



Febrero/Marzo 2010



Primeros 5 de San Francisco

educación para padres

Educación para Padres

Tener y mantener a su familia saludable lleva tiempo y trabajo. Los padres son responsables de asegurarse de que sus hijos estén comiendo nutritivamente, duerman suficiente y hagan suficiente ejercicio. Varios estudios han demostrado que los niños forman sus actitudes acerca de la actividad física y la nutrición mirando a modelos - amigos, hermanos, y, sí, los padres. El consumo de una variedad de frutas y vegetales, carnes magras y alimentos bajos en azúcar, grasa y sal provee una alimentación saludable para todos.

Actualmente en los Estados Unidos, 1 de cada 4 niños están en riesgo de obesidad para cuando cumplan 5 años. Según la Clínica Mayo, los niños que tienen libras de más, más de lo que necesitan para apoyar su crecimiento y desarrollo, pueden llegar a ser obesos. La obesidad infantil es una condición médica grave. La obesidad se produce cuando un niño está muy por encima del peso normal para su edad y estatura. Estas libras de más pueden dar lugar a problemas de salud, como diabetes, presión arterial alta y colesterol alto.

Los niños que son obesos en edad preescolar son más propensos a ser obesos en la adolescencia y la adultez. El objetivo de Gente Saludable 2010 es reducir a un 5% el porcentaje de niños y adolescentes que son obesos. Para analizar los avances en la reducción de la obesidad infantil, los CDC examinaron los datos de 1998-2008. Los resultados indicaron que la obesidad se encuentra más frecuentemente entre los niños de bajos ingresos, en edad preescolar que aumentó constantemente de 12,4% en 1998 al 14,6% en 2008.

6 Bocadillos Saludables para Niños

Cuando sienta ganas de comer un bocadillo, adquiera energía con estos nutritivos bocadillos.

1. Pele un plátano y cóbralo con yogurt. Báñelo con cereal machacado y congélelo.
2. Unte con mantequilla de maní o queso crema bajo en grasa trozos de apio. Cóbralos con pasas. Disfrute de sus "hormigas en un tronco."

3. Mezcle cereal con frutas secas y nueces en una bolsa de sándwich para llevar.
4. Haga bocadillos en palillos. Ponga cubitos de queso bajo en grasa y uvas en palitos de pretzel.
5. Ponga a tostar un waffle de grano entero y póngale yogur bajo en grasa y rebanadas de durazno.
6. Mezcle la mantequilla de maní y cornflakes en un tazón. Forme bolitas con esa mezcla y cóbralas con galletas Graham trituradas.

Recursos Útiles sobre Nutrición:

- <http://nutrition.preschoolrock.com/>
- <http://www.webmd.com/diet/guide/serve-up-good-nutrition-for-preschool-children>
- www.mypyramid.gov

Matrícula Escolar 2010-2011 del SFUSD

Para aquellos que presentaron la solicitud de matrícula en la fecha límite de enero recibirán la asignación de escuela por correo el 12 de marzo. **La fecha límite para responder a la asignación de la Ronda 1 es el viernes 26 de marzo, 2010.** Si su hijo recibió una oferta de asignación de la escuela que usted no pidió y desea explorar las opciones de escuela, usted puede asistir a una sesión informativa de consejería del SFUSD. Estas sesiones les dará la oportunidad de recibir información adicional acerca de otras opciones de escuelas del SFUSD que están a su disposición.

Sesiones Informativas de orientación:

- Jueves, 18 de marzo de 6 a 8pm en la Escuela Primaria John Muir, 380 de la Calle Webster
- Sábado, 20 de marzo, 10am-mediódía en la Escuela Primaria Sunnyside, 250 de la Calle Foerster.

A los padres que le gustaría hablar con un Padre Embajador sobre una probable escuela deben comunicarse con Padres para las Escuelas Públicas (PPS siglas en inglés) al 468-7077. Para más información contacte el Centro de Matrícula Escolar al 241-6085 o visite la página cibernética del SFUSD: www.sfusd.edu.

Eventos de diversión en Febrero

Primer y tercer domingo del mes: la hora del cuento infantil y paseo familiar al Jardín Botánico de SF en Strybing Arboretum, Parque Golden Gate a las 10:30 - 11:30 am (415) 661-1316 **GRATIS**

Todos los días: Zona de Exploración de la Casa del Árbol para los Niños Pequeños en el Museo Randall, 199 Museum Way, 10-5. 554-9600. **GRATIS**

4 Conoce al Hada de los Dientes - Los niños preescolares conocerán al hada de los dientes y aprenderán acerca del cepillado de los dientes y visita al dentista. Biblioteca de Sunset, 1305 18 Avenida. 10:30 am, 355-2818, **GRATIS**

6: Títeres de Leones Chinos, Museo Randall, 199 Museum Way, 1-4 pm, 554-9600, \$ 4-6.

6: Bailarines de los Leones Chinos actuarán en varias bibliotecas. Visite www.sfpl.org para el calendario. **GRATIS**

6, 13, 20 y 27 Hora de Cuentos para la Familia - Rimas, canciones y juegos con los dedos para los más pequeños y las personas que los cuidan. Edades de 3 y menores. Biblioteca de Richmond, 11-11:30 am, 351 9 Avenida. (Cerca de Clemente). **GRATIS**

7: Taller Único sobre Confección de Tarjetas de San Valentín en el Centro de Arte de Niños de SF, Centro de Fort Mason, 771-0292 10am-mediódía. \$ 25 por adulto / niño combo.

10-15: Tulipmania en el Pier 39. **GRATIS**

12: Día de San Valentín Sweetie Pie de Artesanía - ¡Venga a hacer algo dulce para su Amorcito! Ideal para niños de 10 años y menos. En la Biblioteca de Western Addition, 3:15-4:45 pm, 1550 de la Calle Scott (con Geary) **GRATIS**

14 y 21: Mes de la Historia Afroamericana en el Parque Marítimo Nacional Histórico de SF, Calle Hyde Pier, \$5 adultos, gratis para los de 15 y menores. 447-5000.

18: A sus Marcas, Listos, a Leer - Los niños pequeños están invitados a las actividades interactivas de lectura y escritura temprana. De 18 meses a 3 años. Biblioteca de la Misión, 10:10-11:30 AM 300 de la Calle Bartlett. (En la calle 24).

Calendario de Eventos & Recursos



25: Lenguaje de Señas de bebé en la Hora de Cuentos para Bebés. ¡Únase a nosotros para una hora de cuentos especial para bebés! Buen aprendizaje de sencillas señas de bebé de parte del instructor Mis Manos Inteligentes. Para edades del nacimiento a 2. Biblioteca de Chinatown, 11-11:30 am, 1135 Calle Powell. (Cerca de Jackson)

27: Festival y Desfile del Año Nuevo Chino con la feria en la calle los días 2/27 y 28.

Eventos de diversión en Marzo

Todos los miércoles (9:30-10:45 am) / jueves (Mediodía-1pm): Drop-In Play (hasta 4 años de edad) - conozca y juegue con otros niños y padres en el salón de juegos del Parents Place. Centro de Recursos para la Familia de Koret, 1710 Calle Scott, 359-2454. \$8

Cada martes y jueves: Nuevo Foro de la Familia en Conexiones para recién nacidos, 3698 California St., 600 - BABY. **GRATIS**

Todos los sábados: Hora de Cuentos en el sótano de deportes para los niños de 3 y menores a las 10 am, 1590 Calle Bryant (415) 575-3000. **GRATIS**

Semanalmente: Pump It Up, 201 Calle Mendell, los días para saltar son los lunes y viernes, 10:30am-12pm, y los miércoles, 3:30 pm-5pm. 375-9596. \$6 - \$10

13: Desfile por el Día de San Patricio a las 11:30 am en la calle 2da y Market en la Plaza del Centro Cívico. **GRATIS**

20: Información de Apoyo para las Familias de y Conferencia de Recursos, Escuela Secundaria John O'Connell, 2355 Calle Folsom, 920-5040 **GRATIS**

Importante actualización de First 5

Propuesta del Presupuesto del Gobernador amenaza el Cuidado de Salud y los Programas de los Primeros 5

LLAMADO A LA ACCIÓN: Póngase en contacto con su Legislador antes del próximo martes

El Gobernador presentó el presupuesto de 2010-11 que incluye el desvío de más de \$550 millones de dólares de ingresos de la Proposición 10 del estado y de las Comisiones de los Primeros 5 del Condado de comisiones para financiar otros programas estatales. Las Comisiones de los Primeros 5, incluidos las Primeros 5 San Francisco, son financiadas por la Proposición 10 para apoyar el cuidado de salud local, la educación temprana y un sinnúmero de servicios críticos para los niños pequeños y las familias.

En San Francisco, la propuesta del gobernador podría significar una reducción de \$33 millones en programas.

La propuesta cambia de dirección aproximadamente 50 por ciento de los fondos para los próximos cinco años y también incluye "un barrido de una vez de las reservas estatales y locales", estimado en \$ 308 millones. Esta propuesta puede desestabilizar a muchos programas de salud, seguridad pública y de educación temprana en San Francisco y de toda California. A nivel de todo el estado, más de 2,7 millones de servicios de salud y educación temprana, que forman una red vital de seguridad para niños y familias estarán en riesgo.

Desde la aprobación de la Proposición 10 en 1998, los votantes de California han revertido cada intento de reorientar la iniciativa. El año pasado los legisladores de California trataron de desviar dinero de la Proposición 10 para el fondo general del estado a través de la Proposición 1D. La Propuesta 1D fue rechazada abrumadoramente por los votantes en mayo de 2009.

Si la propuesta del Gobernador es aprobada, una nueva propuesta reorientará los fondos de la Proposición 10 que se incluirá en las elecciones de junio de 2010. Le instamos a que escriba o llame a sus funcionarios electos de Sacramento sobre esta cuestión.

Los PRIMEROS 5 de San Francisco continuarán proporcionando información sobre el impacto de esta propuesta y le agradecemos su apoyo en ayudar a salvar los programas para niños en San Francisco.

Días Gratis al Museo 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 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 Primer Martes de cada mes:

-Museo de Manualidades y Arte Folklórico, 51 Yerba Buena Lane (entre Market & Misión, (415) 227-4888, Horas: 11 am – 6 pm

-Centro de Galería de Artes de Yerba Buena, 701 Calle Misión en la calle 3ra (415) 978-2787 Horas: Mediodía- 8 pm

-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: 10 am-4:30 pm

-Museo de Arte de Caricaturas, 655 Calle Misión (415) 227-8666. Horas: 11 am- 5 pm (día de pague lo que desea).

Gratis el Primer Miércoles de cada mes:

-Museo Discovery del Área de la Bahía, 557 McReynolds Rd., Sausalito, 339-3 China de América, 965 Calle Clay. Horas: 12 – 5 pm

Gratis todos los domingos del mes:

-Museo de Arte Asiático, 200 Calle Larkin en Fulton, (415) 581-3500. Horas: 10 am – 5 pm

Gratis el primer domingo de cada mes:

-Buques Históricas Nacionales del muelle de la calle Hyde, (415) 561-5000

-Museo Coyote Point, 1651 Coyote Point Dr., San Mateo. (650) 342-7755. 12pm–5pm.

¡Gratis Todos los Días!

- Museo Randall, 199 Museum Way, 554-9600. Horas: 10 am–5 pm
- Jardín Botánico de San Francisco, 1199 Avenida 9 (en Lincoln Way), 661-1316. Horas: Lun–Vier 8am–4:30pm
- Cable Car Barn & Museo del Powerhouse, 1201 Calle Mason en Washington, 474-1887. Horas: 10 am – 5 pm
- Museo Mecánico, Pier 45 (Cobertizo A al final de la calle Taylor), 346-2000. Horas: 10 am-7 pm
- Museo del Departamento de Bomberos de San Francisco, 655 Avenida Presidio, 558-3546, jueves a domingo 1-4 pm
- El Centro de Crissy Field, 603 Calle Mason (Presidio), (415) 561-7690
- Museo Ítalo Americano, Cetro de Fort Mason. Edificio C. (415) 673 2200. Horas: Mediodía–5 pm

Funded by:



In collaboration with:

