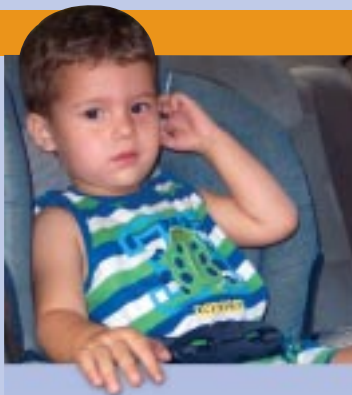


# teach more love more

Every single moment you spend with your child counts. So sing and read to your children, hug them,

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



## Keep Kids Safe While Driving

Motor vehicle-related injuries are the leading cause of death for children ages 1-14 years. One important way to reduce this risk is to promote proper child safety seat use for your child. The safest place for a child is in the car's back seat. Babies should ride facing the rear and reclined until they reach at least 20 pounds. Toddlers should ride facing forward and upright with a harness until they are 40 pounds.

The Injury-Free Coalition for Kids of Miami at the University of Miami/Jackson Memorial Medical Center and the Florida Highway Patrol sponsor bi-weekly "Child Safety Seat Clinics" where certified child passenger safety technicians show parents how to select and install a car seat for their child. This program also provides car seats at discounted prices.

To find out more about the Safety Seat Clinics as well as how to protect your child's safety in the car, call 243-3928 or email [gstepanian@um-jmh.org](mailto:gstepanian@um-jmh.org).

Modesto Abety  
President and CEO  
The Children's Trust

## Making Friends/Part Three: Learning Social Problem Solving



By Diane G. Goldman  
for the Peace Education Foundation.

Children who learn how to make and keep friends are more likely to experience success in school. The ability to make friends and maintain friendships is essential for children's healthy, positive social development.

One important way to help your child build healthy friendships is to teach problem-solving skills. All young children experience differences with friends at one time or another. Giving your child the tools to resolve them in a positive way is an important skill for life.

Here are some ways to help your young child learn to get along with friends and gradually learn conflict resolution skills:

- First, step in and **describe the situation for them.** "Jose wants to build a train station, and Jesse wants to build a castle. You each want to play something different."
- Then, **ask them.** "What can you two do about this?"
- **Repeat each answer** to them. "Jesse says that since you built a train station yesterday, it is time to build a castle." "Jose doesn't like to build castles."
- **Support the conversation that develops between the children.**

"You both have ideas about what you want to do. Which ones will help you play together?"

- If the children do not come up with a solution, **offer some reasonable choices.** "You've both been to the zoo. Would you enjoy building a zoo together?" Or, "Could the castle have a train station in it?"

- When they have decided what to do, **encourage their efforts.** "You two have decided what you are going to

play by talking to each other. You have decided to build a zoo."

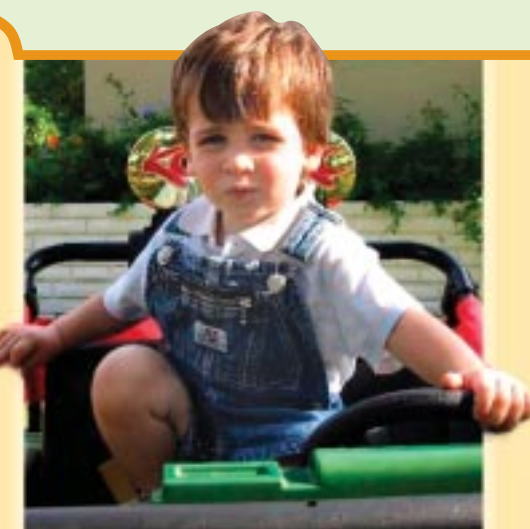
Keep practicing these skills and be patient. Learning to handle differences takes time to master.

Your guidance and support promotes cooperation, problem-solving and mutual respect. You will give your children the skills to work out their differences and maintain their relationships.

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 love and succeed.

### INSIDE

KidCare .....	2
Raising Thankful Children .....	2
Meal Planning for Busy Parents .....	2
Raising Civic-Minded Children ...	3
Family Faces Book .....	4
All Aboard for Family Fun .....	4



### OUR MISSION:

To ensure that all children in Miami-Dade County have the community's attention, commitment and resources and, hence, the chance to develop intellectually, emotionally, socially and physically so that they are ready and eager to learn by the time they reach first grade.

If you have questions about raising your child or being a parent, call: Teach More/Love More at 305-631-8111. Operated in English, Spanish and Creole 24 hours a day.

Si ou ta  
renmen  
resevwa ti  
journal sa a an  
kreyòl, rele  
(305) 631-8111. Love more



## KidCare: Low-cost Health Insurance for Kids

By Sara Connolly, MD, Michelle Floyd, MD, and Thresia Gambon, MD, MBA, FAAP, of the University of Miami School of Medicine.



One in 5 children in Miami-Dade County has no health insurance. That's more than 120,000 of the 8 million uninsured kids nationwide. When these children get sick, their parents often struggle to find medical care. They may use expensive emergency services, pay cash at clinics or avoid seeking any care at all.

Many families cannot afford the high cost of private health care insurance. Fortunately, in Florida, there are a few ways for families to obtain low-cost health insurance for their kids. The federal government has created programs to assist children without health insurance.

In Florida, these programs for low-cost insurance are called "KidCare." KidCare includes Medicaid, Medikids, Healthy Kids and Children's Medical Services. Seven in 10 children in Florida without health insurance

qualify for one of these programs. Many families are not aware that they qualify for KidCare and have not applied.

If your child does not have health insurance, follow this simple three-step process:

### 1) Apply for Medicaid today.

To find out if your child qualifies for Medicaid or other KidCare insurance, call 1-888-540-5437, visit [www.floridakidcare.org](http://www.floridakidcare.org) or contact the Department of Children and Families.

### 2) If your child does not qualify for Medicaid,

apply for the other low-cost health insurance programs: HealthyKids and MediKids. Time is critical, though. Children that qualify for HealthyKids and MediKids must enroll during a one-month open enrollment period. The next open enrollment period is expected to be January. If you think your child may qualify, do not mail the final application before January.

### 3) If your child does not qualify for KidCare or if other family members lack health insurance,

you can visit one of many clinics in the county that provide medical care at a discount. Jackson Memorial Medical Center treats individuals with no health insurance. Call 305-585-6000 for an appointment or visit [www.um-jmh.org](http://www.um-jmh.org). To find other available health clinics in your area, contact the Human Services Coalition at 305-576-5001 or [www.hscdade.org](http://www.hscdade.org).

All children deserve health insurance and access to medical care and a medical home. We want to spread this message and give the "Gift of Healthcare" to our children to every family in Miami-Dade and across the state.

## Raising Thankful Children

By Debbie Glasser, Ph.D., licensed clinical psychologist and author of "Positive Parenting," a weekly feature of the Miami Herald.

During this season of giving thanks, many parents want to teach appreciation and thankfulness to their children. Learning to be thankful is an important life skill, and takes time to master. Here are some suggestions:

■ Be a role model. When you receive a gift, thank the gift-giver in front of your child. When you write a thank you note, talk with your child about why you are thankful and why you are sending the note.

■ Encourage thank you notes. Even if your child is too young to write a letter, he can scribble or draw a thank you picture and help put the stamp on the envelope and mail it.

■ Promote appreciation of others. Remind your child that "thank you's" aren't just for gifts. We can feel thankful when a friend shares, when a family member gives a hug, or when a store employee helps us carry bags to the car. When someone holds the door open for you say, "Thank you." When a nurse is helpful during your child's medical appointment, share your appreciation.

■ Talk with your child. Ask what he is thankful for. Don't worry if he responds, "Nintendo." Simply say, "What are you thankful for that isn't a toy? How about when your big brother plays ball with you? Or when your nana gives you hugs? These are wonderful things to be thankful for."

■ Avoid giving in to the "gimmies." It's hard to develop a sense of appreciation when closets are stacked high with toys and clothing. Set limits that are consistent with your family's budget and values.

■ Express your thanks. Be sure to thank your child when he engages in helpful and cooperative behavior. "Thank you for helping me make the bed. I really needed your help."

■ Talk about thankful feelings. Tell your child, "I feel good inside when I say 'Thank you' and when somebody says 'Thank you' to me."

■ Don't try to force a thank you. If your child refuses to say thank you, or simply forgets his manners, simply say thanks for your child and talk with him later in the day about the importance of showing thanks.

■ Maintain realistic expectations. Encourage your child's progress and be patient.

Learning to be thankful is a life lesson your child can learn through your example and support. [drug.allergies.com](http://drug.allergies.com)



## Meal Planning for Busy Parents

By Clara St. Thomas MMSc, RD.

Busy parents are always looking for ways to save time. Quick meals using prepackaged or convenience foods is one way to go, but it can be an expensive and sometimes unhealthy choice. Making your own quick meals can be easy and nutritious. The key for busy families is to keep healthy choices on hand and to plan ahead.

**Breakfast** is the most important meal of the day. Make a breakfast smoothie that includes low fat milk or yogurt and fresh or frozen fruit. You can prepare this in bulk and keep it in the freezer for a busy morning. Breakfast bars are okay, but read the labels first. Some bars are high in sugar. Consider cereals that offer whole grains.

**Snacks and Lunch:** Buy fresh fruits and vegetables in bulk and wrap them in individual portions so your little ones can grab a healthy snack on the go. Make sandwiches with whole-grain bread. Consider low-fat cheese sticks, baked chips or pretzels to accompany lunchtime meals.

**Dinner:** Depending on the size of your family, you might cook 2-3 starches, 2-3 protein sources, and 1-2 vegetables for the week. Then freeze the foods and reheat them as needed. This gives you a variety of healthy foods for your family without time-consuming preparations every night.

**Another tip for parents:** Get your children involved. If you feel like you are preparing the same foods again and again, sit with your kids, grab a recipe book and plan three different meals a week. Planning meals and pre-portioning foods helps children understand appropriate portion sizes and the importance of eating a variety of foods. A little pre-planning and preparation can go a long way toward healthier eating and cost savings.

If you have questions or concerns about your child's eating habits or nutritional needs, talk with his or her health care provider.



MIAMI-DADE PUBLIC LIBRARY SYSTEM  
[www.mdpls.org](http://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](http://www.mdpls.org).



# Parenting School-Age Children



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

## Raising Civic-Minded Children

Each year at election time much is said about the importance of voting. Young people are often criticized for lacking interest in their community or the electoral process. But there are many ways to encourage children's participation and interest long before they reach the legal voting age. The Children's Trust is investing in youth leadership initiatives to inspire greater youth participation. Last month, The Trust hosted a Presidential Debate Watch party for teenagers and sponsored a televised debate where students from a dozen high schools in Miami-Dade County posed questions to the candidates running for mayor after researching issues for several weeks.

"I tell my students that history is made of people not events, so actively participating in a political debate like this helps empower these kids to become better citizens and shows them how they can make a real difference," said American history teacher John Moffi from the Miami Lakes Educational Center.

"We believe that forums like these provide young people with an extraordinary opportunity

**1.** Carlos Suarez of South Miami Sr. High School asks the candidates for Miami-Dade Mayor how they would handle another meeting of the FTAA in Miami considering the backlash that occurred after the FTAA Summit this year.

nity to be engaged early on in the issues that will have, or may already be having, a direct impact on their lives," said Modesto Abety, president and CEO of The Children's Trust. "While educating teens about the democratic process, these kinds of programs are also ideal for developing young people into thoughtful and informed voters."

But despite all the efforts of The Children's Trust, parents have the greatest influence over their children. Leading by example is the best way to teach children how to grow into civic-minded adults.

### Here are a few tips:

- Discuss community issues with your child from an early age.
- Read books to your child about people who have made a difference by getting involved.
- Read the newspaper together and ask your child what he or she thinks about a story.
- Encourage self-advocacy. If children are being misunderstood by a teacher or peer, support them in finding reasonable ways to explain themselves.
- Teach your child to respect other people's opinions. Help them recognize that people are entitled to have different opinions, and that even people with opposing views may agree on important principles.
- Teach your child that standing up for what's right and trying to change what's wrong is a responsible thing to do.
- Take your children with you when you vote. They will never forget it and they will take voting seriously in the future.
- Volunteering in community activities also can contribute to youth

**2.** 17-year-old Marquetta Ivy of Carol City Sr. High School asks the candidates for Miami-Dade Mayor how they would promote educational opportunities beyond the classroom.

empowerment. For example, participating in a hurricane relief drive helps children realize they can make a difference. Those experiences, even if small, give them the confidence to believe that they can effect change in even bigger ways as they grow older.

If your child attends a Miami-Dade public middle or high school, inquire about the availability of a Service Learning program. Service Learning is a teaching and learning approach that integrates community service with academic study, in many subject areas, to enrich learning and teach civic responsibility.

Wendy Schaetzel Lesko of the Youth Activism Project in Maryland says parents must "grow a second pair of ears. Listening to your children's concerns and ideas and encouraging them to act on them may be the most important step toward raising a civic-minded child."

**3.** 18-year-old Shira Mazor of Michael Krop Sr. High School asks the candidates for Miami-Dade Mayor how they would reduce the influence of lobbyists.



Teens in after-school programs funded by The Children's Trust attend a Presidential debate watch party

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

# Art Corner

## Family Faces Book

By the Family Learning Partnership

Create a Family Faces Book with your creative preschooler. Paper plates make this project easy to start and sturdy when completed. This project makes a great keepsake or family gift.

**You'll need:** • Paper plates, large or small • paper hole punch • crayons • markers • scrap yarn or ribbon • scissors • yarn • loose-leaf ring (available in office supply stores)

### What to do:

1. Ask your child to look at your face or to look in a mirror and talk about her facial features. What does she see? Encourage her to name as many features as she can. Where are her eyes? Ears? Teeth?

2. Take a paper plate and encourage your child to draw or decorate the face of one family member. Offer colorful crayons, markers, and scrap yarn.



3. Don't expect perfection. It's okay if the eyes aren't placed correctly or the mouth is crooked. Encourage your child's efforts and have fun.

4. Invite your child to make a new plate for another family member. Over the course of several days, she might enjoy completing face plates for everyone in the family.

5. When she has finished, ask her if she would like to put these faces into a Family Book. Help her decorate the cover of the book on another paper plate. What title does she suggest?

6. Use the paper hole punch to make a hole in the side of each plate. Fasten the plates together with a loose-leaf ring.

7. Enjoy the book together, or give it to someone as a special gift.

### Let's Talk: Ideas to Explore Together

- What color are your eyes? What color are Mommy's eyes?
- What do our ears do?
- What color is Daddy's hair?
- Which parts on our faces come in pairs?

### Useful information:

This activity helps promote small muscle skills, matching skills and language skills. Always supervise young children when playing with art materials.



# All Aboard for Family Fun!



### www.teachmorelovemore.org

It's time to jump aboard for family fun! Visit our website [www.teachmorelovemore.org](http://www.teachmorelovemore.org) and click on your child's age to find family activities including games, sports, crafts, music, cooking and nature. You will find parenting tips and hundreds of age-appropriate activities to help stimulate and enrich your children throughout their early years.

### How to Use These Activities

All activities are organized by the age of the child. The activities encourage opportunities for children to explore and communicate in ways that will increase language and literacy skills and promote family relationships.

Each activity contains:

**A Short Introduction:** It includes a description and illustration of the activity.

**You'll Need:** List of materials you will need for the activity. Many materials can be found in your home.

**What to Do:** Simple step-by-step directions to complete the activity.

**Let's Talk: Ideas to Explore Together:** Questions to ask your child about the activity. This helps develop your child's language and vocabulary.

**Related Books to Share With Your Child:** Find books that can be purchased online at a discounted rate.

You are your child's first and most important teacher. His or her first experiences with language and literacy will be in the home. Parents who talk to and read with their children provide them with important tools needed for later school success. It's never too early to introduce books and language skills. Enjoy these activities with your child.



## 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 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

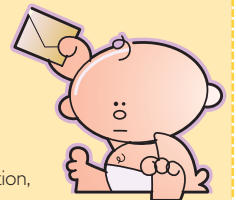
Want to subscribe to this newsletter for free?  
**¿Desea una suscripción gratuita para este boletín?**

Send this to / **Envíe esto a:** The Early Childhood Initiative Foundation,  
3250 SW Third Ave., Miami, Fla. 33129  
or call 305-631-8111

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

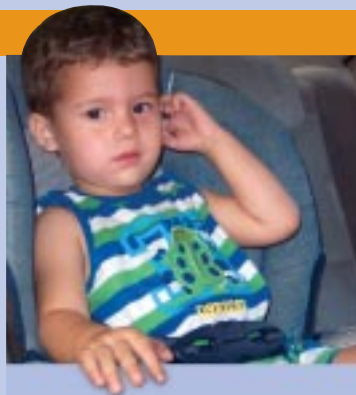
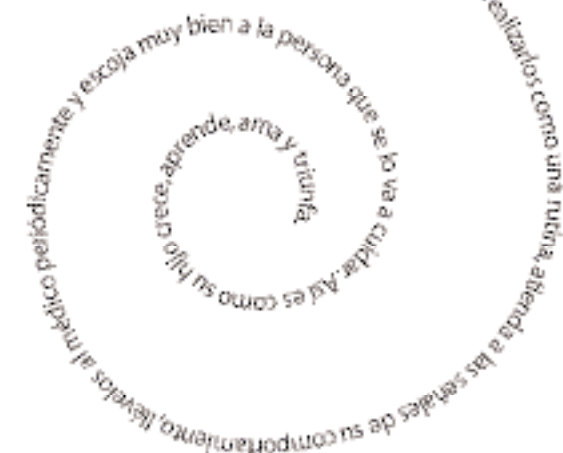
Address / **Dirección** \_\_\_\_\_

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



# enseñe más ame más

Cada momento que usted pasa con su hijo, cuenta. Por eso, cántele y léale cuentos, abrázelo, envíele deberes para realizarlos como una rutina, abtendá a las señales de su comportamiento, lívelos 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.



Pa

## Hacer amigos: 3ª parte: Aprender a resolver problemas sociales

Por Diane G. Goldman  
de Peace Education Foundation.



Los niños que aprenden a hacer amigos y a conservarlos serán posiblemente más exitosos en la escuela. La capacidad de hacer amigos y de mantener la amistad es esencial para la salud de los niños y para su desarrollo social positivo.

Una forma muy importante de ayudar a tu hijo a establecer relaciones de amistad saludables es enseñarle a resolver problemas. Todos los pequeños tienen diferencias con los amigos en un momento u otro. Darle a tu hijo las herramientas para resolverlos de manera positiva es una importante experiencia para toda su vida.

He aquí algunas formas de enseñar a los pequeños a llevarse bien con sus amigos y a aprender, gradualmente, cómo resolver los conflictos:

- Primero que todo, intervén y **describés la situación**. "José quiere construir una estación de trenes, y Jesse quiere construir un castillo. Cada uno de ustedes quiere jugar a una cosa diferente"

- Después, **pregúntales**: "¿Qué pueden hacer ustedes en este asunto?"

- **Repíteles cada respuesta que te han dado**. "Jesse dice que como tú construiste una estación de trenes ayer, hoy toca construir un castillo". "A José no le gusta construir castillos".

- **Apoya la conversación que se desarrolla entre los niños**.

:"Ustedes dos tienen ideas acerca de lo que quieren hacer: ¿Cuál de ellas los ayudará a jugar juntos?"

- Si los niños no encuentran una solución, **ofréceles algunas alternativas razonables**.

"Ustedes han estado en el zoológico. ¿Les gustaría construir un zoológico juntos? O ¿Podría tener el castillo una estación de trenes?"

- Cuando ellos hayan decidido lo que van a hacer, **ánimalos en sus esfuerzos**. "Ustedes dos han decidido a qué van a jugar conver-

## La Seguridad de los Niños en el Auto

Las lesiones relacionadas con los vehículos de motor son la causa principal de muerte en niños de entre 1 y 14 años. Una excelente forma de reducir este riesgo es usar adecuadamente un asiento de seguridad. El lugar más seguro es el asiento trasero del auto. Los bebés deben ir sentados mirando hacia atrás y reclinados hasta que tengan, por lo menos, 20 libras. Los parvulitos pueden ir mirando hacia adelante y sentados derechos, sujetados con las correas hasta que pesen 40 libras.

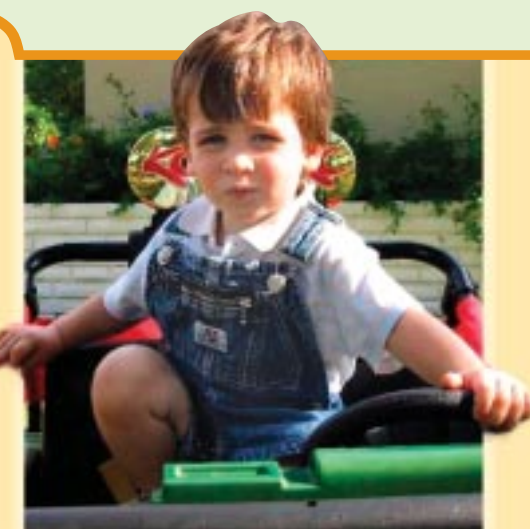
La Coalición para los Niños Libres de Lesiones (The Injury-Free Coalition for Kids) del Centro Médico del Hospital Jackson Memorial de la Universidad de Miami, y de la Patrulla de Carreteras de la Florida patrocinan una actividad cada dos semanas llamada "Child Safety Seat Clinics" (Clínica de los Asientos de Seguridad Infantil) en la que técnicos certificados en la seguridad de los niños enseñan a los padres a seleccionar e instalar un asiento de seguridad para su hijo. Este programa también ofrece asientos a precios rebajados.

Para saber más sobre Safety Seat Clinics, así como la forma de proteger la seguridad de su hijo en el auto, llame al 243-3928 o envíe un e-mail a gstepanian@um-jmh.org.

Modesto Abety  
Presidente y CEO  
Fideicomiso de los Niños

### CONTENIDO

KidCare.....	2
Educar niños agradecidos.....	2
Planificar las comidas ayuda a los padres muy atareados.....	2
Cómo criar niños con conciencia cívica.....	3
Libro de las caras de la familia.....	4
Todos a bordo para divertirse en familia.....	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.

Si ou ta  
renmen  
resevwa ti  
journal sa an  
kreyòl, rele  
(305) 631-8111.



enseñe más

ame más

## KidCare:

### Seguro de Salud para los Niños a Bajo Costo

Por Sara Connolly, MD, Michelle Floyd, MD, y Thresia Gambon, MD, MBA, FAAP, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Miami.



Uno de cada 5 niños del condado Miami-Dade no tiene seguro. Son más de 120,000 de los 8 millones de niños sin seguro en todo el país. Cuando estos niños se enferman, sus padres luchan para encontrar cuidados médicos. Pueden utilizar costosos servicios de emergencia, pagar en efectivo en las clínicas o dejar de buscar todo tipo de atención.

Muchas familias no pueden afrontar los altos costos de los seguros de salud privados. Afortunadamente, en la Florida, hay unas cuantas maneras de que las familias obtengan seguro de salud para sus hijos a bajo costo. El gobierno federal ha creado programas para ayudar a los niños que no tienen seguro.

En la Florida, estos programas de seguro de salud de bajo costo se llaman

"KidCare". KidCare comprende Medicaid, Medikids, Healthy Kids y Children's Medical

Services. Siete de cada diez niños que no tienen seguro en la Florida son elegibles para uno de estos programas. Muchas familias no tienen conocimiento de que pueden obtener los servicios de KidCare, y no los han solicitado.

Si su hijo no tiene seguro de salud, siga estos tres sencillos pasos:

#### 1) Solicite el Medicaid hoy.

Para saber si su hijo tiene derecho al Medicaid o a otro seguro de KidCare, llame al 1-888-540-5437, visite [www.floridakidcare.org](http://www.floridakidcare.org) o póngase en contacto con el Departamento de Niños y Familias.

#### 2) Si su hijo no es elegible para el Medicaid,

solicite otro de los programas de seguro de salud de bajo costo: HealthyKids y MediKids. Sin embargo, el tiempo es importantísimo. Los niños que tienen derecho a HealthyKids o a MediKids tienen que inscribirse durante el período de inscripción que dura un mes. El próximo período de inscripción se espera que sea en enero. Si cree que su hijo es elegible, no envíe la solicitud final antes de enero.

#### 3) Si su hijo no es elegible para KidCare o si otro miembro de la familia tampoco tiene seguro de salud,

usted puede visitar una de las muchas clínicas en el país que ofrecen atención médica con descuento. Jackson Memorial Medical Center trata a las personas que no tienen seguro médico. Llame al 305-585-6000 para hacer una cita o visite [www.um-mh.org](http://www.um-mh.org).

Para encontrar otras clínicas en su área, llame a Human Services Coalition al 305-576-5001 o visite [www.hscdade.org](http://www.hscdade.org).

Todos los niños merecen tener un seguro de salud, acceso a la atención médica y a un hogar médico. Queremos difundir este mensaje y darles a nuestros niños y a todas las familias de Miami-Dade y de todo el estado el "Regalo del Cuidado de la Salud".

## Educar Niños Agradecidos

Por Debbie Glasser, Ph.D., psicóloga clínica licenciada y autora de "Positive Parenting," una sección semanal de The Miami Herald.

Durante esta época de dar gracias, muchos padres quieren enseñar a sus hijos lo que es el agradecimiento. Ser agradecidos es una cualidad muy importante en la vida, y aprenderlo lleva tiempo. Le sugerimos:

■ Ser un ejemplo. Cuando reciba un regalo, dé las gracias delante de su hijo. Cuando escriba una nota de agradecimiento, explíquele al niño por qué está agradecida y por qué está enviando la nota.

■ Anímelo a escribir notas de agradecimiento. Aunque su hijo sea muy pequeño para escribir una carta, siempre podrá hacer unos garabatos y ayudarlo a poner el sello en el sobre y a echarla en el buzón de correos.

■ Promueva el agradecimiento. Recuérdele a su hijo que las "gracias" no son sólo por los regalos. Podemos sentirnos agradecidos cuando un amigo comparte con nosotros, cuando un familiar nos abraza, o cuando un empleado de la tienda nos ayuda a llevar los paquetes hasta el auto. Cuando alguien nos abre la puerta decimos "Gracias". Cuando una enfermera es atenta en una cita con el médico, muéstrele su agradecimiento.

■ Hable con su hijo. Pregúntele por qué se siente agradecido. No importa si responde "Nintendo". Simplemente dígame ¿Por qué otra cosa que no sea un juguete estás agradecido? ¿Y cuando tu hermano juega a la pelota contigo? ¿O cuando tu Nana te abraza? Esas son

cosas magníficas para estar agradecido.

■ Evite hacer que finja. Es difícil desarrollar el sentido de la gratitud cuando los closets están repletos de juguetes y de ropa. Señale los límites y sea consecuente con el presupuesto y los valores de su familia.

■ Dé las gracias. Dele las gracias a su hijo cuando se muestra cooperativo. "Gracias por ayudarme a hacer la cama. De verdad necesitaba tu ayuda".

■ Háblele sobre el sentimiento de la gratitud. Dígame a su hijo "Me siento bien cuando le digo gracias a alguien o cuando alguien me dice gracias a mí".

■ No lo fuerce a decir gracias. Si no quiere decir gracias o si olvida hacerlo, dé usted las gracias por su hijo y después hable con él sobre la importancia de mostrar gratitud.

■ Tenga expectativas realistas. Estimule el progreso de su hijo y tenga paciencia.

Aprender a ser agradecido es una lección para toda la vida que su hijo aprende de su ejemplo y apoyo.



## Planificar las comidas ayuda a los padres muy atareados

Por Clara St. Thomas MMSc, RD.

Los padres que están muy ocupados siempre están buscando la forma de ahorrar tiempo. Preparar comidas rápidamente utilizando las que vienen preempacadas es una forma de hacerlo, pero puede ser muy caro y, a veces, una elección poco saludable. Preparar sus propias comidas rápidamente es fácil y nutritivo. La clave para las familias muy atareadas es tener a mano alimentos sanos y planear con tiempo.

**El Desayuno** es la comida más importante del día. Prepara un desayuno suave que incluya leche baja en grasa o yogur y frutas frescas o congeladas. Puedes prepararlo y congelarlo por raciones para cuando tengas una mañana muy complicada. Las barras llamadas de desayuno están bien, pero lee primero las etiquetas. Algunas tienen mucha azúcar. Considera darle cereales de grano entero.

**Meriendas y Almuerzo:** Compra frutas y vegetales frescos en cantidades, y envuélvelos en raciones individuales, de manera que los pequeños puedan llevarse una merienda saludable. Haz sándwiches con pan integral. Utiliza palitos de queso bajos en grasa, papitas o "pretzels" horneados para acompañar el almuerzo.

**La cena:** Dependiendo del tamaño de tu familia, puedes cocinar 2 ó 3 féculas, 2 ó 3 proteínas y 1 ó 2 vegetales para toda la semana. Congela los alimentos y caliéntalos según los vas necesitando. Esto proporciona una variedad de alimentos saludables para la familia sin tener que gastar tiempo preparándolos cada noche.

**Otra idea para los padres:** Haz que los niños participen. Si sientes que estás haciendo la misma comida una y otra vez, siéntate con los niños, agarra un libro de cocina y planifica tres comidas diferentes a la semana. Planear las comidas y dividir las en raciones hace que los niños entiendan el tamaño adecuado de las porciones y la importancia de comer alimentos variados. Un poquito de planificación y de preparación es un gran paso hacia los buenos hábitos de alimentación y el ahorro.

Si tienes preguntas o preocupaciones sobre los hábitos alimentarios o las necesidades nutricionales de tu hijo, habla con su médico.



MIAMI-DADE PUBLIC LIBRARY SYSTEM  
[www.mdpls.org](http://www.mdpls.org)

Visite su biblioteca local para encontrar los libros, actividades y otras ideas que ayuden a su niño a aprender a leer y escribir. Para encontrar una biblioteca cerca de Ud., llame al 305-275-2665 o conectese al [www.mdpls.org](http://www.mdpls.org).



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  
estrategicas para su futuro.

# Educando niños de edad escolar



## Cómo criar niños con conciencia cívica

Siempre se habla, en época de elecciones, de la importancia de votar. A los jóvenes se les critica a menudo por su falta de interés en la comunidad o en el proceso electoral. Pero hay muchas maneras de estimular la participación de los niños y su interés, mucho antes de que alcancen la edad legal para votar. El Fideicomiso de los Niños está invirtiendo en iniciativas para fomentar el liderazgo entre los jóvenes que los inspiren a una mayor participación cívica. El mes pasado, El Fideicomiso fue anfitrión de Presidential Debate Watch, cuyo propósito era que los adolescentes observaran el debate presidencial, y patrocinó un debate televisado en el que estudiantes de una docena de escuelas superiores del Condado Miami-Dade hicieron preguntas a los candidatos a la alcaldía, después de haber pasado varias semanas investigando diferentes temas.

"Les digo a mis alumnos que la historia la hacen las personas, no los hechos, de modo que participar en un debate político como éste faculta a estos chicos a convertirse en mejores ciudadanos y les muestra cómo es que ellos pueden verdaderamente mejorar las cosas", dijo John Moffi, profesor de Historia de América del Centro Educativo de Miami Lakes.

"Creemos que foros como estos dan a los jóvenes una extraordinaria oportunidad de comprometerse tempranamente en los asuntos que tendrán, o que quizás ya tienen, un impacto en su vida", dijo Modesto Abety, presidente y CEO del Fideicomiso de los Niños. "A la vez que educamos a nuestros adolescentes en el proceso democrático, esta clase de programas es también ideal para formar a los jóvenes como votantes informados y conciencizados".

Independientemente de todos los esfuerzos del Fideicomiso de los Niños, los padres tienen gran influencia sobre sus hijos. Educar con el ejemplo es la mejor manera de enseñar a los niños a convertirse en adultos con conciencia cívica.

### A continuación, algunos consejos:

- Hable con sus hijos de los asuntos de la comunidad desde que son pequeños.
- Léale libros sobre personas que han realizado cosas importantes participando en esos asuntos.
- Lean juntos el periódico y pregúntele a su hijo lo que piensa sobre una historia determinada.
- Estimule la auto-defensa. Si un maestro o un compañero no entiende al niño, estímúlelo a encontrar formas razonables de explicarse.
- Enséñele a respetar las opiniones de las demás personas. Ayúdele a reconocer que la gente tiene derecho a tener una opinión diferente, y que aún las personas que piensan de otra manera pueden estar de acuerdo en principios importantes.
- Enséñele que se debe defender lo que es correcto y tratar de cambiar lo que está mal.
- Lleve al niño con usted cuando vaya a votar. Nunca olvidará esa experiencia y en el futuro tomará muy en serio el hecho de votar.
- Participar voluntariamente en actividades comunitarias contribuye a fortalecer a la juventud. Por ejemplo, participar en la ayuda a los

damnificados de un huracán hace que los niños se den cuenta de que ellos pueden mejorar la vida de los demás. Esas experiencias, aunque sean pequeñas, les dan confianza en que ellos pueden lograr cambios aún mayores cuando sean grandes.

Si su hijo asiste a una escuela pública secundaria o superior de Miami-Dade, pregunte si tienen el programa de Service Learning. Service Learning (aprender a prestar servicios) es un programa de enseñanza y aprendizaje que integra servicios a la comunidad con estudios académicos en muchas áreas con el propósito de enriquecer el aprendizaje y enseñar la responsabilidad cívica.

Wendy Schaetzel Lesko, del Proyecto de Activismo Juvenil, en Maryland, dice que los padres tienen que "ponerse otro par de orejas". Escuchar las preocupaciones y las ideas de los hijos y estimularlos a actuar de acuerdo con ellas es la mejor manera de criar a un niño con conciencia cívica.



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

# Artes Manuales

## Libro de las Caras de la Familia

Haz el Libro de las Caras de la Familia con tu preescolar creativo. Es muy fácil comenzar con platos de cartón, será un gran proyecto cuando lo terminen y constituirá, sin duda, un gran regalo para la familia.

**Vas a necesitar:** • Platos de cartón, grandes o pequeños • perforadora de papel • creyones • marcadores • estambre o cinta • tijeras • anillas para papeles sueltos (disponible en las tiendas de efectos de oficina)

### Qué hacer:

1. Pídele al niño que te mire a la cara o que se mire en un espejo y háblele de sus rasgos faciales. ¿Qué es lo que ve? Anímale a nombrar cuantas características pueda. ¿Dónde están los ojos..., las orejas..., los dientes?

2. Anima al niño a que dibuje en un plato de papel la cara de un miembro de la familia. Ofrécele creyones, marcadores y estambre.



3. No esperes la perfección. No importa que los ojos no estén en su lugar o que la boca esté torcida. Halaga al niño por su esfuerzo, y diviértanse.

4. Invita al niño a decorar otro plato para otro miembro de la familia. En unos cuantos días, él va a disfrutar dibujando caras en los platos para cada miembro de la familia.

5. Cuando haya terminado, pregúntale si quiere poner esas caras en un álbum familiar. Ayúdale a decorar la cubierta del álbum en otro plato de cartón. ¿Qué título sugiere?

6. Usa la perforadora para hacer un hueco en un lado de cada plato. Amárralos juntos con una anilla.

7. Disfruten el libro juntos, o dáselo a alguien como regalo especial.

### Vamos a hablar: Ideas para explorar juntos

- ¿De qué color son tus ojos? ¿De qué color son los ojos de Mami?
- ¿Para qué sirven las orejas?
- ¿De qué color es el pelo de Papi?
- ¿Qué cosas tenemos en la cara que son dos iguales?

### Información útil:

Esta actividad ayuda a desarrollar las habilidades de los músculos pequeños, la capacidad de aparear cosas y el lenguaje- Siempre supervisa a tu hijo cuando juega con materiales de arte.



## Todos a bordo para divertirse en familia!



### www.teachmorelovemore.org

¡Es hora de montarse en el tren de la diversión familiar! Visite nuestro sitio en internet: [www.teachmorelovemore.org](http://www.teachmorelovemore.org) y haga clic en la edad de su hijo para encontrar actividades que puede realizar la familia y que consisten en juegos, deportes, artes manuales, música, cocina y otras relacionadas con la naturaleza. Encontrará ideas para educar a sus hijos y cientos de actividades apropiadas a cada edad para estimular y enriquecer la vida de sus hijos durante sus primeros años.

### Cómo Usar Estas Actividades

Todas las actividades están organizadas según la edad del niño. Las actividades propician oportunidades para que los niños exploren y se comuniquen de manera que mejoren su lenguaje y sus conocimientos y, además, promueven las relaciones familiares.

Cada actividad tiene:

**Una corta introducción:** Una descripción y una ilustración de la actividad.

**Lo que necesitará:** Una lista de los mate-

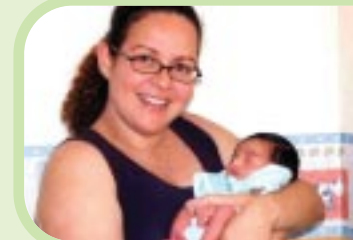
riales que va a necesitar para la actividad. Muchos de ellos los puede encontrar en su propia casa.

**Qué hacer:** Simples instrucciones que describen, paso a paso, la actividad.

**Hablemos: Ideas para explorar juntos:** Preguntas que puede hacerle a su hijo sobre la actividad. Esto ayuda a desarrollar el lenguaje y el vocabulario del niño.

**Libros que se relacionan con la actividad:** Busque libros para compartir con el niño. Los puede comprar online con descuento.

Usted es la primera y la más importante maestra de su hijo. Sus primeras palabras y sus primeros conocimientos los va a adquirir en el hogar. Los padres que hablan con su hijo y le leen libros les proporcionan importantes herramientas que van a necesitar más tarde para tener éxito en la escuela. Nunca es demasiado temprano para mostrarle los libros y para enseñarle las habilidades del lenguaje. Disfrute estas actividades con su hijo.



## 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

