



# educación para padres

## Educación para Padres

Febrero es el mes para celebrar la Historia de los Afro-Americanos, Día de San Valentín y el Año de la Rata en el calendario chino, pero es también el Mes Nacional de la Salud Dental. El mes de marzo trae más celebraciones y un enfoque sobre el mes Nacional de la Nutrición. Les presentamos un boletín lleno de consejos y recursos que les ayudará a mantener saludables a sus niños y a su familia.

### Salud Dental

Cada febrero, la Asociación Dental Americana auspicia el Mes Nacional de la Salud Dental de los Niños para despertar conciencia acerca de la importancia de la salud oral. Desarrollar buenos hábitos a una edad temprana y programar visitas regulares al dentista ayuda a los niños a tener un buen comienzo para un buen cuidado de sus dientes y encías saludables que les durará toda su vida. Los niños deberían visitar al dentista desde que tienen de 1 a 2 años de edad para empezar con el cuidado preventivo tales como sellantes y tratamiento de fluoruro.

Tratamiento de la caries dental: el uso del fluoruro es un tratamiento dental preventivo que ayuda a reducir la presencia de caries en la niñez. De acuerdo a un estudio hecho por investigadores de la Universidad de California de San Francisco Departamento Dental la Consejería sobre salud dental para padres es otro importante factor en reducir la caries en la niñez.

De acuerdo a los resultados de los estudios, los niños que no recibieron el tratamiento de fluoruro estuvieron dos veces más dispuestos a desarrollar caries dental que el grupo de niños que recibieron el tratamiento anual de fluoruro. Los niños que no recibieron el fluoruro estuvieron casi cuatro veces más predispuestos a desarrollar caries dental que aquellos que recibieron el tratamiento dos veces al año (cuatro tratamientos en dos años). Tome ventaja de su seguro dental o visite a los proveedores que les presentamos abajo para prevención o tratamiento.

### Nutrición

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición, tiempo dedicado a la educación de la nutrición creada por la Asociación Americana de Dietistas. Es el momento de poner atención a la importancia de hacer elecciones con respecto a los alimentos, de desarrollar una alimentación sana y hábitos de actividad física. Los niños buscan en los adultos que los ayuden a hacer decisiones correctas y establecer lineamientos para hábitos perdurables en su vida.

Los padres están frustrados por la inundación de cambios de consejos con respecto a la alimentación, especialmente mientras ellos tratan de hacer decisiones razonables en relación a la dieta para sus familias. Los padres están preocupados por los hábitos alimenticios de sus niños. De acuerdo a Eatingright.org las tres preocupaciones mayores de los padres incluyen: el no comer suficiente frutas y verduras, niños que son difíciles para comer, no comen de todo y comen demasiada comida chatarra. Enseñar y aprender hábitos básicos alimenticios puede ser un reto para toda la familia.

### Les presentamos algunos consejos:

- **Haga la hora de la comida un momento familiar.** Trate al menos de comer una comida todos juntos. El comer juntos en familia puede mejorar los hábitos alimenticios de sus hijos ya que los niños tienden a comer más frutas, verduras y alimentos que contienen leche cuando comen junto con sus padres.
- **Involucre a la familia en la planificación y preparación de los alimentos.** Los niños están más dispuestos a comer la comida que ellos ayudan a preparar.
- **Sea un buen modelo.** Los padres frecuentemente les dicen a sus niños que coman saludable pero ellos no siguen sus propios consejos. Una alimentación saludable es un estilo de vida –no es algo que se hace porque está de moda.
- **Frescura y calidad son importantes.** Cuando se trata de alimentos escoja productos frescos y de calidad. Los alimentos frescos tienen más cantidades de nutrientes esenciales y tienen mejor sabor.
- **Tenga bocadillos saludables.** Coloque bocadillos saludables, nutritivos en lugares accesibles –su bolso, mochila, carro, bolsa de pañales.
- **Pruebe algo nuevo.** Póngase como meta incluir un nuevo alimento o receta cada semana. Busque recetas nutritivas para preparar con sus niños. El camino para una buena nutrición empieza en la cocina.
- **¡El desayuno primero!** Un desayuno nutritivo que incluya los cinco grupos de alimentos da a los niños casi de uno a cuatro de los nutrientes diarios que necesitan. Los niños que toman desayuno están más predispuestos a lograr los nutrientes que necesitan.
- **Cuando los niños toman desayuno, es más fácil para ellos aprender y concentrarse, pensar claramente y**

tener un buen comportamiento. Funciona también de la misma forma en el adulto.

- **Los jugos de frutas son importantes fuentes de ciertas vitaminas, minerales y fitonutrientes –componentes únicos que se encuentran sólo en plantas.** Lea la etiqueta y asegúrese que sea el 100 por ciento de jugo para evitar azúcar extra e ingredientes artificiales. Los lineamientos de 100 por ciento de jugo de frutas para niños de MyPyramid.gov incluye: Infantes de seis meses de edad y menores: no jugo, Infantes mayores (cuando pueden tomar de un vaso) más niños de 1-6 años: 4-6 onzas. *Nota: De acuerdo a la Academia Americana de Pediatría, por mantener el cuidado oral nunca debe ponerse jugo en el biberón de los niños pequeños.*

### Gratis o a bajo precio ideas para actividades continuas para los días de lluvia

- **Parques y Recreación de S.F. ofrece Programas de Tiny Tots (niños pequeños)** con actividades variadas para niños de 9 meses a 5 años de edad. Tienen clases de baile, música, arte, etc. Averigüe en el parque de su vecindario (415) 666-7079.
- **Las bibliotecas públicas de S.F. ofrecen horas de cuentos para padres-niños.** Cuentos sencillos, canciones y actividades con el uso de los dedos que son diversas formas de iniciar a su bebé, niño pequeño o pre-escolar a desarrollar la base de la lectura.
- **La Casa de Árbol del Museo Randall, Zona de Exploración de los Niños Pequeños** ofrece una estructura interior para escalar, libros y juguetes para niños y las personas que los cuidan, de martes a viernes. Se requiere de un pago de \$25 para registrarse por seis semanas. (415) 554-9600.
- **Centro Del Lugar de los Padres.** Disfrute de juegos, cuentos, movimientos y canciones con su niño o infante en el salón de juegos. Haga nuevas amistades con otros padres y niños y obtenga apoyo de los educadores de padres. Actividades continuas, miércoles, 9:30-10:45am y jueves, 12:00-1pm (si desea traiga su almuerzo). (415) 359-2454 \$6 por familia.
- **Cada sábado** programas de diversión para jóvenes como deportes de pee wee, artes & manualidades, hip hop en el Centro Juvenil de Excelsior, 163 Calle London. De 2 años en adelante. (415) 452-7578. GRATIS

### Gratis o bajo costo de cuidado dental en San Francisco

- Centro de Salud de Potrero Hill..... (415) 648-7609
- Centro de Salud del Sureste (Bayview) ..... (415) 715-4066
- Centro de Salud de la Avenida Silver ..... (415) 715-0330
- Centro de Salud del Vecindario de Chinatown..... (415) 705-8536
- Hospital General de San Francisco Clínica de Cirugía Oral ..... (415) 206-8104
- Centro de Salud de los Nativos Americanos (Native American)..... (415) 621-9056
- Servicio Médico del Noreste ..... (415) 391-9686
- Centro de Salud del Sur de Market..... (415) 626-2951
- Clínica Dental de la Universidad del Pacífico..... (415) 929-6501
- Clínica Dental de la Universidad de California, San Francisco (UCSF por sus siglas en inglés)... (415) 476-1891

# Calendario de Eventos & Recursos



## Eventos sobresalientes en Febrero

**8:** AquaTots para niños de 2 a 5 años en el Acuario de la Bahía. Historias, pueden ver a los animales vivos y tocarlos, manualidades, canciones y juegos. Los niños deben estar acompañados por un adulto. Pier 39 (415) 623-5300. \$14.95 adultos, \$8 niños de 3-11 y gratis los niños menores de 3.

**9:** La Compañía de Baile China Ángeles Voladores en la biblioteca de North Beach, 2000 de la calle Mason a las 3pm. (415) 355-5626. GRATIS

**12:** Taller Escogiendo un Centro de Cuidado para Niños el segundo martes del mes de 6-8 pm. en el Concilio de Niños ( Children's Council en inglés), 445 de la calle Church. Se necesita pre-registrarse: (415) 343-3300. GRATIS

**14:** Película mensual para la mamá (y papás) y niños en el cine Presidio, 2340 de la calle Chestnut. La película empieza a las 12:45 el segundo jueves de cada mes. Averigüe el nombre de la película en [www.jillrusso.com](http://www.jillrusso.com). (415) 776-2388. GRATIS

**20:** Jumpstart Presenta: Talleres sobre estimulación de lecto-escritura para la Familia en la biblioteca de Bayview/ Anna E. Waden, 5075 calle 3ra de 5:30-7pm. Disfrute de actividades interactivas, haga trabajos, talleres desarrollados para la familia que enseñen el desarrollo del niño, habilidades tempranas de lecto-escritura y formas divertidas de jugar, crecer y aprender con sus niños. Hay talleres adicionales disponibles que ofrecen cena para la familia, un libro por familia y actividades que se pueden hacer en casa. Para familias con niños de 6 años y menores. Se requiere que se anote. (415) 355-5757. GRATIS

**20:** Celebre el Mes de la Historia de los Afro-Americanos en la biblioteca de Western Addition, 1550 calle Scott a las 3:30pm. Venga y únase al viaje musical con la narradora de cuentos Yolanda Rhodes, mientras que va "Bajo el Árbol Nkula". Están invitados los niños de todas las edades a esta celebración del Mes de la Historia de los Afro-Americanos. (415) 355-5727. GRATIS

**23:** Feria del Nuevo Año Chino en Chinatown de 10am-4:30 pm y desfile de 5:30-8pm. GRATIS

## Eventos sobresalientes en Marzo

**1:** Encuentro de Arte de la Familia: Máscaras de Kabuki y celebración de Kanzashi en el Museo de Arte Asiático, 200 de la calle Larkin. Gratis con la entrada del museo. Niños menores de 12 siempre entran gratis. (415) 581-3500

**5-7:** ¡Le Gusto a la Gente! Conozca los bailes y música de África, Argentina, China, Hawái y Hungría, los artistas descubren cómo el ambiente da forma e inspira a la gente del mundo. En el Edificio de War Memorial Veterans, \$5. (415) 474-3914

**7:** El Distrito Escolar Unificado de SF envía por correo a las familias las cartas asignando las escuelas.

**8:** Feria de Recursos para el Verano en el Centro de Exhibición - Calles 8 y Brannan. Entérese de muchas opciones para los campamentos de verano, programas y clases. De 10:00 am a 3:00pm, (415) 554-9330. GRATIS

**9:** Comienzo del tiempo de Ahorro de Energía. Adelante sus relojes una hora.

**10-21:** Las familias necesitan entregar la carta enviada por el Distrito Escolar de SF a la escuela asignada. Para más información: Padres para las Escuelas Públicas de SF -861-7077 o al Distrito Escolar de SF 241-6085.

**14:** Días del Ingeniero Jr. en el Museo Randall, 199 Museum Way. Todos los que les guste los trenes no quieren perderse de este día especial. 10am-4pm GRATIS

**15:** Desfile del Día de St. Patrick a las 11:30 am. Calles Market y 2da a la Plaza del Centro Cívico. GRATIS

**23:** Celebración de Primavera en la Calle Unión y Desfile de Pascua de Resurrección en Cow Hollow. 10 am-5 pm. 800-310-6563 GRATIS

**26:** Conferencia para Padres en el Grupo de Sicitoterapia Investigación de SF & la Iglesia Swedenborgian de SF. Tema: Madres e Hijas por Jan Schreiber, PH.D. 561-6771 GRATIS

## Programa Sobresaliente de los Primeros 5 de San Francisco

La Iniciativa de Salud Oral de la Niñez Temprana es una inversión de \$10 millones de los Primeros 5 de California que está dirigida a reducir la caries dental en niños de 0 a 5 años de edad en California. Se está haciendo esto a través de dos proyectos respetados y extensivos.

1. Proyecto de Demostración de Seguro de Salud Oral: Este proyecto ha alcanzado 9000 niños en 19 lugares de demostración con Acceso Dental y Delta Dental desde el 2004. La meta del proyecto es aumentar el acceso dental para niños de comunidades rurales y menos servidas.
2. El Proyecto de Educación de Salud Oral de la Niñez Temprana & de Entrenamiento: Comenzó en febrero del 2004, este proyecto busca alcanzar el 75% de proveedores dentales y 50% de proveedores de cuidado primario sobre la salud oral de la niñez temprana. Además, el proyecto también busca ofrecer educación para padres y personas a cargo de niños sobre la salud dental en la niñez. Este esfuerzo se dirige a las "Primeras Sonrisas", una iniciativa a nivel estatal para hablar sobre la "epidemia silenciosa" de las Caries en la Niñez Temprana que está afectando a niños de 0-5 años. Es la enfermedad más crónica de la niñez y la mayor causa de ausentismo escolar. **La página cibernética de las Primeras Sonrisas ([www.first5oralhealth.org](http://www.first5oralhealth.org)) está dedicada a ofrecer educación y entrenamiento para el personal dental, médico y educadores relacionados con la niñez temprana así como también para padres y niños.**

**Nota a los padres:** Es importante cuidar los dientes del bebé porque son cruciales para masticar, hablar y para el desarrollo del lenguaje, desarrollo de la mandíbula y autoestima. Los dientes de bebés son los lugares donde van a crecer los dientes permanentes. Si estos dientes permanentes se desarrollan en una boca que no es saludable, los dientes tienen más probabilidades de que tengan caries. **Ud. puede bajar un folleto que lo puede ayudar a cuidar los dientes de su niño desde el comienzo en: [www.first5oralhealth.org/downloads/brochure\\_May\\_25\\_2005.pdf](http://www.first5oralhealth.org/downloads/brochure_May_25_2005.pdf)**

La nueva ley (CDA patrocinada AB 1433 ) requiere que los niños tengan una revisión dental para el 31 de mayo de su primer año que ingresan a una escuela pública. Evaluaciones dentales que se hayan hecho dentro de los 12 previos meses al ingreso de la escuela también cumple con este requisito. Si no se puede hacer un examen dental, los padres pueden pedir una excusa de este requisito completando una forma entregada por la escuela de su niño. Copias de las formas requeridas están disponibles en la escuela del niño, en la página cibernética del Departamento de Educación de California o [www.cda.org/advocacy\\_the\\_law/legislation/kindergarten\\_oral\\_health\\_requirement/state-required\\_assessment\\_forms](http://www.cda.org/advocacy_the_law/legislation/kindergarten_oral_health_requirement/state-required_assessment_forms)

Para más información por favor visite Primeras Sonrisas (First Smiles en inglés): [www.first5oralhealth.org](http://www.first5oralhealth.org)

## Días Gratis a los Museos de San Francisco

Para familias que tienen un presupuesto ajustado y que les gustaría visitar los museos sin que les afecte su cuenta bancaria, aproveche de la entrada gratis a diferentes lugares en la ciudad. Tenga en cuenta que los museos pueden estar muy concurridos con muchos niños de las escuelas o de los paseos de campamento.

### Gratis el Tercer Lunes de cada mes:

- Museo Contemporáneo Judío  
121 Calle Steuart en la Misión  
(415) 543-8880. Horas: 12 – 6pm

### Gratis el Primer Martes de cada mes:

- Museo de Arte Asiático  
200 Calle Larkin en Fulton  
(415) 581-3500. Horas: 10am – 5pm
- Museo de Manualidades y Arte Folklórico  
51 Yerba Buena Lane (entre Market & Misión) (415) 227-4888. Horas: 11am – 6pm
- Centro de Artes de Yerba Buena  
701 Calle Misión en la calle 3ra  
(415) 978-2787. Horas: Mediodía- 5pm
- Museo de Arte Moderno de San Francisco  
151 Calle 3ra en la calle Misión  
(415) 357-4000. Horas: 11am – 5:45pm
- El Museo de Jóvenes  
50 Hagiwara Tea Garden Drive  
Parque de Golden Gate  
(415) 863-3330. Horas: 9:30am – 5pm
- Legión de Honor  
Parque Lincoln en Presidio  
(415) 863-3330. Horas: 9:30am – 5pm
- Conservatorio de Flores  
John F. Kennedy Dr. en el Parque del Golden Gate  
(415) 666-7001. Horas: 9am-5pm
- Museo de Arte de Caricaturas  
655 Calle Misión  
(415) 227-8666. Horas: 11am- 5pm

### Gratis el Primer Miércoles de cada mes:

- Academia de Ciencias de California, Closed until Fall 2008  
875 Calle Howard  
(415) 312-8000. Horas: 10am -5pm
- Museo ItaloAmericano  
Fort Mason Center. Edificio C.  
Horas: Mediodía – 5pm
- Exploratorio  
3601 Calles Lyon y Bay  
(415) 361-0360. Grupos de 10 o más necesitan hacer reservaciones. Horas: 10am – 5pm
- Zoológico de San Francisco  
Bulevar Sloat en la avenida 47.  
(415) 753-7080. Horas: 10am - 5pm

### Gratis el Primer Jueves de cada mes:

- La Sociedad Histórica China de América  
965 Calle Clay.

### Gratis Todos los Días

- Museo Randall  
199 Museum Way  
(415) 554-9600. Horas: 10am – 5pm
- Cable Car Barn y Museo del Powerhouse  
1201 Calle Mason en Washington  
(415)474-1887. Horas: 10am – 5pm
- Musee Mechanique  
Pier 45 (Cobertizo A al final de la calle Taylor)  
(415) 346-2000. Horas: 11am - 7pm
- Museo del Departamento de Bomberos de San Francisco, 655 Avenida Presidio  
(415) 558-3546, abierto jueves-domingo 1-4pm
- Museo Marítimo de San Francisco  
900 Calle Beach  
(415) 556-3002. Horas: 9:30am – 5pm

Funded by:



In collaboration with:

