eating fruits and vegetables to promote better health. Fruits and vegetables are rich in nutrients, come in a wide variety of flavors and colors, and are a healthy, fun way to expand your child's diet while making sure they get the nutrition they need for proper growth and development.

Fruits and vegetables offer the greatest amount of vitamins, minerals and disease-fighting chemicals for the least amount of calories and fat. They build a strong foundation for a child's lifelong health. Providing a variety of fruits and vegetables offers children many key nutrients such as Vitamin A for healthy vision and skin, Vitamin C for a strong immune system and healing, potassium for maintaining healthy blood pressure, and fiber for reducing risk of cardiovascular and other chronic diseases. People who eat a variety of fruits and vegetables on a regular basis as part of a healthy diet are less likely to suffer from chronic illnesses such as Type 2 diabetes, stroke, heart disease, high blood pressure and cancer, as compared to people who eat very little of these foods.

The 2005 Dietary Guidelines for Americans says a good rule of thumb to use when trying to figure out how much fruit or vegetable is in a "cup" size serving:

- **Fruit serving** – 1 cup of fresh fruit or 100% fruit juice; 1/2 cup of dried fruit.
- **Vegetables serving** – 1 cup of raw or cooked vegetables, 1 cup of 100% vegetable juice; 2 cups of raw, leafy greens (lettuce, spinach, collard greens).

To make sure your child is getting enough nutrient-rich fruits and vegetables, here is a guide to how many servings to aim for on a daily basis:

AGE	FRUITS (per day)		VEGETABLES (per day)	
	Girls	Boys	Girls	Boys
<b>1 Year</b>	1 cup	1 cup	3/4 cup	3/4 cup
<b>2-3 Years</b>	1 cup	1 cup	1 cup	1 cup
<b>4-8 Years</b>	1.5 cup	1.5 cup	1 cup	1.5 cup
<b>9-13 Years</b>	1.5 cup	1.5 cup	2 cups	2.5 cups
<b>14-18 Years</b>	1.5 cup	2 cups	2.5 cups	3 cups

Source: "Dietary Recommendations for Children and Adolescents- A Guide for Practitioners: Consensus Statement from the American Heart Association." *Circulation*. 2005;112:2061-2075. <http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/112/13/2061>

Getting your children to eat fruits and vegetables can be challenging as their taste buds are sensitive to textures, smells, colors and shapes. But you can help them learn that eating healthy can be fun and tasty. Use fresh fruits to sweeten up yogurts and breakfast cereals. Make fresh or frozen fruit smoothies. Add vegetables to whole-grain pasta, rice or pizza dishes.

By keeping fruits and vegetables available and ready to go at all times, and setting a good example by eating them yourself, you teach your child habits for a healthy lifestyle. Try experimenting with new fruits and vegetables or prepare familiar ones in new ways, remembering that when it comes to fruits and vegetables, more really does matter.

For more information on Fruits & Veggies – More Matters™ Month, please visit the CDC website: <http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/spotlight.html>

## Calendar of Events

**FREE** Fun for the whole family at The Children's Trust

# Family Expo!

**Saturday, September 13 • 10 AM – 6 PM**



  
**The Children's Trust**

**Arnold Hall  
Miami-Dade County  
Fair & Expo Grounds  
Coral Way & SW 112th Avenue**

Hundreds of indoor exhibitors showcasing:

- Parenting Classes • KidCare Outreach • Injury Prevention
- After-School Programs • Pre-K Registration
- Programs for Children with Special Needs...and much more!

Featuring:

- Live Cartoon Characters • Clowns & Magicians
- Storytellers • Facepainters • Stilt walkers
- Bounce Houses • Raffles • Great Food

Call **305.571.5700**  
or visit [www.thechildrenstrust.org](http://www.thechildrenstrust.org)  
for more information

## 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 Center for Excellence in Early Education** (305-631-7600).

These two organizations work closely with the Early Learning Coalition of Miami-Dade/ Monroe (305-646-7220) and The Children's Trust (305-571-5700).

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

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, FL 33129  
or call 305-631-8111



Name / **Nombre** \_\_\_\_\_ Phone / **Teléfono** \_\_\_\_\_

Address / **Dirección** \_\_\_\_\_

I prefer / **Prefiero:**  Spanish  English  Creole



# Septiembre es el Mes de las Frutas y los Vegetales

Por Sabrina Candelaria, MPH, RD, LD/N., dietista pediátrica del Mailman Center for Chile Development.

Septiembre, época de celebrar la salud, es conocido como el Mes de Fruits & Veggies – *More Matters™*. El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades insta a todos a comer frutas y vegetales para promover una mejor salud. Las frutas y los vegetales son ricos en nutrientes, tienen una gran variedad de colores y sabores, y proporcionan una manera saludable y divertida de ampliar la dieta de tu hijo a la par que le das la nutrición que necesita para crecer y desarrollarse debidamente.

Las frutas y los vegetales ofrecen una enorme cantidad de vitaminas, minerales y químicos que combaten las enfermedades con una mínima cantidad de calorías y grasas. Crean una fuerte base para la salud de tu hijo a lo largo de toda su vida. Darles a los niños una variedad de frutas y vegetales les proporciona importantes nutrientes tales como la Vitamina A, para la vista y para la piel, la vitamina C, para tener un fuerte sistema inmunológico y curativo, potasio, para mantener una buena presión arterial y fibra para reducir el riesgo de padecer trastornos cardiovasculares y otras enfermedades crónicas. La gente que come frutas y vegetales regularmente como parte de una dieta saludable es menos propensa a sufrir de enfermedades crónicas como la diabetes Tipo 2, embolias, enfermedades del corazón, alta presión arterial y cáncer, comparada con la gente que come muy poca cantidad de estos alimentos.

En las Normas Dietéticas para Americanos 2005 se dice que la cantidad de fruta y vegetales que debe ingerirse es aproximadamente una "taza" de medidas:

- **Ración de fruta** – 1 taza de fruta fresca o jugo de fruta 100%; 1/2 taza de fruta seca.
- **Ración de vegetales** – 1 taza de vegetales crudos o cocinados, 1 taza de jugo de vegetales 100%; 2 tazas de verduras de hojas verdes (lechuga, espinaca, berza).

Para tener la seguridad de que tu hijo está ingiriendo suficientes frutas y vegetales, a continuación te ofrezco una guía sobre cuántas raciones son necesarias diariamente:

EDAD	FRUTAS (al día)		VEGETABLES (al día)	
	Niñas	Niños	Niñas	Niños
<b>1 Año</b>	1 taza	1 taza	3/4 taza	3/4 taza
<b>2-3 Años</b>	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
<b>4-8 Años</b>	1.5 tazas	1.5 tazas	1 tazas	1.5 tazas
<b>9-13 Años</b>	1.5 tazas	1.5 tazas	2 tazas	2.5 tazas
<b>14-18 Años</b>	1.5 tazas	2 tazas	2.5 tazas	3 tazas

Fuente: "Dietary Recommendations for Children and Adolescents- A Guide for Practitioners: Consensus Statement from the American Heart Association." *Circulation*. 2005;112:2061-2075. <http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/112/13/2061>

No es fácil hacer que los niños coman frutas y vegetales porque sus papilas gustativas son sensibles a las texturas, los olores, los colores y las formas. Pero enseñarles que comer saludablemente puede ser divertido y sabroso. Utiliza frutas frescas para endulzar yogures y

cereales en el desayuno. Haz batidos con frutas frescas o congeladas. Añade vegetales a la pasta integral, el arroz o la pizza.

Teniendo a mano frutas y vegetales listos en todo momento, y dando un buen ejemplo comiéndolos tú misma, enseñarás a tu hijo buenos hábitos para una vida saludable. Prueba con frutas y vegetales nuevos o prepara los ya conocidos de otra forma, recordando que cuando se trata de frutas y vegetales, "más es mejor".

Para más información sobre el Mes de Fruits & Veggies – *More Matters™*, visita el website de CDC en <http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/spotlight.html>

## Calendario de Eventos

GRATIS

**¡Diversión para toda la familia en la Exposición de The Children's Trust!**

## Expo de Familia

Sábado, 13 de septiembre De 10 a.m. a 6 p.m.



The Children's Trust

Arnold Hall  
Miami-Dade County Fair  
and Expo Grounds  
Coral Way y SW 112th Ave.

Cientos de expositores bajo techo con:

- Clases para los Padres • KidCare para todos
- Prevención de lesiones • Programas para Después de Clases
- Matriculación para Pre-K • Programas para Niños con Necesidades Especiales... ¡y mucho más!

Habrà:

- Personajes en Vivo de los Dibujos Animados
- Payasos y Magos • Narración de Cuentos
- Caritas Pintadas
- Casas para Saltar • Rifas • Exquisita Comida

Llame al **305-571-5700**  
o visite [www.thechildrenstrust.org](http://www.thechildrenstrust.org)  
para más información.



## 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 Center for Excellence in Early Education** (305-631-7600). Estas organizaciones colaboran con Early Learning Coalition of Miami-Dade/ Monroe, la organización responsable de los programas infantiles subsidiados (305-646-7220) and The Children's Trust (305-571-5700).

**Directora del boletín:**

Ana de Aguiar Echevarria (305-646-7230)



[www.mdpls.org](http://www.mdpls.org)  
Public Library System

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 305-375-2665 o conéctese al [www.mdpls.org](http://www.mdpls.org).

# Parenting School-Age Children

## Desde la Primera Tarea: ¡Organízate!

Por Millie Acebal Rousseau, HCPIAboard Publishing.

**¿Estás cansada de la batalla de todos los días con la tarea? Si te organizas, tanto tu hijo como tú pueden encarrilarse.**

La tarea ayuda a los estudiantes a integrar las lecciones y lo que aprendieron durante el día en la escuela, ofreciéndoles la oportunidad de practicar fuera de clase. La tarea les enseña a ser organizados, disciplinados y a trabajar independientemente.

Cheli Cerra, M.Ed., la directora de la escuela Coral Gables Elementary, autora y experta en educación, dice que la tarea les muestra a los padres lo que los niños están haciendo en la escuela y les permite aplicar lo que han aprendido. La Sra. Cerra identifica algunos problemas universales con la tarea. Muchas veces, dice, los niños pasan demasiado tiempo haciendo la tarea. Otras, se les olvida tomar nota de la tarea o esperan hasta el último minuto para comenzar un proyecto.

La dificultad se presenta a veces porque el niño estuvo ausente, no prestó atención cuando se explicaba el tema en clase o sencillamente porque no entiende el material. Si un niño tiene dificultad repetidamente con las tareas, esto puede indicar una barrera del lenguaje o alguna dificultad en el aprendizaje.



Los buenos hábitos en la tarea se forman a temprana edad, y los padres son clave. "Empieza en la primaria; dale una buena base" dice la Sra. Cerra. "Eso se traspasa a la escuela intermedia y a la escuela superior".

El Dr. Jeffrey P. Brosco, director de los servicios clínicos pediátricos de la Escuela Miller de Medicina de la Universidad de Miami, hace énfasis en el concepto de que la tarea debe comunicar lo que los niños están

aprendiendo. La tarea también enseña a los niños a trabajar independientemente en la primaria y en la intermedia, añade.

El Dr. Brosco ofrece tres simples normas que proveen estructura: Primera: dale tiempo a la transición. Deja que el niño corra y juegue después de clases, y dale una merienda. Segunda, establece un horario para hacer la tarea. Y la última, proporciona un ambiente tranquilo, sin TV ni música, para ayudarlo a concentrarse.

El espacio y los materiales son importantes también. Joan Kisver, un organizador profesional recomienda: "Los niños deben tener un lugar para hacer su tarea, preferiblemente donde puedan poner sus libros. No querrás tener todo regado en el pasillo".

Los niños deben tener todos los materiales que necesitan en un lugar accesible. Para los niños de primaria, pon, en una caja de plástico, tijeras, pegamento, crayones y reglas. Para los de la escuela intermedia y superior, los materiales más importantes son hojas sueltas de papel, plumas, lápices, libretas, borradores, papel para la impresora, diccionario y diccionario de sinónimos. Cada niño debe tener su propia caja, que puede estar decorada y tener su nombre. También es útil una tablilla para anotar los deberes, las fechas de entrega y los eventos.

La Sra. Cerra sugiere llevar un diario para las tareas, que algunas escuelas lo proporcionan a principio del año escolar. Los padres pueden usarlo para llevar control de las asignaciones y las pruebas.

La Sra. Kisver también sugiere que el niño trabaje en una sola asignatura a la vez y que cuando termine ponga aparte el libro. Designa un lugar para poner las tareas terminadas de modo que no haya que buscarlas, a última hora por la mañana, antes de

salir para la escuela. Cuando se hayan terminado los diferentes proyectos, pueden guardarse en una gaveta en carpetas de distintos colores.

Otro recurso útil, sugiere Cerra, es un compañero de estudios, alguien de la clase que pueda ayudar al niño por la noche. Ella advierte, sin embargo, que te asegures de que no se compartan las respuestas. Dial-A-Teacher (Llame a la Maestra) es un servicio gratuito al que los niños pueden llamar para hacer preguntas de artes del lenguaje, estudios sociales, matemáticas y ciencias. "Lo que hacemos es ayudarlos con su tarea" dice Harold Mandell, el director del programa. Los maestros pueden responder preguntas en inglés, español, francés y creole haitiano. El teléfono de Dial-A-Teacher, es el 305-995-1600, de lunes a jueves, de 5 a 8:30 p.m.

Organizarse y establecer normas claras ayudará a tus hijos a sacar provecho de las tareas, y haciendo que el tiempo que pasan juntos sea más tranquilo y relajado.

Los programas de calidad para después de clases refuerzan estas prácticas efectivas con respecto a las tareas. Con las lecciones del día frescas en la cabeza, tu hijo tiene la oportunidad de sentarse y concentrarse en la tarea. Si surge una pregunta, puede acudir a un miembro del personal del programa, a un asistente o a un mentor.

The Children's Trust dedicó, en 2008, cerca de \$50 millones para los programas de verano y los de después de clases con importantes recursos para los niños con discapacidades. Dichos programas ayudan a los padres que trabajan fuera de casa, a la par que provee un ambiente enriquecedor para que los niños hagan sus tareas, ejerciten su cuerpo y practiquen otras valiosas habilidades.

La guía para el *Programa Después de Clases 2008* contiene artículos que ayudarán a los padres a escoger el mejor programa para su hijo. La guía también tiene una lista de más de 300 programas para después de clases patrocinados por The Children's Trust conjuntamente con cientos de otros sitios no patrocinados por el Trust en todo el país. Los sitios aparecen listados de acuerdo con el código postal y la región geográfica.

Para obtener la Guía para el Programa Después de Clases 2008, visite:

<http://www.thechildrenstrust.org/SchoolProgramGuide.asp> y también

<http://www.todoslosninos.net/>



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



## Ir al Baño – Primeras lecciones

Por Kelly Liker, M.D., residente pediátrica del Jackson Memorial Hospital/Holtz Children's Hospital.

El entrenamiento para ir al baño puede ser una etapa frustrante de los parvulitos.

El entrenamiento debe comenzar cuando el niño esté listo para ello. Por regla general, los niños de menos de 18 meses no tienen suficiente control de las funciones del intestino ni de la vejiga, pero los que tienen entre 18 y 24 meses, sí. Los niños también dan señales de estar listos, tales como permanecer secos por lo menos un par de horas o durante la siesta, o cuando mueven el vientre en horarios regulares y predecibles. Algunos niños pueden tener expresiones faciales que muestran que "están apurados". Puede que pidan que le cambien el pañal o usar el inodoro y ponerse los pantaloncitos de entrenamiento.

El momento ideal para entrenarlos a ir al baño depende del desarrollo físico y psicológico del niño. Algunos niños pueden no estar listos hasta cerca de los 30 meses. Si tu niño tiene miedo o se enfada y se resiste al entrenamiento, entiende esa conducta como una señal de que no está listo todavía. Si recientemente se han mudado, o hay un nuevo bebé en la familia o una enfermedad sería de algún miembro de la familia, espera hasta que el ambiente del hogar sea menos tenso.

Cuando sea el momento de entrenar a tu hijo, comienza a utilizar palabras correctas y simples para describir las partes del cuerpo y sus funciones. Asegúrate de que las palabras no sean confusas ni ofensivas para los demás. Compra una sillita segura y de tamaño apropiado. Permítele sentarse completamente vestido y nunca lo fuerces a permanecer más tiempo en contra de su voluntad. Halágalo cada vez que te avise que está mojado y anímale a decírtelo *antes* la próxima vez. Llévalo al baño regularmente. Haz la transición a los pantaloncitos de entrenamiento y celebra ese día como muy especial. Y lo más importante: estate preparada para aceptar accidentes. Nunca castigues al niño durante el proceso de entrenamiento. Lo único que conseguirías es hacer más difícil la situación y perjudicarías el entrenamiento. La mayoría de los niños lograrán el control de sus funciones a los 3 ó 4 años de edad, pero podrían seguir orinándose en la cama aún después, y eso es normal.



Si tu hijo se orina en la cama, dile que muchos niños tienen ese problema y que no hay nada malo en ello. Pon una pieza de plástico debajo de las sábanas de la cama para que sea fácil limpiar y deja que el niño te ayude a cambiar las sábanas. No lo castigues por los accidentes y no permitas que los hermanos u otros miembros

de la familia se burlen de él. Llévalo al baño antes de acostarse y evita darle grandes cantidades de líquido por la noche. Despiértalo una hora o dos después de quedarse dormido para tratar de evitar accidentes. Las alarmas y las medicinas pueden ayudar, pero ojo con las "curas" para dejar de mojar la cama. Consulta a tu pediatra antes de comenzar tratamientos o programas.

Fuente: [www.familydoctor.org](http://www.familydoctor.org)

## ¿Necesita tu hijo un asiento de seguridad?

Por Suzie Kolb, MPA, Gayane Stepanian, M.A., Susan Uhlhorn, Ph.D. y Judy Schaechter, M.D.

La semana de la Seguridad del Niño en el Auto – Sept. 21-27 – es un buen momento para recordarnos que los niños en cualquier tipo de vehículo tienen que estar debidamente sujetos. La mayoría de los padres sabe que los bebés y los parvulitos necesitan asientos de seguridad para protegerlos, pero muchos padres no se dan cuenta de que los niños mayores necesitan un asiento elevado.



Los niños que ya no caben en los asientos para parvulitos no estarán listos todavía para los cinturones del auto hasta que midan 4 pies y 9 pulgadas. El cinturón del hombro y el de cadera están diseñados para adultos, no para niños. Cuando se amarra prematuramente a los niños con los cinturones, el cinturón de cadera pasa por la parte blanda del vientre en lugar de pasar sobre los huesos de la cadera. El cinturón del hombro también da contra el cuello del niño en lugar de pasar por la mitad del hombro y el hueso del pecho (esternón). Un ajuste incorrecto puede hacer que el niño se ponga el cinturón del hombro

debajo del brazo o por la espalda. Por eso, un choque puede causar serias lesiones, incluyendo daño cerebral o de la columna vertebral. Los asientos elevados "elevan" al niño de modo que los cinturones le ajusten correctamente. Los asientos para autos con ajustes en cinco puntos pueden acomodar a niños de más de 40 libras.

En el Condado de Miami-Dade, los accidentes de autos son la causa número uno de muerte para los menores de 18 años. Injury-Free Coalition for Kids of Miami tiene clínicas para asegurar la correcta instalación y uso de los asientos de seguridad y los asientos elevados. He aquí algunas reglas para la seguridad de los niños:

1. Use el asiento de seguridad mirando hacia atrás hasta que el niño tenga 18 meses y, por lo menos, 20 libras de peso.
2. Use el asiento mirando hacia adelante desde que el niño tiene 18 meses y entre 20 y 40 libras de peso, o el asiento de seguridad con correas para niños de más de 40 libras.
3. Use asientos elevados con correas para los niños de entre 40 y 100 libras, o con 4 pies y 9 pulgadas de estatura.
4. Use los cinturones del asiento (hombro y cadera, sin elevador) cuando el niño reúna estas condiciones:
  - Se puede sentar en el asiento, con la espalda en el respaldo del asiento, y las correas pasan por la parte alta de la cadera y por la mitad del hombro y el pecho;
  - Sin rodarse hacia abajo, el niño puede doblar las rodillas en el borde del asiento y poner ambos pies en el piso.
  - Está cómodamente sentado durante todo el viaje.

**Nunca** permitas que el niño se ponga la correa del hombro por debajo del brazo o por detrás de la espalda. Si el cinturón de seguridad no se ajusta debidamente, el niño debe usar un asiento elevado. Como que el asiento elevado puede ser necesario en algunos vehículos y no en otros, comprueba siempre en cada vehículo que el cinturón ajusta bien. Todos los menores de 13 años deben ir en el asiento trasero.

Para más información sobre los asientos de seguridad, o para concertar una cita para el chequeo de la seguridad del asiento, ponte en contacto con Injury-Free Coalition of Kids in Miami por el 305-243-3928.



Porque Todos Los Niños Son Nuestros Niños

Nuestra Visión: Convertirnos en el líder reconocido en materia de planificación, defensa y sostén de servicios de calidad que redunde en beneficio de los niños y las familias.

The Children's Trust LLAME AL 211 Una línea de ayuda telefónica

The Children's Trust es una fuente de financiación, creada por los votantes en referéndum para mejorar la vida de los niños y las familias en Miami-Dade.



# 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 un adulto.

Para más información llame al 305-631-8111 o visítenos en [www.ensenemasemas.org](http://www.ensenemasemas.org). Patrocinado por The Early Childhood Initiative Foundation.

## Para Tener Éxito en el Preescolar: Exámenes del Oído y de la Vista

Por Bethany Sands, de Early Learning Coalition of Miami-Dade/Monroe.

Antes del comienzo de cada curso escolar, todos los niños deben tener en su expediente el Certificado de Inmunización de la Florida (formulario azul #DH680) y del Examen de Salud para entrar en la Escuela del Estado de la Florida (formulario amarillo #DH3040). Usted, que tiene un hijo pequeño, debe pedirle al pediatra de su hijo que ponga mucha atención a los puntos relativos al oído y a la vista en el formulario del examen de salud. A veces los médicos tienen tanta prisa que los marcan como "OK" o como "WNL" (dentro de los límites normales) cuando en realidad el niño no ha tenido ni siquiera un examen superficial.

¿Cómo afecta esto el rendimiento de su hijo en la escuela? Todos los años los niños son examinados para determinar su capacidad y su nivel de aprovechamiento. Estos exámenes consisten, en general, en escuchar palabras y en la identificación visual de un dibujo o en la coordinación óculo-manual (ojos-manos) al realizar una tarea. El niño que no puede oír o ver adecuadamente no tendrá buen rendimiento y su aprendizaje se verá comprometido.

Los problemas de la visión y la audición son difíciles de identificar en los niños pequeños, a menos que alguien con conocimientos, habilidades y medios apropiados de examen se tome su tiempo en examinar realmente al niño. Varios proveedores en nuestra comunidad visitan centros de cuidado infantil y de educación para ofrecer

lleves al médico periódicamente y escucha muy bien a la persona que se lo va a cuidar. Así es como su hijo crece aprendiendo, ama y triunfa.



evaluaciones profundas gratuitas al centro o al niño. Los resultados y los referidos, si fueran necesarios, se entregan a las familias oportunamente. Entre esas agencias comunitarias se encuentran Florida Diagnostic and Learning Resource System, Miami Children's Hospital y Hearing and Speech of Florida, que funcionan a través de Early Learning Coalition of Miami-Dade/Monroe. Anime a la escuela de su hijo a que contacte una de estas agencias y a que programe una visita para realizar exámenes del oído y de la vista a los niños. (También pueden hacer exámenes del habla). Ojos y oídos sanos promueven el éxito escolar.

CONTENIDO
Ir al Baño – Primeras lecciones . . . . . 2
¿Necesita tu hijo un asiento de seguridad? . . . 2
Desde la Primera Tarea: ¡Organízate! . . . . . 3
Septiembre es el Mes de las Frutas y los Vegetales . . . . . 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 3250 SW Third Ave. Miami, FL 33129
ame más

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