



Abril/Mayo 2009



Primeros 5 de San Francisco

educación para padres

Educación para Padres

Abril es el Mes de Hacer Conciencia Sobre el Autismo

El autismo es una discapacidad compleja de desarrollo que aparece usualmente durante los tres primeros años de vida y afecta la habilidad de la persona para comunicarse e interactuar con otros. El autismo es definido por una serie de ciertas conductas y es un "desorden de espectro" que afecta en forma diferente a los individuos y en diversos grados. No se conoce la causa del autismo, pero aumentando hoy en día la concientización sobre el autismo y los fondos se puede ayudar a las familias. Conozca las señales. Una detección temprana puede cambiar las vidas. El autismo es tratable. Los niños no van a superar el autismo por sí mismos, pero los estudios muestran que un diagnóstico temprano e intervención ayudan a mejorar significativamente los resultados.

Les presentamos algunas señales que pueden observar en los niños:

- Ausencia o retraso en el lenguaje hablado
- Uso repetitivo del lenguaje y/o movimientos motores (Por ejemplo: movimiento de la mano, hacer girar objetos)
- Poca o ausencia en mirar a los ojos
- Falta de interés en relacionarse con niños de su edad
- Falta de espontaneidad o juegos de fantasía
- Obsesión persistente en ciertas partes de los objetos

Si Ud. tiene preocupaciones llame a su doctor o vea uno de los recursos que están en esta página.

Mayo es el Mes de Hacer Conciencia sobre el Asma

El asma es una enfermedad respiratoria seria, a veces amenaza la existencia y afecta la calidad de vida de millones de americanos. Aunque todavía no hay cura para el asma, este puede ser controlado mediante tratamiento médico y controlando los estímulos del medio ambiente que lo causan.

La EPA está comprometida en educar a todos los americanos sobre el asma para que todos se informen de lo que el asma significa, cómo el medio ambiente puede afectar a los pacientes con asma y cómo controlar los estímulos que provocan el asma.

Los estímulos que provocan el asma son cosas que causan los síntomas del asma, un episodio, ataque o empeoran el asma. La gente con asma puede tener sólo un estímulo o pueden encontrar varias cosas que actúan como estímulos. Los estímulos comunes que provocan el asma son:

- Cigarrillo de segunda mano (www.epa.gov/asthma/shs.html) - la mezcla de humo de una colilla de cigarro, pipa o puro y el humo que exhala el fumador que frecuentemente se encuentra en las casas y carros donde el fumar es permitido.
- Cucarachas y otros organismos dañinos (www.epa.gov/astham/pests.html) - Partes del cuerpo de la cucaracha, secreciones, excrementos y la orina. Secreciones, excrementos y saliva de organismos dañinos, como de roedores, son frecuentemente encontrados en áreas donde están la comida y el agua.
- Mascotas y Polvo (www.epa.gov/asthma/dustmites.html) - pelos de las mascotas, orina y saliva

pueden ser encontrados en las casas en donde las mascotas se les permite estar. Polvo en la casa, en los colchones y piezas de cama, alfombras, tapicería de muebles, juguetes de peluche y cortinas.

- Los hongos (www.epa.gov/asthma/mold.html) - pueden crecer dentro de la casa cuando hay superficies húmedas o mojadas. En la casa, los hongos se encuentran comúnmente en el baño, cocina y sótano.
 - Aire contaminado fuera de la casa
 - Virus del resfriado (www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm)
- Asegúrese de trabajar con su doctor para identificar los estímulos que provocan el asma en su niño. Luego tome los pasos necesarios para controlar estos estímulos.

Recursos de Apoyo para la Salud en San Francisco

Los siguientes recursos aseguran que todos los niños con necesidades especiales en San Francisco, entre las edades de recién nacido a los cinco años, reciban servicios a tiempo y de una manera coordinada, mediante una colaboración de inter agencias. La mayoría de servicios son gratuitos u ofrecen ayuda financiera.

- **Línea de Referencia de Salud para Mujeres y Niños del Departamento de Salud Pública de San Francisco** (800) 300-9950
- **Agencia de Servicios para la Familia de San Francisco** www.fsasf.org (415) 474-7310
- **Apoyo para las Familias con Niños con Discapacidades** - gratis para las familias con niños con cualquier clase de discapacidad o necesidad especial de salud. Español, mandarín, cantonés www.supportforfamilies.org (415) 920-5040
- **Concilio de Inter agencias para los Infantes con Alto Riesgo (HRIIC siglas en inglés)** Inglés, español www.hriic.org (415) 206-7743
- **UCSF/SGH** - Centro Multidisciplinario de Evaluación de Desarrollo. Inglés, español, griego y lenguaje americano por señas. (415) 206-4444
- **Proyecto de Reto de Inclusión del Cuidado del Niño** (415) 920-5040
- **Open Gate** - ofrece información individual apropiada, completa y eficiente, educación y abogacía a los niños, jóvenes y sus familias de San Francisco que tienen discapacidades (415) 469-4518
- **Servicios de Educación Especial del Distrito Escolar Unificado de San Francisco** (415) 355-7735.
- **Asociación Americana del Pulmón** - Ofrece información sobre el asma infantil (650) 994-5864
- **Respira California del Área de la Bahía** (408) 998-5865
- **Grupo de trabajo del Asma de San Francisco** (650) 994-5868

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 en preguntar!

- **Acrosports** - 639 Calle Frederick (415) 665-2276
- **Club de Gimnasia Americana** - 2520 Calle Judah (415) 731-1400
- **Cuidado Infantil de Buena Vista** - 2641 Calle 25 (415) 285-0221
- **Destination Art** - 900 Calle Filbert (415) 350-4396
- **Jambodas** - Varios locales (415) 425-0372
- **Club de Niños al Aire Libre** - Varios locales (415) 407-0813
- **ONE Artes Marciales** - 850 Calle Taraval (415) 731-9988
- **Recreación y Parques de San Francisco** (415) 831-2700
- **San Francisco Zoo** - One Zoo Road (415) 753-7080
- **Tree Frog Treks** - 2112 Calle Hayes (415) 876-3764

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, 9:30-10:45 am y jueves, 12:00-1:00 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**
- Gimnasio La Selva en la Comunidad de YMCA de Presidio. No necesita registrarse, martes, jueves & viernes de 10:30 al mediodía. (415) 447-9680. \$5-\$15
- Galería Stonestown ALREDEDOR DE LA CIUDAD, personas que van al centro comercial se reúnen los jueves por la mañana de 9:00 - 10:00 am en el Centro de la galería. (415) 564-8848. **GRATIS**

Visit us at www.first5sf.org or call 415-934-4849

Calendario de Eventos & Recursos



Eventos sobresalientes en Abril

4: Yoga para Antes y Después del Parto en el Hospital de San Lucas/CPMC, todos los sábados, 3555 Calle Cesar Chávez (415) 285-5170. **GRATIS**

14: Taller para Escoger un Centro de Cuidado Infantil los segundos martes del mes de 6-8 pm en el Concilio de Niños, 445 Calle Church. Necesita pre registrarse: (415) 343-3300. **GRATIS**

10: Stroller Strides se reúnen todos los lunes, miércoles y viernes en la cabaña Warming de Crissy Field para divertirse y hacer ejercicios de 9:30am. (800) 650-1406 \$15

11/12 & 18/19: Festival Anual del Florecimiento de la cereza en el barrio japonés (Japantown). El desfile es el domingo 19 de abril a la 1 pm. **GRATIS**

12: 18 Celebración Anual de la Primavera en la Calle Unión y Desfile por Pascua de Resurrección, Calle Unión y Gough. 10am-5pm **GRATIS**

19: Hora del Cuento para los Niños y caminata de la familia en el Jardín Botánico de SF en el área de árboles del Parque Golden Gate a las 10:30 – 11:30am (415) 661- 1316 **GRATIS**

18 & 19: Intercambio Maternal- Sótano de Deportes en Presidio, 610 Calle Old Mason (al frente de Crissy Field).

18: Diversión Ecológica: Actividades relacionadas a la tierra en el KidSpace en el Centro de LGBT de SF, 1800 Calle Market en Octavia. Para edades de 3-5. (415) 865-5639 **GRATIS**

18: Baile PartyKidz en el Club 525, 525 Calle Howard. 1 – 5pm. \$10 para todas las edades, menores de 1 año entran gratis.

18: Día de Los Niños Saludables de YMCA en el Crissy Field, Calle Mason en Halleck. 10 – 3pm (415) 447-9692 **GRATIS**

18/19: Festividades por el Día de la Tierra en la Academia de Ciencias de California (415) 379-8000.

25: 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.

20-26: ¡Semana Nacional de Apagar la TV! www.commonssensemedia.org

25: Madeline y los Gitanos en el Teatro de Actores Jóvenes, Marina Bulevar y Buchanan. Abril 25-Mayo 17. (415) 346-5550

26: Festival de Glen Park, Calle Diamond y calles Bosworth/Chenery. (415) 835-2112 **GRATIS**

26: Las Tazas de Sorbitos en el Club 365 de Bimbo, 1025 Avenida Columbus, \$17

Eventos sob ntes en Mayo

* Gratis a la Academia de Ciencias de California por el Día del Vecindario. Cada adulto visitante debe probar su domicilio al mostrar su licencia de manejar o recibo de servicios. Sólo los que vivan en las áreas postales invitadas en los días señalados podrán entrar gratis. Información sobre los Días del Vecindario Gratuitos están disponibles en www.calacademy.org y (415) 379-8000. **GRATIS**

3: "MÍRAME" 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 "Los Niños Conectando a la Comunidad". Un evento GRATUITO para la familia con actuaciones durante todo el día; animales vivos; narración de cuentos; jumperes Conozca una variedad de organizaciones comunitarias. 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 BART del Centro Cívico 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 Ud. la dedicación a la educación y atención a su niño. ¡Tan fácil como decir gracias!

3: La Feria del Bebé de San Francisco ofrece talleres para padres primerizos así como para madres embarazadas, exhibiciones de recursos locales y productos para familias y bebés. De 10am-3pm en el Fort Mason, 99 Marina Bulevar. www.maternityxchange.com. \$5 por persona ó 2 personas por \$8 (niños menores de 18 entran gratis)

3-9: Semana de Apreciación por el Día del Maestro– Exprese al maestro de su niño cuánto aprecia su dedicación y atención para con su niño. ¡Es tan fácil decir gracias!

4-15: Período de aceptación de matrícula para el Distrito Escolar Unificado de SF de la segunda vuelta de la matrícula para el otoño 2009-2010. Si recibió la asignación de escuela para la segunda vuelta, Ud. debe regresar la carta aceptando la escuela o presentar una apelación, para la lista de espera o corregir la solicitud.

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

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

10: 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. La Fundación Koret está auspiciando entradas gratis a los museos: Museo de Arte Asiático, Museo del Bay Area Discovery, Centro de Espacio Chabot & Ciencias, Museo Contemporáneo Judío, Exploratorio, Legión de Honor, M. H. del Museo de Jóvenes, Museo Africano Diáspora, Museo de Arte Moderno de San Francisco, Zoológico de San Francisco, Zeum. <http://www.koretmuseumdays.org> **GRATIS**

23/24: Festival, Carnaval y Desfile (24) en el Distrito de la Misión **GRATIS**

Programa Sobresaliente de los Primeros 5 de San Francisco

Domingo, 3 de Mayo, 2009: "MÍRAME" 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 "Los Niños Conectando a la Comunidad". Un evento GRATUITO para la familia con actuaciones durante todo el día; artes y manualidades; animales vivos; narración de cuentos; jumperes. Conozca una variedad de organizaciones comunitarias. 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 BART del Centro Cívico y fácilmente accesible por autobús. 11 AM-3 PM. Para más información: (415) 554-8966.

Los Primeros 5 de San Francisco está presentando una nueva ronda de pedidos para ¡Las propuestas de Padres en ACCIÓN! (RFP siglas en inglés)

Padres en ACCIÓN es un programa de becas pequeñas para padres ofreciéndoles hasta dos años de financiamiento y asistencia técnica para diseñar e implementar proyectos que mejor respondan a sus necesidades o necesidades que han observado dentro de su comunidad. A medida que los padres implementan sus proyectos, ellos desarrollan nuevas habilidades de liderazgo y nuevas conexiones de apoyo con proveedores y otros padres.

Para conseguir los RFPs, por favor visite la página cibernética de los Primeros 5 de San Francisco: www.first5sf.org o llame a Elaine Wang al 415-554-8966.

La Fecha Límite de Entrega es el 27 de Mayo, 2009.

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: 12 – 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, (sólo para los que viven en San Francisco) Bulevar Sloat en la avenida 47. 753-7080. Horas: 12 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:

