



Febrero/Marzo 2009



Primeros 5 de San Francisco

# educación para padres

## Educación para Padres

Febrero es el tiempo para celebrar el mes de La Historia de los Afro Americanos y el Día de San Valentín, pero también es el Mes Nacional de la Salud Dental. Marzo trae más celebraciones y se enfoca en la Semana Nacional de la Prevención de Envenenamiento. Nosotros le presentamos este boletín lleno de consejos y recursos para ayudarlo a que se asegúrese de mantener a su niño y a su familia saludable.

## Salud Dental

Cada febrero, la Asociación Americana Dental auspicia el Mes Nacional de la Salud Dental de los Niños para hacer conciencia sobre la importancia de la salud oral. Desarrollar buenos hábitos a una temprana edad y haciendo visitas regulares al dentista ayuda a que los niños tengan un buen comienzo de dientes y encías saludables en sus vidas. Los niños deberían visitar al dentista cuando tienen entre 1 a 2 años de edad para empezar el cuidado preventivo como los sellantes y el tratamiento de fluoruro.

Tratamiento de la Caries de los Dientes: Barniz de Fluoruro, es un tratamiento dental preventivo, que ayuda a reducir la presentación de caries dental a una temprana edad. Una cantidad de pasta dental del tamaño de una arveja con fluoruro también ayuda a la prevención (¡tenga cuidado de no pasárselo!)

¿Por qué los dulces y otros alimentos dulces son malos para los dientes? El azúcar en la superficie de los dientes cambia a ácido en 5 minutos. El ácido disuelve la superficie del diente. Cuando esto pasa muy frecuentemente, la superficie de los dientes se rompe.

## 2009 Día de Dar a los Niños una Sonrisa:

### Viernes, 6 de febrero:

Departamento de Salud Pública de SF – Clínica Dental del Centro de Salud de Sureste, 9am- 3pm 2401 Calle Keith (Salida de la Calle 3ra. y Armstrong- Muni Línea #15)

- Exámenes Dentales, Limpiezas, Barniz de Fluoruro y educación de Higiene Oral
- Niños de 0-5 años de edad, ¡llamar al 575-5731 para una cita!

Centro de Salud de los Nativos Americanos 160 Calle Capp, 2pm -5pm

- Niños de 0 a 12 años de edad
- No se necesita que se haya hecho cita previa –venga y pase al Centro.
- Ofrece servicios preventivos, educación de salud dental para padres y niños, examen visual dental, profilaxis, barniz de fluoruro y sellantes.

### Sábado, 7 de febrero:

Día de Dar a los Niños una Sonrisa-UCSF, 9am-4pm 707 Avenida Parnassus, San Francisco, 94143

- Ofrece Exámenes Dentales, Educación de Salud Dental, Limpiezas, Barniz de Fluoruro y Sellantes. Contacte: smilesforkids@gmail.com

## Cuidado Dental Gratis o a Bajo Costo en San Francisco

- Centro de Salud de Potrero Hill (415) 648-7609
- Centro de Salud del Sureste (Bayview) (415) 715-4066
- Centro de Salud Familiar de la Avenida Silver (415) 715-0330
- Centro de Salud del Vecindario del Barrio Chino (415) 705-8536
- Clínica de Cirugía Oral del Hospital General de San Francisco (415) 206-8104
- Centro de Salud de los Nativos Americanos (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) (415) 476-1891
- Servicios Dentales del Departamento de Salud Pública de San Francisco (415) 554-2500 ó 311

## Prevención de Envenenamiento y Cuidado

### Semana Nacional de Prevención de Envenenamiento: Marzo 12-21, 2009: "Los Envenenamientos se prolongan durante toda la vida y los Niños actúan Rápido, al Igual que lo Hacen los Venenos"

La exposición al venenos es una de las causas principales de lesiones en la niñez en América – una alarmante, aunque una estadística prevenible. En el caso de una exposición a un veneno, rápido, gratis y consejo confidencial de cuidado de la salud de profesionales entrenados basta sólo llamar por teléfono, están disponibles las 24 horas, 7 días a la semana, todo el año. Desde accidentes menores a emergencias, el Sistema de Control de Venenos de California (CPCS por sus siglas en inglés) puede ofrecer ayuda inmediata, consejo y si es necesario una referencia al cuarto de emergencia más cercano. En caso de una emergencia, el personal del CPCS llamará por adelantado para alertar al personal médico de la llegada de un paciente, ofrecerá consejo directo de tratamiento y controlará el progreso del paciente hasta que se vaya a su casa.

**La línea de ayuda gratis del Sistema de Control de Venenos de California es 1-800-222-1222 o <http://calpoison.org>.**

*Consejos para Mantener a los Niños Seguros de los Venenos:*

- 1) Coloque el número de ayuda del Sistema de Control de Venenos de California en o cerca de todos los teléfonos.
- 2) No guarde alimentos, medicina y productos de limpieza en el mismo gabinete (con llave)
- 4) Siempre tenga los productos en sus envases originales.
- 5) Cuidado con los venenos comunes de la casa: Monóxido de Carbono (gases de escape del carro), Aspirina, Acetaminofinas (pastillas para el dolor), Metanol (líquido para lavar el parabrisas), Amoníaco, Cianuro (líquido para remover el pegamento de las uñas postizas).

6) Cuidado con el plomo en los juguetes y productos que están retirados del mercado por la Comisión de Seguridad de productos del Consumidor de los Estados Unidos.[www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov)

7) Conozca sus centros. Revise la página del Internet del CPCS en el [www.calpoison.org](http://www.calpoison.org) o llame a la línea de ayuda para informarse.

8) Tenga los productos que pueden ser potencialmente dañinos como cosméticos, perfumes, enjuague de boca, cigarrillos, alcohol, vitaminas con hierro y medicinas sin receta completamente fuera del alcance de los niños.

9) ¿Trabaja en un lugar donde puede traer partículas peligrosas en su ropa o zapatos a su casa?

10) Estos consejos son también para los abuelos, amigos y niñeras.

## Ideas para actividades continuas gratis o a bajo precio para los Días Lluviosos

- 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 en el Museo Randall, Zona de Exploración de los Niños Pequeños ofrece una estructura interior para trepar, libros y juguetes para niños y las personas que los cuidan, de martes a viernes. Se requiere pagar \$25 de matrícula para participar en las sesiones de seis semanas. (415) 554-9600.
- Centro Del Lugar de los Padres. Disfrute de juegos, cuentos, movimientos y canciones con su niño o bebé en el salón de juegos. Haga nuevas amistades con otros padres y niños y reciba apoyo de los educadores de padres. Actividades continuas, los miércoles, 9:30-10:45am y los 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 Excélsior, 163 de la Calle London. De 2 años en adelante. (415) 452-7578. GRATIS

## Actividades Importantes en febrero

**6:** Musical de Bebés/Niños pequeños en la biblioteca de la Bahía de la Misión a las 4pm. (415) 355-2800 GRATIS

**6:** Día de Dar a los Niños una Sonrisa- exámenes gratuitos para los jóvenes; vea nuestro artículo sobre cuidado dental para lugares y horas. GRATIS

**7:** Celebre el Mes de la Historia Afro Americana con Yolanda Rhodes – actuación interactiva de historia, ritmo, música y movimiento. Para niños de todas las edades. Biblioteca de Excélsior, 11:30 am, 4400 Calle Misión, (415) 255-2668 GRATIS

# Calendario de Eventos & Recursos



**7:** Exhibición del Modelo de Ferrocarril de Golden Gate y vea a los Animales cada sábado de 11am-4pm. Museo Randall, 199 Museum Way, (415) 554-9600 GRATIS

**10:** El taller sobre Escogiendo un Cuidado Infantil será el segundo martes del mes de 6-8 pm en el Concilio de Niños, 445 calle Church. Se requiere que se inscriba con anticipación: (415) 343-3300. GRATIS

**10:** Hablando con el Perro – Conozca a Rufus el Perro Simpático y a su amiga, Kathy Brody, del SPCA de San Francisco. Aprenda acerca de los perros y cómo estar seguros cerca de ellos. Para niños de 3 años y más. Biblioteca de Ingleside, 4:30 pm, 1649 Avenida Ocean (415) 355-2898

**14:** Tarjetas de San Valentín. Diseñe una tarjeta única y glamorosa para el Día de San Valentín para alguien que Ud. quiere. \$4 por niño/\$6 por padre-niño combinado. Museo Randall, 199 Museum Way, (415) 554-9600

**14:** Baile por el Día de San Valentín sobre el Bebé le gusta la música Disco para edades de 6 meses- 7 años y para los adultos en el Ruby Skye, 2-5pm. \$15/por adelantado, 420 Mason St. [www.babylovesdisco.com](http://www.babylovesdisco.com)

**15:** Hora del Cuento de los Niños y paseo para la familia en la arboleda Strybing del Jardín Botánico de SF, Parque Golden Gate de 10:30 – 11:30am (415) 661- 1316 GRATIS

**16:** Festival Chino de Nuevo Año, Año del Buey, en el Museo de la Bahía de Niños, 10am-4pm Fort Baker, 557 McReynolds Rd, Sausalito, (415) 339-3900

**24:** ¡No Más Pañales! Consejos y recursos para ayudar a que su niño alcance esta importante fase de independencia en el Lugar para Padres, 1210 Calle Scott, 6:00 – 7:30pm. \$30. (415) 359-2454

**28:** Celebre el Mes de la Historia Afro América: Folklore y Diversión – Venga a escuchar el folklore tradicional y haga sus propias obras maestras en celebración por la historia Afro Americana. Para niños de todas las edades a las 2pm en la Biblioteca de Ocean View, 345 Calle Randolph (415) 355-5615 GRATIS

**28:** Hora del Cuento en el Sótano de Deportes (todos los sábados) para pequeñines de 3 y menores a las 10am, 1590 Calle Bryant (415) 575-3000 GRATIS

## Actividades importantes en marzo

**7:** Hora de los Cuentos (Todos los sábados para recién nacidos a 3 años) en el Centro de LGBT de SF a las 9:30-10:30am, 1800 Market. (415) 999-1448 GRATIS

**8:** Burbujas y diversión con la Dama de las Burbujas en el Club Buddy, Teatro del Museo Randall, 199 Museum Way. \$7 por persona (menores de 2 años entran gratis), 11am-mediódía, (510) 236- SHOW

**24-27:** ¡Le Gusto a la Gente! Explore el baile y música descubra cómo los ambientes dan forma e inspira a la gente del mundo. Teatro Herbst, (415) 474-3914

**13:** Año Escolar de Otoño 2009-2010 del Distrito Escolar envía por correo las cartas asignando las escuelas para las familias que han aplicado. Para aceptar la escuela asignada Ud. debe matricular a su niño a más tardar el 27 de marzo, 2009. (415) 241-6085

**14:** Feria de Recursos de Verano en el Centro de Exhibición – Entre las calles 8 y Brannan. Descubra muchas opciones de campamentos de verano,

programas y clases. Será de 10:00am a 3:00pm, (415) 554-9330. GRATIS

**8:** Inicio del tiempo de ahorrar energía. Adelante sus relojes una hora.

**14:** Desfiles por el Día de San Patricio de 11:30am en la Plaza del Centro Cívico y Calle 2. 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 los niños de 0 a 5 años de edad en California. Esta iniciativa se está haciendo a través de dos reconocidos y amplios proyectos.

**1. El Proyecto de Demostración de Seguro de la Salud Oral:** Este proyecto ha cubierto a 9000 niños en 19 lugares de demostración con Access Dental y Delta Dental desde el 2004. La meta del proyecto es aumentar el acceso dental para los niños en comunidades rurales y poco servidas.

**2. El Proyecto de Educación de Salud Oral en la Niñez Temprana y de Entrenamiento:** Comenzó en febrero del 2004, este proyecto está dirigido a alcanzar el 75% de los proveedores dentales y 50% de proveedores de cuidado primario con entrenamiento sobre la salud oral de la niñez. Además, el proyecto también busca ofrecer educación para padres y personas a cargo de niños sobre la salud dental de la niñez. Este esfuerzo se dirige a “Primeras Sonrisas”, una iniciativa a nivel del estado que para tratar la “epidemia silenciosa” de las Caries en la Infancia Temprana que está afectando a niños de 0 a 5 años. Es la enfermedad crónica más frecuente en la infancia temprana y la causa principal de ausentismo escolar. La página de Internet de las Primeras Sonrisas es [www.first5oralhealth.org](http://www.first5oralhealth.org) y está dedicada a ofrecer educación y entrenamiento a educadores dentales, médicos y maestros de infantes así como educación para padres de niños pequeños.

**Una nota para los padres:** Es importante cuidar los dientes de su bebé porque son importantes para masticar, hablar y desarrollar el lenguaje, desarrollar la mandíbula y para la autoestima. Los dientes de los bebés son también los espacios donde van a estar los dientes permanentes. Si estos dientes permanentes se desarrollan en una boca que no es saludable, lo más probable es que desarrollen caries. Ud. puede conseguir un folleto útil sobre el cuidado de 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 auspiciada por AB 1433) requiere que los niños tengan un examen dental el 31 de mayo en su primer año en una escuela pública. Evaluaciones dentales que ya se tienen 12 meses antes del ingreso a la escuela también tienen que cumplir con este requisito. Si no se puede hacer un examen dental, los padres pueden conseguir una justificación para este requisito completando una forma que la escuela de su niño tiene. Copias de la forma requerida está disponible en la escuela de su niño y en la página del Internet del Departamento de Educación de California. [www.cda.org/advocacy\\_and\\_the\\_law/legislation/kindergarten\\_oral\\_health\\_requirement/state-required\\_assessment\\_forms](http://www.cda.org/advocacy_and_the_law/legislation/kindergarten_oral_health_requirement/state-required_assessment_forms)

Para más información, por favor revise la página del Internet sobre las Primeras Sonrisas: [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:

- El Museo Judío Contemporáneo, 121 Calle Steuart en la Misión, (415) 543-8880. Horas: mediodía-6 p.m.

### Gratis el Primer Martes de cada mes:

- Museo de Arte Asiático, 200 Calle Larkin en Fulton, (415) 581-3500. Horas: 10 am – 5 pm
- Museo de Manualidades y Arte Folklórico, 51 Yerba Buena Lane (entre Market & Misión), (415) 227-4888, horas: 11 am – 6 pm
- 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: 11 am – 5:45 pm
- El Museo de Jóvenes, 50 Hagiwara Tea Garden Drive, Parque de Golden Gate, (415) 863-3330. Horas: 9:30 am – 5 pm
- Legión de Honor, Parque Lincoln en Presidio, (415) 863-3330. Horas: 9:30 am – 5 pm
- Conservatorio de Flores, John F. Kennedy Dr. en el Parque del Golden Gate, (415) 666-7001. Horas: 9 am-4:30 pm
- Museo de Arte de Caricaturas, 655 Calle Misión (415) 227-8666. Horas: 11 am- 5 pm

### Gratis el Primer Miércoles de cada mes:

- Museo Discovery del Área de la Bahía, 557 McReynolds Rd., Sausalito, 339-3900, Horas: 9am-4pm
- Museo Ítalo Americano, Centro de Fort Mason. Edificio C. Horas: Mediodía – 5 pm
- Exploratorio, 3601 Calles Lyon y Bay, 361-0360. Grupos de 10 ó más necesitan hacer reservaciones. Horas: 10 am – 5 pm
- Zoológico de San Francisco, Bulevar Sloat en la avenida 47. 753-7080. Horas: 10 am - 5pm

### Gratis el Tercer Miércoles de cada mes:

- Academia de Ciencias, Parque Golden Gate, 55 Música Concourse Dr. 379-8000 9:30 am- 5 pm

### Gratis el Primer Jueves de cada mes:

- La Sociedad Histórica China de América, 965 Calle Clay.

### Gratis Primer Domingo de cada mes:

- Barcos en el Lugar Nacional Histórico en el Muelle de la calle Hyde Street, 561-5000

Funded by:

In collaboration with:

