



Junio/Julio 2008



Primeros 5 de San Francisco

# educación para padres

## Educación para Padres

El verano es la temporada para ir afuera y disfrutar del buen tiempo antes del mes de agosto cuando viene la neblina. Le traemos un boletín lleno de consejos y recursos que lo ayudarán a asegurarse de que su niño y familia estén seguros y preparados para la diversión del verano.

### Junio es el Mes de la Seguridad en el Hogar

Hay muchas cosas en su casa de las que tiene que proteger a sus niños. Los accidentes matan a un millón de niños cada año en todo el mundo y causa discapacidades permanentes a muchos más. Casi todas estas lesiones pueden ser prevenidas.

Aquí les presentamos unos cuantos consejos para que estén preparados:

- Artefactos a prueba de niños son necesarios para todas las edades. Asegúrese que las casas que visita, como la de la abuela, esté preparada para el nivel en el que está su hijo.
- Busque consejos para mantener a su bebé seguro en BabyCenter.com. Busque todo lo que sea a prueba de niños, silla de auto, primeros auxilios, seguridad en la casa y mucho más.
- Seguridad sobre incendios –practique cómo hacer una ruta de escape. Lleve a sus niños al local de los bomberos para que puedan ver a los bomberos con su máscara de este modo no se asustarán en el caso que tengan que ser rescatados de un incendio.
- Revise las alarmas contra incendios de la casa en marzo y octubre cuando cambiamos nuestros relojes para ahorrar energía. ¿Tiene Ud. una en cada cuarto?
- ¡Tome una clase de Primeros Auxilios! Ellos han simplificado las clases de Primeros Auxilios en estos años. Han sido actualizadas así es que no tiene que recordar demasiados pasos para hacerlo.
- Safe Kids.org está dedicada exclusivamente a prevenir lesiones sin intención que pasan a los niños. Se centra en un problema específico: más niños de 1 a 14 mueren de accidentes, como de accidentes de autos, incendios, ahogamiento, envenenamiento y caídas más que de otra causa.
- Morir ahogado es la segunda causa más común de muerte por lesiones en los niños menores de 14 años. El ahogamiento puede pasar muy rápido — a veces en menos de 2 minutos después que la cabeza de la persona está bajo el agua. Vacíe toda el agua de los envases inmediatamente después de usarlos, como de baldes y envases de 5 galones. Para prevenir el ahogamiento en los inodoros, a los niños

pequeños no se les debe dejar solos o ir al baño sin supervisión.

### Julio es el Mes de la Seguridad Ultravioleta (UV)

Todos necesitamos recibir algo de rayos solares; es nuestra fuente principal de vitamina D, que nos ayuda a absorber el calcio para tener huesos fuertes y saludables. Pero no se necesita estar mucho tiempo en el sol para obtener vitamina D que se necesita y exponerse a los rayos solares sin protección puede dañar la piel, los ojos, debilitar el sistema inmunológico y producir cáncer.

La mayoría de niños llegan entre el 50% y 80% de sus ciclos de vida exponiéndose al sol antes de la edad de 18, por eso es importante que los padres enseñen a sus niños cómo divertirse en el sol pero con seguridad. Con las precauciones correctas Ud. puede reducir enormemente las posibilidades de que su hijo desarrolle cáncer a la piel. Aún en los días nublados o frescos los rayos ultravioletas pueden atravesar las nubes y reflejarse en la arena, agua y en el piso de concreto.

- Evite estar en el sol por tiempos prolongados cuando el sol está en su máxima intensidad (normalmente de 10:00 AM hasta 4:00 PM).
- Use constantemente bloqueador de sol: Para niños de 6 meses y mayores, escoja un protector solar de 15 o más alto para prevenir quemaduras y bronceado. Escoja un protector que diga en la etiqueta que protege contra los rayos UVA y UVB (que se refiere a “broad-spectrum” sunscreen que significa que contiene vitaminas para la piel). Para evitar posibles alergias a la piel, evite los protectores con PABA y si su niño tiene la piel sensible, busque un producto que tenga ingrediente activo de dióxido de titanio (un bloqueador que no tiene químicos). Póngales el bloqueador unos 30 minutos antes de ir afuera y no se olvide de los labios, manos, orejas, pies y debajo de las tiras de la ropa de baño y debajo de las pretinas de la cintura. La Academia Americana de Dermatología recomienda que todos los niños sin importar el color de su piel –usen bloqueador de 15 o más alto. Aunque la piel oscura tiene más protección de melanina y se broncea más fácilmente en lugar de quemarse, recuerde que el bronceado es sólo una señal del daño que causa el sol.
- ¡Las sombrillas son estupendas! y protegen los ojos de sus hijos de los rayos ultravioletas, que puede producir cataratas más tarde. Busque lentes para el sol que tengan una tira que los sostengan y bloqueen casi el 100% de ambos rayos los ultravioletas UV y UVB.
- Una de las mejores formas de proteger a su familia del sol es cubriéndose y protegiéndose la piel. Asegúrese que la ropa lo proteja de los rayos ultravioletas, ponga su mano dentro de la ropa y asegúrese que Ud. no puede ver su mano a través de ella. Use un gorro o póngase en la sombra. Debido a que los infantes tienen su

piel muy delgada y todavía no han desarrollado la melanina, la piel de ellos se quema más fácilmente que la de los niños más grandes.

- Padres, ayuden a sus niños a jugar en un lugar seguro libre de sol y también Uds. protejan su piel. Ya que Ud. es modelo importante a seguir por su hijo.

Fuentes de información: KidsHealth.org, Instituto Nacional del Cáncer 1-800-4- CANCER o Centro para el Control de Enfermedades y Prevención.

### Gratis o a bajo precio: ideas para actividades continuas

- Las bibliotecas públicas de S.F. ofrecen horas de cuentos para padres-niños. Cuentos sencillos, canciones y actividades usando los dedos que son diversas formas de iniciar a su bebé, niño pequeño o pre-escolar a desarrollar los inicios de la lectura.
- 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**
- Paseos de cochecitos de bebé de Noé ofrece una variedad de paseos para todos los niveles de ejercicios. Grupos de padres/personas a cargo de niños se reúnen semanalmente en una variedad de lugares en la ciudad. Semanalmente damos la bienvenida a los cochecitos de bebe y nos reunimos en el Holey Bagel, 3872 Calle 24, los jueves a las 11 am. Para lugares exactos y grupos visite [www.noestrolls.com](http://www.noestrolls.com). **GRATIS**
- Caminatas con cochecitos de bebé en el Parque Golden Gate. Caminatas guiadas para infantes y personas a cargo de niños el primer y tercer miércoles del mes a las 10am. (415) 263-0991. **GRATIS**
- Conciertos Gratis y Shows en el Festival de Yerba Buena Gardens durante todo el verano. Calle Misión, entre la 3ra y 4ta Calle. [www.ybgf.org/index.php](http://www.ybgf.org/index.php). **GRATIS**

### Eventos sobresalientes de Junio

- 7 & 8:** Fiesta Filipina 2008 en la Plaza del Centro Cívico celebra el Día de la Independencia de Filipinas, 10am-6pm, 1-866- 9-FIESTA. **GRATIS**
- 7:** ¡La hora para Bailar Kaiso! Presenta los tambores caribeños, baile y canto. Para niños de todas las edades. Espacio es limitado.

# Calendario de Eventos & Recursos



Para reservaciones: 355-2822. Potrero Hill Neighborhood House, 953 Calle De Haro a las 12:30pm. **GRATIS**

**10:** Haciendo un Regalo por el Día del Padre en la biblioteca de Bayview. Puede llegar de 10am – 6pm y hacer su actividad. Biblioteca Bayview/Anna E. Waden, 5075 Calle 3ra en Revere. **GRATIS**

**10:** Cantando Juntos bilingüe español para niños de 5 y menores en el Centro Comunitario de LGBT de 10:30am, 1800 Calle Market. **GRATIS**

**14:** Programa de Verano de Lectura de la Biblioteca Pública de SF. Todos los niños pueden registrarse para llevar la cuenta de sus horas de lectura y ganar premios. Regístrese en su biblioteca favorita. Será de junio a agosto. **GRATIS**

**17:** San Francisco Baby Boogie es un baile libre para bebés (0-24 meses) y las personas que los cuidan. Se reúnen el tercer martes del mes a la 1:30-2:45pm. El Baby Boogie, 321 Calle Divisadero, 626-5638

**18:** Necesidades Especiales: Abogando por Ud. Mismo y Su Niño/Navegando las Leyes de la Educación. Este seminario ofrece una descripción relevante de las leyes de educación especial en el sistema de educación pública. Centro de Recursos para la Familia de Koret, 1710 Calle Scott. 6-7:30pm. \$30 por persona. 359-2454.

**21 & 22:** Festival Juneteenth 2008 es una celebración de la comunidad afroamericana con comida, artes y manualidades, entretenimiento y feria de salud y trabajo en la Plaza del Centro Cívico. [www.sfjuneteenth.org](http://www.sfjuneteenth.org) **GRATIS**

**21:** Actividad en el Museo Randall: Haga objetos para escritorio por el Día del Padre, 1- 4pm, 199 Museum Way, 554-9600. \$3 por niño/ \$5 por padre-niño combo,

**22:** ¡Feliz Día del Padre! Lleve a papá o a alguien especial al Parque Golden Gate y alquile un bote con pedales, suba al carrusel, vea los búfalos o maneje bicicleta en la calle cerrada de JFK Drive.

## Atracciones en Julio

**4:** Festival de Música & Espectaculares Fuegos Artificiales en el muelle todo el día comenzando a la 1pm y fuegos artificiales a las 9:30pm. Los fuegos artificiales se pueden ver desde cualquier parte entre el Parque Acuático y el PIER 39 o desde un lugar alto en la Ciudad. **GRATIS**

**11:** Noches en Familia los viernes en la piscina Letterman del YMCA en Presidio, 1151 Avenida Gorgas, 447-9680. \$10 por miembro de familia/ \$25 no miembros de familias.

**18:** Amigos de la Biblioteca de SF Venta de Libro por \$1. Hay 1,000 libros de todas las categorías. Será de 11am-2pm en las gradas de la Biblioteca Central, 100 Calle Larkin y Calle Grove.

**19:** Museo del Programa de Familias Africanas de Diáspora con actividades divertidas. Será de 11am-2pm en el 685 de la calle Misión y 3ra Calle. Gratis con la entrada al museo.

**19:** Día del Sol, Viento, Agua en el Museo Randall. 199 Museum Way. **GRATIS**

## Programa Sobresaliente de los Primeros 5 de San Francisco

Los Primeros 5 de San Francisco financia el programa de Niños Saludables administrado por el Plan de Salud de San Francisco. El Plan de Niños Saludables cubre a los niños que no tienen seguro médico y menores de 18 años de edad sin tener en cuenta su estatus migratorio. El plan también cubre a los niños que no son elegibles para recibir Medi-Cal completo sin costo o el Programa de Familias Saludables de acuerdo a sus ingresos.

El programa ofrece servicios de cuidado de salud ofrecido por doctores locales, clínicas; farmacias y hospitales. Esto incluye el Grupo Médico Integrado de San Lucas (incluyendo al Hospital San Lucas), Community Health Network (incluye el Hospital General de San Francisco), Asociación de Salud de la Comunidad China (incluye el Hospital Chino), Servicios Médicos del Noreste, Grupo Médico de UCSF (incluye el Centro Médico de UCSF) y Kaiser Permanente.

Para más información, por favor llamar al Plan de Salud de San Francisco al (415) 547-7818.

## Los Primeros 5 Auspicia una excelente organización

El Proyecto de Salud de Cuidado Infantil, Departamento de Salud Pública de San Francisco, Maternidad & la Sección de Salud Infantil

Apoiado por los Primeros 5 de San Francisco, el Proyecto de Salud de Cuidado Infantil ofrece servicios por enfermeras licenciadas y personal que aboga por la salud a los centros de cuidado infantil, Listos para la Escuela de los Primeros 5 de SF en los Centros de Recursos para la Familias y en los albergues.

- Ayudar en los centros de cuidado infantil con exámenes dentales, de visión, oído y de desarrollo.
- Identificar niños y administrar cuestionarios de desarrollo infantil para averiguar quienes podrían tener necesidades especiales
- Referir a los proveedores de cuidado infantil a apropiados recursos de salud
- Ofrecer entrenamientos y educación en varios temas de salud
- Ofrecer consultas relacionados con la salud y prácticas de seguridad

La misión del proyecto es mejorar la salud y seguridad de los niños desde el nacimiento hasta los 5 años que viven en San Francisco y que están en centros de cuidado infantil. Para más información, por favor llamar al Proyecto de Salud de Cuidado Infantil al 1-800-300-9950.

## 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:

- 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
- Jardín Botánico de San Francisco,  
1199 Avenida 9 (en Lincoln Way), 661-1316.  
Horas: Lunes–Viernes 8am–4:30pm,  
Sábados–Domingos y feriados 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
- El Centro de los Mamíferos Marinos, 1065 Fort  
Cronkite, Marín Headlands. Todos los días, 10am–4pm

Funded by:



In collaboration with:

