

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 seriously and choose your child care wisely. That's how children grow, learn, love and succeed.

Call 305-631-8111 to learn more © www.teachmorelovemore.org



Ready to Learn: Give Your Child the Best Start (Part One of a Series)

Brought to you by Reach Out and Read Miami, affiliated with the Department of Pediatrics, Boston Medical Center, Boston University School of Medicine.

Here's how you can improve your child's chances of success in school before ever entering a classroom. But you will want to start early.

"Literacy" refers to a person's ability to read and write, and the seeds of early literacy are planted during the first few years of life, long before children can read a book or write their name. Early experiences with books and stories are linked to school success later in life. Such playful moments as enjoying a colorful book or singing favorite nursery rhymes can promote early literacy and a love of learning to last a lifetime.

Reach Out and Read, a national pediatric early literacy program, helps families and communities support early literacy skills so children enter school

prepared for success. Currently, through a partnership with the University of Miami's School of Medicine, 15 pediatric sites in Miami-Dade are providing children's books at well-doctor visits as well as information about how parents can support their child's literacy development. For a list of participating sites, please visit Page 4.



Here are some suggestions from the National Reach Out and Read Center:

Age	Your child may be able to:	What you can do to promote early literacy:
6-12 months	Reach for a book; sit in your lap and hold head steady; vocalize; pat pictures; turn pages with your help; put books in mouth.	<ul style="list-style-type: none"> • Hold your baby comfortably and talk face-to-face. • Follow your baby's cues. If your baby seems tired or over-stimulated, provide some quiet, restful time. If your baby seems alert and interested in playing and interacting, keep the stories coming. Talk with your baby about your day. Sing a favorite song. Babies might not understand the words, but they learn language by listening to you. • Babies love colorful books. Find durable books for your baby to explore safely. At this young age, books just one or two words on a page are best. • Point to pictures in the book and name the objects you see. Babies love pictures of other babies, faces and familiar objects.
12-18 months	Hold books with help; turn pages of board books; point at pictures with one finger, point when asked, "Where's ___?", turn books right side up; give books to an adult to read; name familiar pictures.	<ul style="list-style-type: none"> • Make reading fun and special for you and your child. Find a comfortable spot to read, sit closely together or hold your child in your lap, and enjoy this time. • Read with your child every day. • Young children have short attention spans. Don't force reading time. If your child seems bored or tired, try again later or another day. • Questions may engage your child's interest in books. Ask, "Where's the ___?" and encourage your child to point and turn the pages. • If your child names an object incorrectly, don't criticize. Instead you might say, "Yes, that does look like a dog. It is a cat." • An especially nice time to introduce books may be at the end of the day. Reading can be a special activity that brings parents and children together and can become a favorite part of your child's bedtime routine.

Inside:

- Ask the Expert.....2
- Sore Throats.....2
- Food for Thought:
Breakfast3
- Peaceful Homes:
Helping children express
themselves3
- Art Corner: Carnival4
- Participating Reach Out and
Read Miami Sites.....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
journal sa an
kreyòl, rele
(305) 631-8111.



For more information, please call us at (305) 631-8111
or visit us at www.teachmorelovemore.org.

Ask the Expert

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

Question:

My 4-year-old daughter is telling lies. I'm concerned and want to know what I can do about this.

Answer:


During the early years, it is common for children to stretch the truth, tell lies, make up stories and create tall tales. This is not necessarily cause for alarm.

Sometimes young children tell lies to avoid getting in trouble after misbehaving. Other times, children "reshape" the truth because they are seeking attention. Children might exaggerate or tell unlikely stories because they enjoy the process of using their growing language skills and rich imagination to tell tales.

Remember, preschoolers are still learning to tell the difference between real and fantasy. Your child might believe that the lie or tall tale she is telling is true.

Here are some things you can do to support your child's honesty as she grows:

- If you notice she is exaggerating the truth to seek attention, be sure to provide plenty of attention during the day, especially when she is behaving appropriately.
- If her lies seem to develop from her active imagination, give her daily opportunities to enjoy pretend play and story telling. Gently and gradually help her understand the difference between what is imagination and what is real by responding to a tall tale by saying, "What an interesting story you made up." Or, "Yes, it would be fun if there were a giraffe in our front yard!"
- If she tells lies to avoid being disciplined, respond to her behaviors rather than pressuring her to admit to them. For example, if your daughter tells you that she didn't break the vase in the living room but her "pretend friend" did, avoid confronting her honesty. Instead, you might say, "I saw you throwing the ball in the house, and I feel sad that the vase is broken. From now on, the ball needs to be thrown outside."
- When your daughter is honest and tells the truth, let her know you're proud of her. This will encourage her honesty as she grows.
- Children learn by example. Be honest with others and avoid telling even little "lies." This can send a confusing message to a child who is still learning about honesty and truth.

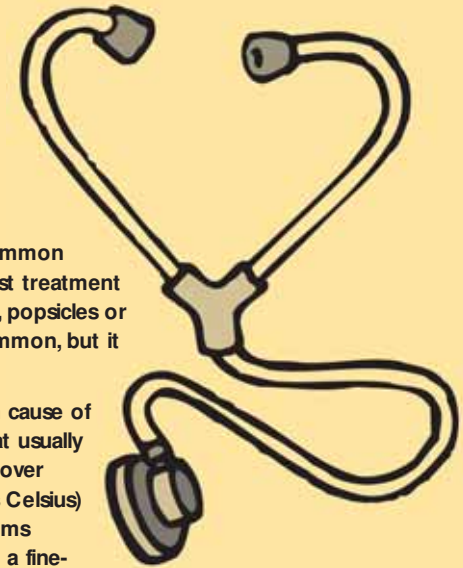
Telling lies and tall tales is typically a passing phase during the preschool years. With your guidance and encouragement, your daughter can grow up to be an honest and truthful person. However, if your child frequently tells lies, tells stories about being hurt or threatened by others, or you have additional concerns, seek professional guidance. 



Nova Southeastern University's Mailman Segal Institute for Early Childhood Studies, formerly known as the Family Center, provides a range of programs designed to strengthen families and enhance the ability of parents and caregivers to foster the healthy development of children.

Sore Throat

By Lee M. Sanders, MD, MPH
University of Miami / Jackson Memorial
Hospital
Department of Pediatrics



For children under age 6, the most common cause of sore throats is a cold. The best treatment is to soothe the pain with cool liquids, popsicles or acetaminophen (Tylenol). Fever is common, but it should not last more than three days.


"Strep throat" is a much less common cause of sore throat. Children with strep throat usually have swollen glands in the neck, fever over 102 degrees Fahrenheit (38.9 degrees Celsius) and pus on the tonsils. Other symptoms include headache, abdominal pain, and a fine-"sandpaper" rash. Strep throat must be treated with antibiotic medicine to prevent health problems later in life.

If your child has a runny nose and cough with the sore throat, he or she probably does not have "strep throat" and will not need to be tested. A cool mist vaporizer in the room may help.

Most pediatric offices now are doing rapid strep tests that provide a result in minutes. To do this, the doctor will touch the tonsils with a small cotton applicator. If the test is normal, the doctor also may send a "culture," which provides a result in 24 hours. If the result of the culture is still normal, antibiotics will not help and should not be prescribed.

If your child's strep test is positive, your pediatrician will prescribe an antibiotic medicine to be taken by mouth or by injection. If your child is given the medicine by mouth, it's very important that she take it for the full 10-day course, even if the symptoms get better or go away. If left untreated, a strep infection can lead to rheumatic fever, a disease that affects the joints and the heart.

Cool liquids, popsicles and pain medicine can soothe your child's strep throat pain, just as they can help soothe common sore throats.

If your child seems extremely ill or if she has trouble breathing or swallowing, call your doctor immediately. 



Food for Thought

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



We've all heard that breakfast is the most important meal of the day. For children, this is especially true. The brain needs fuel to learn and grow, and this fuel begins with breakfast.


Studies show that children who eat a healthy breakfast in the morning do better on tests in

school. When children are hungry, they tend to be more irritable and have a shorter attention span than when well fed. Children who eat breakfast also have a much better chance of getting all the important vitamins and minerals.

Among the best habits you can help your child develop is to start the day with something healthy to eat.

Many busy families say they don't have much time in the morning to prepare breakfast. To help get breakfast on the table quickly, stock your kitchen with items ready to eat and quick to prepare such as low-sugar cereal and milk, frozen waffles or pancakes and juice, or cottage cheese and fruit. Look for nutritious foods, not highly sugared items. Here are some quick and easy breakfast ideas:

- Yogurt, toast and juice.
- Cottage cheese with fruit and whole wheat toast.
- A breakfast smoothie -- blended yogurt, fruit, and milk.
- Pita bread stuffed with eggs and salsa.
- Oatmeal with fruit and cinnamon and milk.
- Even last night's leftovers can become a quick and healthy breakfast.

Getting into the breakfast habit might take some time, but the rewards are definitely worth the effort. 



Peaceful Homes: Helping children express themselves

By Diane Carlebach for the Peace Education Foundation.

Like you, your young child experiences a wide range of feelings. However, unlike you, your child is still learning how to put feelings into words and express them to others.

Because their language is still developing, young children may express feelings through actions instead of words. Tantrums, hitting, biting and other behaviors may be your child's way of letting you know how he or she feels.

You can help your child express feelings more effectively. Be patient with your young child; this skill takes time to learn.


Set an example. You are an important role model. Pay attention to how you express yourself. What do you do when you feel angry? Sad? Happy? Your child learns from watching you.

Label your feelings. "I feel happy when we play together." "I feel sad because Grandma is sick and I want her to feel better." Labeling your feelings helps your child recognize his or her own feelings and talk about them with others.

This language may seem unfamiliar if you never labeled your feelings before. You can practice with this simple format: "I am feeling _____ because _____."

Introduce "feeling" words. "I see you're holding your ears. It's scary when thunder makes a loud noise. You can say, 'I'm scared.'" Or, "You seem sad that the play date ended. You can say, 'I feel sad because Sofia had to leave.'" Keep your language simple and easy to understand.

Support feelings. All feelings are okay -- it's what we do with them that matters. Set loving and appropriate limits on behaviors as you support your child's feelings. For example, if your young child hits a friend because he took his toy, let your child know it's okay to feel angry but not okay to hurt others.

When you support your child's feelings, you show love and acceptance. And you set the stage for your child to learn how to handle frustration, cope with challenges and get along with others. 



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.

If you have a child who you suspect may have a developmental delay or disability, please consult your child's health care provider or contact: • Ages 0 to 3: Early Intervention Program North: (305) 243-5600, South: (786) 268-2611 • Ages 3 to 5: FDLRS/ Miami-Dade Public Schools (305) 274-3501

Art Corner: Carnival

This activity brought to you by Kristin Read of the Miami Children Museum's Early Childhood Center.

Brazil, Trinidad and other countries around the world celebrate Carnival. In Brazil, Carnival participants spend all year creating beautiful costumes and practicing dances so they can join their family and friends on a float in a huge Carnival parade. Join the party this year and make a Carnival mask with your creative preschooler.

1. Cut a large paper plate in half. Trim the straight edge to fit over your child's nose so he or she can breathe easily, and cut out eyeholes big enough for your child to see through.
2. Gather glue, colorful bits of paper and other materials that will inspire your child to decorate the mask. Experiment with different textures and colors. When introducing art materials to young children, always provide adult supervision and be sure that materials are appropriate for your child's age.
3. Make a mask for yourself, as well. Parades are more fun when they're shared. Play festive music, grab your masks and enjoy an in-home Carnival parade together.



Participating Reach Out and Read Miami Sites



Jackson Memorial Hospital
(305-585-7456; 305-585-5954)

Janita Mann Health Center
(305-694-2900)

Dr. Rafael Penalver Clinic (305-545-5180)
UM/Mailman Center (305-243-3819)

North Dade Health Center
(305-621-8888)

Rosie Lee Wesley Health Center
(305-669-6909)

Liberty City Health Center (305-835-2200)
Kid Care Pediatrics (305-821-1600)

UM Pediatric Infectious Disease & Immunology
(305-243-4445)

Miami Children's Hospital Continuing Care
Center (305-669-6505)

UMDC Pediatric Associates
(305-243-7570)

Jefferson Reeves Sr. Health Center
(305-577-0093)

Doris Ison Health Center (305-252-4852)

MLK J. Clinica Campesina (305-242-6017)

Miami Hope Center (305-329-3021)

Guardian Health Center (305-438-9461)

Calendar of Events

You're invited.

Free Friday Nights at the Miami Children's Museum
March 19 and April 16 • 6:30 p.m. – 8:30 p.m.

Join us with your family the third Friday of each month for free and enjoy activities in the Miami Children's Museum, including our new exhibit, Brazil. Take a stroll down Rio de Janeiro's famous Avenida Atlantica, create your own Carnival parade and explore an Amazon village. The exhibit's a cultural, architectural and ecological environment invites visitors to engage in hands-on activities including dance, music, crafts and celebrations.



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 at (305-860-3000).

These two organizations work closely with the Miami-Dade School Readiness Coalition, responsible for subsidized child care programs. The coalition chief executive officer is Paula Bender (305-646-7225).

Editor:

Ana de Aguiar (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 / *Envie 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

enseñe 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, llévase su hijo a la escuela y escoja muy bien a la persona que se lo va a cuidar. Así es como su hijo crece, aprende, ama y triunfa.* ame más

Para más información llame al 305-631-8111 o visítenos en ensenemasamemas.org



Listo para Aprender: Dale a tu Hijo el Mejor Comienzo (Primero de una Serie)

Por cortesía de Reach Out y Read Miami, afiliados al Departamento de Pediatría de Boston Medical Center, en Escuela de Medicina de la Universidad de Boston.

Usted puede aumentar las posibilidades de que su hijo tenga éxito en los estudios, incluso antes de que ponga un pie en la escuela. Pero debe empezar temprano.

La semilla de lo que en un futuro será la capacidad de leer y escribir, debe plantarse lo antes posible, durante los primeros años de la vida, mucho antes de que el niño pueda leer un libro o escribir su nombre. Las experiencias tempranas con los libros y los cuentos están ligadas al éxito en la escuela y, posteriormente, en la vida. Esos momentos en que el niño disfruta mirando los libros de colores y cantando sus canciones infantiles favoritas pueden estimular el amor por la lectura y la escritura y el interés por aprender durante toda la vida.

“Reach Out and Read”, un programa pediátrico nacional sobre el aprendizaje temprano de la lectura y la escritura, ayuda a las familias y a las comunidades a fomentar las

habilidades necesarias en este terreno de manera que los niños entren en la escuela listos para triunfar. Actualmente, 15 sitios pediátricos de Miami-Dade, en colaboración con la Facultad de Medicina de la Universidad de Miami, están proporcionando libros infantiles en las visitas de chequeo rutinario al doctor, así como información sobre cómo los padres pueden ayudar al desarrollo de la lectura y la escritura de sus hijos.

A continuación ofrecemos algunas sugerencias de National Reach Out and Read Center.



Contenido:

Pregúntele a la Experta2

Dolor de Garganta.....2

Sano y Sabroso:
Breakfast3

Hogares apacibles:
Ayudando a los niños a expresarse3

Artes Manuales: Carnaval4

Participating Reach Out and Read Miami Sites4

Calendario de Eventos.....4

Edad	Your child may be able to:	What you can do to promote early literacy:
6-12 meses	Tratar de alcanzar un libro, sentarse en sus piernas y mantener la cabeza erguida; vocalizar, tocar los dibujos, volver las páginas con ayuda, se lleva los libros a la boca.	<ul style="list-style-type: none"> • Cargue al niño cómodamente y háblele cara a cara • Siga las indicaciones que le da el niño. Si parece que está cansado o sobre-estimado, déjelo un rato tranquilo, para que descanse. Si parece alerta e interesado en jugar e interactuar, siga contándole cuentos. Hable con su bebé sobre sus actividades del día. Cántele su canción favorita. Los bebés pueden no entender las palabras, pero escuchándole a usted, ellos aprenden. • A los bebés les encantan los libros de colores. Busque libros duraderos para que su bebé los manipule sin peligro. A esa edad, son mejores los libros que tienen una o dos palabras por página solamente. • Señale los dibujos del libro y diga el nombre del objeto que representa. A los bebés les gustan los dibujos de otros bebés, las caras y los objetos familiares
12-18 meses	Sostiene los libros con ayuda; da vuelta a las páginas de los libros de cartón; señala los dibujos con un dedo, señala la figura cuando se la pregunta ¿Dónde está _____? coloca el libro al derecho; da el libro a un adulto para que lea y nombra los dibujos que le son familiares.	<ul style="list-style-type: none"> • Haga que la lectura sea una actividad divertida para usted y para el niño. Busque un lugar agradable para leer, siéntense cerca uno del otro o cargue al niño. • Lea con el niño todos los días. • Los niños pequeños mantienen la atención por corto tiempo. No lo fuerce. Si el niño está aburrido o cansado, lean más tarde u otro día. • Hacer preguntas hace que el niño se interese en los libros. Pregúntele ¿Dónde está _____? y animelo a que señale en el libro y a que vuelva las páginas. • Si el niño nombra los objetos equivocadamente, no lo critique. Dígale: “Sí, se parece a un perro. Es un gato”. • Un buen momento para leer los libros es al final del día. Leer puede ser una actividad especial que una a padres e hijos y puede convertirse en la mejor parte de la rutina de acostar al niño.

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

Si ou ta renmen resewva ti journal sa a n kreyòl, rele (305) 631-8111



Para más información, por favor llámenos al 305-631-8111
o visítenos en <http://www.ensenemasamemas.org>

Pregúntele a la Experta

La Dra. Debbie Glasser, directora de los servicios de apoyo a la familia en el Instituto Mailman Segal para Estudios sobre la Primera Infancia en Nova Southeastern University. Además, escribe semanalmente la columna "Positive Parenting" en The Miami Herald.

Pregunta:

Mi hijita de 4 años está mintiendo. Estoy preocupada y quiero saber lo que puedo hacer en este sentido.

Respuesta:


Es común que durante los primeros años de vida, los niños manipulen la verdad, digan mentiras e inventen historias. Esto no es necesariamente causa de alarma.

Algunas veces, los niños pequeños dicen mentiras para evitar tener problemas si se han portado mal. O tras veces, "les dan forma" a la verdad porque están buscando llamar la atención. Los niños pueden exagerar o contar historias inverosímiles porque disfrutan utilizando su vocabulario, cada vez mayor, y su gran imaginación para inventar cuentos.

Recuerde, los preescolares todavía están aprendiendo a diferenciar la realidad y la fantasía. Es posible que su niña crea que la mentira que está diciendo o el cuento que está inventando son reales.

He aquí algunas cosas que puede hacer para ayudar a fomentar la honestidad en su hija:

- Si usted nota que ella está exagerando la verdad para llamar la atención, déle toda la atención durante el día, especialmente cuando se está portando bien.
- Si las mentiras parecen provenir de su imaginación, dele todos los días la oportunidad de contar y jugar sus historias inventadas. Ayúdela gradualmente y con cariño a entender la diferencia entre lo que es imaginación y lo que es real cuando le invente un cuento diciéndole: "Qué cuento tan bonito inventaste", o "Sí, sería muy divertido si nos encontráramos una jirafa en el jardín".
- Si ella le miente para evitar ser castigada, reaccione a la conducta de ella en lugar de presionarla para admitirla. Por ejemplo, si la niña le dice que ella no rompió el florero de la sala, sino que lo rompió su "amiguito imaginario", evite confrontar su honestidad. Puede decirle, en cambio, "Yo te vi tirando la pelota dentro de la casa, y me puse triste cuando el florero se rompió. De ahora en adelante, hay que jugar a la pelota afuera".
- Cuando su hija le dice la verdad, dígame cuán orgullosa está de ella. Esto la estimula a ser honesta.
- Los niños aprenden por el ejemplo. Sea honesta con los demás y evite decir, incluso, pequeñas mentiritas. Esto puede enviar un mensaje erróneo a un niño que todavía está aprendiendo lo que es la honestidad y la verdad.

Decir mentiras e inventar cuentos es una fase normal y transitoria de los años preescolares. Con su guía y su estímulo, su hija puede crecer como una persona honesta. Sin embargo, si su hija miente frecuentemente, inventa historias de que ha sido lastimada y amenazada por otros, o si usted tiene otras preocupaciones, busque orientación profesional. 

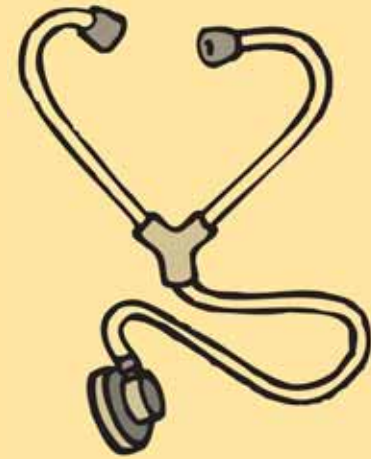


Nova Southeastern University's Mailman Segal Institute for Early Childhood Studies, formerly known as the Family Center, provides a range of programs designed to strengthen families and enhance the ability of parents and caregivers to foster the healthy development of children.

Dolor de Garganta

Por el Dr. Lee M. Sanders

Universidad de Miami / Jackson Memorial Hospital
Departamento de Pediatría



La causa más común del dolor de garganta en menores de 6 años, es el catarro. El mejor tratamiento es aliviar el dolor dándole líquidos frescos, paletas o acetaminofén (Tylenol). Es normal que tenga pero no por más de tres días.

Una causa mucho menos común del dolor de garganta es un estreptococo. Los niños que lo normalmente presentan ganglios inflamados en el cuello, fiebre de más de 102 grados Fahrenheit (38.9 grados centígrados) y pus en las amígdalas. También pueden tener dolor de cabeza, dolor en el abdomen y una erupción fina en la piel, como un papel de lija. Esto requiere el tratamiento con antibióticos para evitar problemas de salud más adelante en la vida.

Si su hijo tiene secreción nasal y tos, además de dolor de garganta, probablemente no tenga un estreptococo y no habrá que hacerle un examen. Un vaporizador en frío en la habitación puede ayudarle.

La mayoría de las consultas de pediatras están haciendo ahora un test rápido de estreptococos que ofrece resultados en sólo minutos. Para realizarlo, el doctor tocará las amígdalas con un aplicador de algodón. Si el resultado de la prueba da normal, el doctor también podría ordenar un "cultivo" que da un resultado en 24 horas. Si el resultado del cultivo también es normal, no deben recetarse antibióticos porque no van a ayudar al enfermo.

Si el resultado de la prueba de estreptococos da positivo, el pediatra recetará un antibiótico por vía oral o inyectado. Si el niño va a recibir la medicina por la boca, es muy importante que siga el tratamiento completo durante 10 días, incluso si los síntomas han mejorado o desaparecido. Si no se trata, una infección por estreptococo puede llevar a una fiebre reumática, una enfermedad que afecta las articulaciones y el corazón.

Líquidos frescos, paletas de helado y medicinas para el dolor pueden aliviar el dolor de garganta producido por estreptococos, tal como pueden aliviar el dolor de garganta común.

Si el niño parece muy enfermo o si tiene dificultad para respirar o para tragar, llame a su médico inmediatamente. 



Sano y Sabroso

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



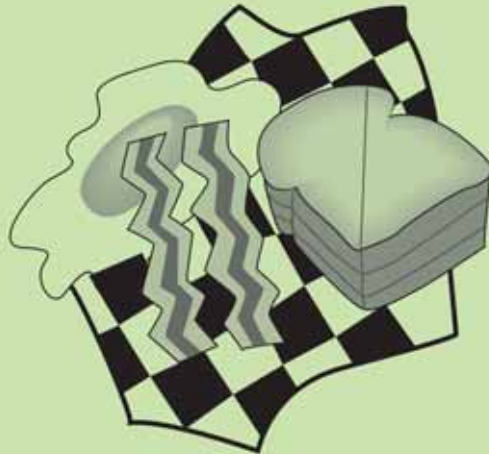
Todos hemos oído decir que el desayuno es la comida más importante del día. Esto es especialmente cierto en el caso de los niños. El cerebro necesita combustible para aprender y para crecer, y ese combustible comienza con el desayuno.


Los estudios demuestran que los niños que desayunan saludablemente rinden más en la escuela. Cuando los niños tienen hambre, tienden a estar irritables y a concentrarse por períodos más cortos de tiempo que cuando están bien alimentados. Los niños que desayunan tienen también más oportunidades de absorber todas las vitaminas y minerales que necesitan.

Entre los mejores hábitos que ayudan a su hijo a desarrollarse, está el de empezar el día comiendo cosas saludables.

Muchas familias que están muy ocupadas dicen que no tienen tiempo para preparar el desayuno. Para poder poner un desayuno en la mesa rápidamente, tenga en su cocina alimentos listos para comer y fáciles de preparar tales como cereales bajos en azúcar y leche, waffles o pancakes congelados y jugo de frutas, o requesón con fruta. Busque alimentos nutritivos en lugar de cosas muy dulces. A continuación, algunas ideas de desayunos rápidos de preparar.

- Yogurt, tostadas y jugo.
- Requesón con fruta y tostada de trigo integral.
- Un desayuno ligero –yogurt batido, fruta y leche.
- Pan de pita relleno con huevos y salsa.
- Avena con fruta y canela y leche.
- Incluso lo que quedó de la noche anterior puede ser un desayuno saludable.



Es posible que el hábito de desayunar le tome algún tiempo pero, sin duda alguna, el esfuerzo vale la pena. 



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.



Hogares apacibles: Ayudando a los niños a expresarse

Por Diane Carlebach, para la Fundación Peace Education.

Igual que tú, tu hijo tiene una amplia gama de sentimientos. Sin embargo, él está aprendiendo todavía a expresar sus sentimientos con palabras.

Debido a que todavía los niños pequeños están desarrollando el lenguaje, es posible que se expresen mediante acciones en lugar de hacerlo con palabras. Por eso, tu hijo te dice cómo se siente con rabietas, golpes, mordidas y con otro tipo de conducta.

Tú puedes ayudarlo a expresar sus sentimientos de manera más efectiva. Ten paciencia; adquirir esa habilidad toma tiempo.


Da el ejemplo. Tú eres un modelo muy importante. Fíjate en cómo te expresas. ¿Qué haces cuando te enfadas, o cuando estás triste o alegre? Tu hijo aprende de lo que tú haces.

Dale nombre a tus sentimientos. “Estoy contenta cuando jugamos juntos”. “Estoy triste porque Abuelita está enferma y quiero que se sienta mejor”. Dar nombre a los sentimientos ayuda al niño a reconocer sus propios sentimientos y a hablar de ellos con los demás.

Puede ser que este lenguaje te suene poco familiar. Si nunca antes habías llamado por su nombre tus sentimientos, puedes practicar con este simple formato: “Estoy _____ porque _____”.

Enséñale palabras de “sentimientos”. “Veo que no me estas escuchando.” El ruido del trueno asusta. Puedes decir “Tengo miedo” o “Me parece que estás triste porque el juego se acabó. Puedes decir, “Estoy triste porque Sofía tuvo que irse”. Habla con un lenguaje sencillo y fácil de entender.

Respalda los sentimientos. Todos los sentimientos son normales. Lo que importa es lo que se hace con ellos. Establece límites apropiados a la conducta del niño a la vez que respaldas con cariño sus sentimientos. Por ejemplo, si tu hijito le pega a su amigo porque le cogió su juguete, dile que puede enfadarse, pero que no puede hacer daño a los demás.

Cuando respaldas los sentimientos de tu hijo, le estás demostrando amor y aceptación. Y estás preparando las condiciones para que él aprenda a manejar la frustración y los retos, y a llevarse bien con los demás. 

Si usted piensa que su hijo pudiera tener un retraso en el desarrollo o alguna minusvalía, consulte con el proveedor de salud del niño o póngase en contacto con: • Para niños de 0 a 3 años: Early Intervention Program Norte: (305) 243-5600 • Sur: (786) 268-2611 • Para niños de 3 a 5 años: FDLRS/Miami-Dade Public Schools (305) 274-3501

Artes Manuales: Carnaval

Esta actividad llega a ustedes por cortesía de Kristin Read, del Centro para la Primera Infancia del Museo de los Niños de Miami.

Brasil, Trinidad y otras naciones celebran el Carnaval. En Brasil, los que participan se pasan el año entero creando bellos disfraces y practicando bailes para poder ir en una carroza con sus familiares y amigos a un gran desfile de carnaval. Únase a la fiesta este año y haga una careta de carnaval utilizando la creatividad de su hijo de edad preescolar.

1. Corte a la mitad un plato grande de cartón. Recorte el lado recto para que se ajuste a la nariz del niño, de modo que pueda respirar cómodamente y haga unos huecos grandes para los ojos para que pueda ver bien.

2. Busque pegamento, pedacitos de papeles de colores y otros materiales que inspiren a su hijo a decorar la careta. Pruebe con diferentes texturas y colores. Un adulto debe supervisar y asegurarse siempre de que los nuevos materiales de arte que presente a un niño pequeño son adecuados para su edad.

3. Haga también una careta para usted. Los desfiles son más divertidos cuando se comparten. Toque música festiva, pónganse las caretas y diviértanse juntos en un desfile de carnaval en casa.



Participating Reach Out and Read Miami Sites



Jackson Memorial Hospital
(305-585-7456; 305-585-5954)

Janita Mann Health Center
(305-694-2900)

Dr. Rafael Penalver Clinic (305-545-5180)
UM/Mailman Center (305-243-3819)

North Dade Health Center
(305-621-8888)

Rosie Lee Wesley Health Center
(305-669-6909)

Liberty City Health Center (305-835-2200)
Kid Care Pediatrics (305-821-1600)

UM Pediatric Infectious Disease & Immunology
(305-243-4445)

Miami Children's Hospital Continuing Care
Center (305-669-6505)

UMDC Pediatric Associates
(305-243-7570)

Jefferson Reeves Sr. Health Center
(305-577-0093)

Doris Ison Health Center (305-252-4852)

MLK J. Clinica Campesina (305-242-6017)

Miami Hope Center (305-329-3021)

Guardian Health Center (305-438-9461)

Calendario de Eventos

Están invitados a asistir, gratis, al Miami Children's Museum los viernes marzo 19 y abril 16 de 6:30 p.m. a 8:30 p.m.

Venga con su familia el tercer viernes de cada mes para disfrutar, gratis, de las actividades que ofrece el Museo de los Niños de Miami (Miami Children's Museum), incluyendo la nueva exhibición llamada Brasil. Den un paseo por la famosa Avenida Atlántica de Río de Janeiro, hagan su propio desfile de carnaval y visiten un pueblo del Amazonas. La exhibición, que representa un entorno cultural, arquitectónico y ecológico, invita a los visitantes a participar activamente en actividades que incluyen danza, música, artesanía y celebraciones.

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

Miami-Dade School Readiness Coalition, 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 (305-646-7230)

Consultora del boletín:

Dra. Debbie Glasser



3250 SW Third Ave.
Miami, Fla. 33129

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