

Primeros 5 de San Francisco educación para padres



Educación para Padres

La primavera es la temporada para salir afuera y disfrutar del clima antes que la neblina del verano venga a nuestra área. Le presentamos un boletín lleno de consejos y recursos que lo ayudarán a mantener a su niño y a su familia saludables y preparados para la diversión del verano.

Centro sobre cómo hacer conciencia sobre el tiempo de uso de la televisión – Semana de Apagar la TV Abril 21-27

¿Sabía Ud. que la mayoría de niños menores de 6 años pasan más de 2 horas al día sentados en frente de la pantalla de TV o de una computadora? Eso quizás no parezca que sea mucho tiempo, pero tiene un gran impacto en la salud y desarrollo de los niños. Y sienta un precedente a medida que van creciendo para pasar aún más tiempo con los medios de comunicación (TV, cine, páginas de Internet, juegos de video, música y libros). Pero los medios de comunicación nos divierten y a los padres y a los niños les encantan. Por lo tanto, ¿Qué es lo que un padre puede hacer? Aquí les damos algunos consejos:

- **Establezca un tiempo límite para los medios de comunicación y cúmplalo.** Limite el tiempo de ver televisión de su niño de 1 a 2 horas por día. Los niños menores de 2 años de hecho deberían ver TV/videos lo menos posible. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños menores de 2 años no deberían ver televisión.
- **No permita que sus niños tengan una TV o computadora en su dormitorio.**
- **Ayude a su niño a entender la diferencia entre fantasía y realidad.** Los niños menores de 7 años no siempre saben diferenciar entre lo que es real y lo que es fantasía. Al menos que Ud. vea las noticias y les explique lo que no es real en la TV o en las películas. Y como los niños frecuentemente imitan sus personajes favoritos de los medios de comunicación como la TV, cine, revistas, recuérdelos que ellos no pueden hacer cosas que los personajes de las caricaturas o dibujos animados pueden hacer sin que se lastimen. Explique que la violencia no es una forma adecuada de resolver problemas.

Use www.commonsensemedia.org para escoger programas de los medios de comunicación que sea apropiado para la edad de su niño y que sea divertido.

Diversión de Campamento de Verano

Buscar actividades de verano puede ser exhaustivo. Hay tanta cantidad para escoger con una variedad de precios, fechas y horarios. Hay muchos campamentos de verano que son divertidos para niños de 4 a 5 años de edad. Puede visitar la página cibernética www.SFKids.org para una lista más detallada así como por clases de verano y actividades para la familia. La búsqueda también le permite encontrar actividades por grupos de edad. Les presentamos algunos ejemplos de algunos campamentos para niños pequeños. La mayoría de campamentos ofrecen un tipo de becas – ¡No se sienta tímido de preguntar!

- Acrosports – 639 Calle Frederick (415) 665-2276
- American Gymnastics Club – 2520 Calle Judah (415) 731-1400
- BuenaVistaChildCare – 2641 Calle 25 (415) 285-0221
- Destination Art – 900 Calle Filbert (415) 350-4396
- Jamboodas – Varios locales (415) 425-0372
- Kids Outdoor Club – Varios locales (415) 407-0813
- ONE Martial Arts – 850 Calle Taraval (415) 731-9988
- San Francisco Recreation and Parks – (415) 831-2700
- San Francisco Zoo – One Zoo Road (415) 753-7080
- Tree Frog Treks – 2112 Calle Hayes (415) 876-3764

Apoio para Necesidades Especiales

¿Qué son necesidades especiales? Todos los niños se desarrollan a diferentes tiempos y en diferentes formas. Pero algunos niños nacen con necesidades especiales. Estas necesidades especiales afectan cómo el niño crece y se desarrolla. Algunos niños tienen retrasos o dificultades después del nacimiento. Otros niños pueden desarrollar un poquito más tarde.

¡No espere para conseguir ayuda para sus niños! El mejor tiempo para buscar ayuda para su niño es desde el nacimiento a los 3 años. Si Ud. piensa que su niño tiene necesidades especiales, busque ayuda inmediatamente. No espere hasta que el niño empiece a ir a la escuela. Consiga ayuda lo más pronto que pueda, aunque su niño sea todavía un bebé o muy pequeño. De ese modo el niño puede recibir el apoyo adecuado. Puede hacer una gran diferencia a medida que el niño va creciendo. Quizás puede prevenir problemas más serios más adelante.

¿Cuáles son algunas señales de retraso? Los niños pueden tener diferencias en el modo que ellos se desarrollan o actúan. Algunas formas de actuar quizás sean debido a la personalidad del niño. Otras pueden ser causa de preocupación. Les presentamos algunas señales a las que debería poner atención:

Conductas en general:

- A los 6 meses de edad, no le gusta que lo carguen o le hablen.
- No le gusta que lo calmen o consuelen.
- No presta atención. No permanece con una tarea por mucho tiempo como hacen los niños de su edad.
- Muy raras veces o no mira a los ojos a otras personas.
- No les gusta que lo toquen.
- Es demasiado tímido o se retrae.
- Se molesta cuando trata de hacer tareas simples que la mayoría de niños de su dad pueden hacerlo.
- Frecuentemente trata quizás de lastimar a otros niños, animales u objetos.

Información tomada: Primeros 5 de California: Consejos sobre Necesidades Especiales, Desarrollo Saludable de su Niño. Para más información visite: http://www.ccfcc.ca.gov/Help/special_needs.asp

Recursos sobre evaluaciones de diagnóstico, consejería, servicios de tratamiento, ayuda intensiva, referencias, transporte y apoyo para las familias.

- Departamento de Salud de San Francisco, Línea de Referencia de Salud para Mujeres y Niños.....1-800-300-9950
- Agencia de Servicios para la Familia de San Francisco www.fsasf.org.....(415) 474-7310
- Centro de Audición y Lenguaje del Norte de California www.hearingspeech.org.....(415) 921-7658
- LightHouse para Ciegos y personas con problemas visuales www.lighthouse-sf.org/index.php.....(415) 431-1481
- Apoyo para Familias de Niños con Discapacidades www.supportforfamilies.org(415) 920-5040
- Concilio de Interagencias de Bebés de Alto Riesgo (HRIIC por sus siglas en inglés) www.hriic.org(415) 206-7743
- UCSF/SFGH – Centro de Evaluación de Desarrollo Multidisciplinario(415) 206-4444
- Proyecto del Reto de Inclusión de Cuidado Infantil(415) 920-5040
- Open Gate.....(415) 469-4518
- Servicios de Educación Especial del Distrito Escolar Unificado de San Francisco(415) 355-7735

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. GRATIS.
- 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, 9:30-10:45 am y jueves, 12:00-1 pm (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

Eventos sobresalientes en Abril

5: Programas Nuevos de Parques y Recreaciones comenzaran a ofrecer clases de baile, natación, Gimnasio para niños pequeños, Ejercicios para Padres, Juegos y Música para niños pequeños. Clases gratis o a bajo costo – <http://sfreconline.org>

8: Taller sobre Escogiendo un Centro de Cuidado Infantil será el segundo martes del mes de 6–8 pm en el Concilio de Niños (Children's Council) 445 Calle Church. Se requiere que se pre-registren: (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 (415) 776-2388 GRATIS

19 & 20: Festival Anual del Florecimiento de la cereza en el barrio japonés (Japantown). El desfile es el domingo a la 1 pm. GRATIS

19: Camine & Ruede es un evento para todas las edades. Ud. está invitado a caminar o a usar sus ruedas – bicicletas, sillas de ruedas, patines, patinetas, cochecitos de bebe etc. – para completar los circuitos del área de música del Parque Golden Gate. ¡Música, juegos, comida, concurso de karaoke y muchos premios! Camine & Ruede es también una oportunidad para miembros de una comunidad más grande para tratar el camino en zig zag en una silla de rueda como parte del ¡Reto de Carreras de Rodar! No hay costo alguno y se ofrece almuerzo. Apoyo para Familias de Niños con Discapacidades (415) 282-7494 o www.supportforfamilies.org GRATIS

12 & 13: La Feria del Bebé en San Francisco ofrece talleres para padres primerizos y los que recién van a tener un bebé, exhibiciones de recursos locales y productos enfocados para familias y bebés. Será de 10am-3pm en el Centro de Conferencia de Fort Mason en el Distrito de Marina. www.maternityxchange.com GRATIS.

Calendario de Eventos & Recursos



17: Bebes/Niños Pequeños Sentados en la falda (Lapsit en inglés) (Bilingüe: Español/Inglés), Biblioteca de la Misión de 10:10am, 300 Calle Bartlett (en la calle 24) Para edades del nacimiento-3 años. (415) 355-2800

22: Día de Paseo a la Tierra – Un Día de aventura sobre la Tierra para toda la familia en Crissy Field, 10 AM-2 PM. (415) 561-7690. GRATIS

26: Día de los Insectos en el museo Randall, 199 Museum Way, es un día divertido de actividades sobre los "insectos" para las familias. 10 AM-2 PM. (415) 554-9600. GRATIS

29: Cantemos juntos con el Pre-escolar con Tim Cain en la biblioteca Ortega a las 11 AM, 3223 Ortega St. En la Avenida 39 (415) 355-5700 GRATIS

23-29: Semana Nacional de Apagar la TV. GRATIS

28: Fecha límite de Padres en ACCIÓN. Programa de pequeñas becas de fondos dirigido a desarrollar liderazgo de los padres a través de un proceso gradual, promueve concientización de las interacciones de padre-hijo, desarrollo infantil y desarrollo de sentido de comunidad con esfuerzos dirigidos por los padres. Hay dos clases de becas de fondos de Padres en ACCIÓN disponibles para el año 2008-2009. Las Aplicaciones se deben entregar a más tardar a las 5 PM el 28 de abril, 2008. Para detalles, por favor visite nuestra página cibernética: http://www.first5sf.org/funding_opportunities.htm

Eventos sobresalientes en Mayo

4: "SEE ME" es un evento gratuito donde las familias de todas partes de la ciudad vienen a celebrar junto con sus niños con música, artes y otras actividades interactivas. Este año, el enfoque será "Vamos: Estemos afuera y estaremos saludables" debido a que es un tema importante para los niños pequeños. Tanto como varias organizaciones comunitarias como organizaciones privadas vendrán a ofrecer actividades de juego saludables como por ejemplo hacer su propio libro; aprender a hacer su propia nave espacial; ver animales vivos; hacer actividades rápidas de deportes, etc. Todas estas actividades saludables ayudan al desarrollo de los niños y a los padres y niños a tener una relación positiva entre ellos. El evento es también un lugar para aprender sobre recursos de alta calidad que están disponibles para niños pequeños en la ciudad como cuidado infantil de calidad, educación para padres, recursos para niños con necesidades especiales, etc.

El evento es en la Plaza del Centro Cívico (ahora Plaza de Artes Joseph L. Alioto) en las calles Polk entre McAllister y Grove. Está cerca de la estación del Centro Cívico del BART y fácilmente accesible por autobús. 11 AM-3 PM. Para más información: (415) 554-8966 GRATIS

5-9 Semana de Apreciación del Maestro – Deje que el maestro/a de su niño sepa cuánto aprecia su dedicación a la educación y atención a su niño. ¡Tan fácil como decir gracias!

10: Haga una tarjeta por el Día de la Madre en el museo Randall a la 1 PM. \$3/niño o \$5 combo niño & adulto.

11: Fuegos artificiales KFOG Kaboom en el muelle de Embarcadero a las 9 PM GRATIS

13: Día de la Madre – Diga gracias y muestre su cariño a todas las madres, madrastras, abuelas, madres de crianza y a las que van a ser madres.

15: ¡No Más Pañales! (Entrenamiento para ir al baño) en el Parents Place a las 5:30 PM. (415) 359-2454 \$25

17: Día del Ingeniero Junior en el Museo Randall, 10 AM-4 PM (415) 554-9600 GRATIS

25: Festival Carnaval y Desfile en el Distrito de la Misión-GRATIS

Programa Sobresaliente de los Primeros 5 de San Francisco

Pre Escolar para Todos (PFA por sus siglas en inglés) es una Padres en ACCIÓN es un Programa de pequeñas becas de fondos dirigido a desarrollar liderazgo de los padres a través de un proceso gradual, promueve concientización de las interacciones de padre-hijo, desarrollo infantil y desarrollo de sentido de comunidad con esfuerzos dirigidos por los padres. Hay dos clases de becas de fondos de Padres en ACCIÓN disponibles para el año 2008-2009. Las Aplicaciones se deben entregar a más tardar a las 5 PM el 28 de abril, 2008. Para detalles, por favor visite nuestra página cibernética: http://www.first5sf.org/funding_opportunities.htm

- Becas de Fondos para Principiantes son para organizaciones (como pre-escolar, salones de las escuelas de Kindergarten y primaria, organizaciones comunitarias, Parques y Recreaciones, Iglesias, etc.) que están interesadas en formar y/o mantener grupos de padres y ayudar a los padres con niños de 0-5 años de edad a desarrollar sus habilidades de liderazgo.
- Becas de Fondos Regular son para grupos de padres individuales (con niños de 0-5 años de edad) que pueden o no estar asociados con organizaciones para iniciar o mantener proyectos dirigidos por padres. Este programa es más exigente con los requisitos pero también es más gratificante para grupos que están dispuestos a seguir los requisitos adicionales.

Sesión de P & R (Preguntas & Respuestas) de la beca de fondos para Principiantes:

Jueves, 10 de abril 12 to 2pm
Oficina de First 5 San Francisco
1390 Market St. Ste. 318, SF CA 94102

Sesión de P & R (Preguntas & Respuestas) de la beca de fondos Regular:

Sábado, 12 de abril 1 to 3pm
Centro de Recreación de la Misión
745 Treat St. SF, CA 94110

Organización Sobresaliente de los Primeros 5 de San Francisco

Apoyo para Familias de Niños con Discapacidades (SFCD por sus siglas en inglés) es una organización sin fines de lucro de San Francisco fundada en 1982. La organización apoya a las familias de niños con cualquier discapacidad o necesidad especial de salud de cuidado que enfrentan retos. Los servicios incluyen línea de teléfono de apoyo, grupos de apoyo, talleres educativos y clínicas, etc.

El Centro de Recursos para la Familia de Open Gate es un esfuerzo colaborativo que ofrece un centro centralizado de recursos de "una-sola parada" para niños y jóvenes con discapacidades, sus familias y la comunidad en general. Los miembros incluyen: La Unidad de de Admisión de Educación Especial del Distrito Escolar Unificado de San Francisco, Salud Mental Comunitaria, Alianza Comunitaria para la Educación Especial (CASE por sus siglas en inglés), Comité Consejero Comunitario para la Educación Especial, y el Proyecto de KIDS. Se les anima a las familias a llamar, enviar un correo electrónico o llegar al Centro de Recursos para la Familia de Open Gate para conversar con personal entrenado para recibir información y referencias que respondan a las necesidades de su niño. Debido a que ellos mismos son padres, el personal tiene experiencia en lidiar con sistemas y ofrecer información y apoyo entre ellos mismos. La ayuda está disponible en inglés, español, cantonés y mandarín.

Open Gate
2601 Calle Misión #300, San Francisco, CA 94110
Lunes, miércoles, viernes: 9:30 AM- 4:30 PM y martes, jueves: 12:30- 8:30 PM
Para más información: (415) 920-5040 o info@supportforfamilies.org

Días Gratis a los Museos de San Francisco

Para las familias que tienen un presupuesto ajustado pero les gustaría visitar los museos sin afectar su cuenta bancaria, tome ventaja de los días gratis de entrada a diferentes instituciones en la ciudad. Tenga en cuenta que los museos pueden estar muy concurridos con muchos niños de las escuelas o grupos que van de paseo.

Gratis el Tercer Lunes de cada mes:

- ♦ **MUSEO JUDÍO CONTEMPORÁNEO**
121 Calle Steuart en la Misión
543-8880. Horas: 12-6 PM

Gratis el Primer Martes de cada mes:

- ♦ **MUSEO DE ARTE ASIÁTICO**
200 Calle Larkin en Fulton
581-3500. Horas: 10-5 PM
- ♦ **MUSEO DE MANUALIDADES Y ARTE FOLKLÓRICO**
51 Yerba Buena Lane entre Market & Misión
227-4888. Horas: 11-6 PM
- ♦ **CENTRO DE ARTES DE YERBA BUENA**
701 Calle Misión en la 3ra
Las galerías son gratis para verlas en este día.
978-2787. Horas: 12-5 PM
- ♦ **MUSEO DE ARTE MODERNO DE SAN FRANCISCO**
151 Calle 3ra en Misión
357-4000. Horas: 11-6 PM
- ♦ **MUSEO DE JÓVENES**
50 Hagiwara Tea Garden Drive, Parque del Golden Gate
863-3330. Horas: 9:30-5 PM
- ♦ **LEGIÓN DE HONOR**
Parque Lincoln en Presidio
863-3330. Horas: 9:30-5 PM
- ♦ **CONSERVATORIO DE FLORES**
John F. Kennedy Dr. en el Parque del Golden Gate
666-7001. Horas: 10-4:30 PM
- ♦ **MUSEO DE ARTE DE CARICATURAS**
655 Calle Misión
227-8666

Gratis el Primer Miércoles de cada mes:

- ♦ **ACADEMIA DE CIENCIAS DE CALIFORNIA**
875 Calle Howard
312-8000. Horas: 10-5 PM
- ♦ **MUSEO ITALIANO-AMERICANO**
Centro de Fort Mason Edificio C
Del mediodía a 5 PM
- ♦ **EXPLORATORIO**
3601 Calle Lyon & Bay,
Grupos de 10 o más necesitan reservaciones.
561-0360. Horas: 10-5:45 PM
- ♦ **ZOOLOGÍCO DE SAN FRANCISCO**
Sloat Blvd. en la Avenida 47
753-7080. Horas: 10-5 PM

Gratis el Primer Jueves de cada mes:

- ♦ **SOCIEDAD HISTÓRICA CHINA DE AMÉRICA**
965 Calle Clay

Gratis Siempre Todos los Días

- ♦ **MUSEO RANDALL**
199 Museum Way
554-9600. Horas: 10-5 PM
- ♦ **MUSEO DEL CABLE CAR & POWERHOUSE**
1201 Calle Mason @ Washington
474-1887. Horas: 10-5 PM
- ♦ **MUSEO MECHANIQUE**
Pier 45 (Barraca A al final de la calle Taylor),
346-2000. Horas: 11-7 PM
- ♦ **MUSEO DE BOMBEROS DE SAN FRANCISCO**
655 Avenida Presidio
558-3546. Jueves- Domingo 1-4 PM
- ♦ **MUSEO MARÍTIMO DE SAN FRANCISCO**
900 Calle Beach, 556-3002, 9:30-5 PM

Funded by:



In collaboration with:

