



Diciembre 2008/ Enero 2009



Primeros 5 de San Francisco

educación para padres

Educación para Padres

Diciembre y enero son fabulosos meses llenos de magia y diversión para las familias y amistades. Asegúrese de pasar un buen tiempo con su familia y dese tiempo para Ud. mismo/a. Celebre el fin de año de una forma saludable y relajada y enfóquese en el nuevo año en el regalo que tiene como familia.

Manteniendo a los Niños y a las Familias Saludables

Lavarse las manos es la primera forma de defenderse contra la diseminación de enfermedades infecciosas. Nunca es demasiado temprano para enseñar a los niños acerca de los adecuados hábitos y técnicas para lavarse las manos. De acuerdo a un reciente estudio sobre lavarse las manos, los niños tan pequeños como tres años pueden captar la importancia y las técnicas de lavarse las manos apropiadamente. Preparen a los niños con el conocimiento del lavado de manos. Enséñenles sobre los gérmenes, cuándo lavarse y cómo lavarse con jabón, agua, frotarse las manos o con algún producto de limpieza a base de alcohol. Los adultos deberían enseñar con el ejemplo. Los niños prestan atención a la conducta de los adultos. Esté seguro de practicar una buena higiene de lavado de manos y los niños lo seguirán.

La Semana Nacional de Concientización del Lavado de Manos es del 7 al 13 de diciembre, 2008. Los niños y adultos necesitan saber cuándo lavarse las manos si están sucias y antes de comer.

Consejos Saludables para el Lavado de Manos:

- Después de estornudar o toser (si Ud. se cubre la nariz o la boca con su mano), anímelos a usar el pañuelo de papel y que lo echen a la basura después de usarlo de lo contrario usarán el codo.
- Después de jugar con animales incluyendo cuando llevan a pasear al perro.
- Después de jugar en el parque.
- Antes, durante y después de preparar los bocadillos y las comidas.
- Antes de comer y después de usar el baño.
- ¿Por cuánto tiempo se deben lavar las manos? Cante Cumpleaños Feliz (dos veces) mientras ellos se están lavando sus manos.

Los virus de la gripe – ¡Qué asco!

Enfermarse no es divertido para nadie en la familia. La gripe (flu) alcanza su punto más alto frecuentemente en febrero pero empieza en noviembre. Los síntomas de la gripe incluye fiebre (usualmente alta), dolor de cabeza, cansancio extremo, tos seca, dolor de garganta, destilación de la nariz o dificultad para respirar y dolor de músculos. También provoca náuseas, vómitos y diarrea, pero son más comunes en niños que en adultos. Los virus de la gripe se diseminan principalmente de persona a persona mediante

la tos o estornudo de la gente con gripe. A veces la gente puede contagiarse al tocar algo que contiene el virus de la gripe y luego tocarse la boca o nariz. La gente con gripe puede potencialmente infectar a otras comenzando un día antes que los síntomas se desarrollen y hasta cinco días después de enfermarse. Eso significa que Ud. puede contagiar a alguien antes que Ud. se enferme, así como también mientras está enfermo.

Consejos para prevenir:

- Limpie frecuentemente las superficies que son tocadas, juguetes y cosas que son compartidas en común al menos diariamente y cuando se ven que están sucias o con polvo.
- Los gérmenes pueden ser encontrados en los carritos de compras del supermercado, manijas de las puertas, mesas y otras superficies duras.
- Los padres deberían mantener a los niños en casa y alejados de los ambientes de cuidado infantil hasta que los niños estén sin fiebre por 24 horas para prevenir que se propague la enfermedad a otros niños.
- Evite contacto cercano con gente que está enferma. Cuando Ud. está enfermo/a mantenga su distancia con otros para protegerlos de que se enfermen también.
- Cubra su boca y nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Eso puede prevenir a los que están alrededor de contagiarse y enfermarse.
- El lavarse las manos frecuentemente lo protegerá a Ud. de los gérmenes.
- Los niños necesitan dormir suficiente y hacer actividad física, tomar agua y comer buena comida que los ayude a mantenerse saludables en el invierno y durante todo el año.

Para más información: www.sfdccp.org/healththygabit.html - Control y Prevención de Enfermedades Transmisibles del Departamento de Salud Pública de SF

Comiendo Saludable

Para ayudar a los niños a comer saludablemente, Los Primeros 5 de California ha publicado un mini libro de cocina, de distribución gratuita y que contiene recetas fáciles, baratas y deliciosas preparadas por la nutricionista y reconocida personalidad latina de la TV, Chef LaLa. El folleto es bilingüe y también incluye consejos importantes sobre nutrición para las familias con niños pequeños, como tamaños de porciones saludables y cómo leer las etiquetas de nutrición.

Yummy para Tu Pancita es gratis y está disponible para todos los californianos al llamar al 1-800-KIDS-025 o visitando www.first5california.com. Muy pronto este recetario estará disponible en las tiendas Albertsons de California. Consiga su copia GRATUITA de "Yummy para tu Pancita" – un librito de cocina con recetas rápidas y fáciles ¡preparadas por la Chef LaLa!

Para ordenar una copia, llame al 1-800-KIDS-025 o visite first5california.com.

¡Preparándose para el Kindergarten!

Los niños que van a cumplir 5 años hasta el 2 de diciembre, 2009 son elegibles para asistir a una escuela pública el próximo otoño. Las familias interesadas en una escuela parroquial o independiente deberían llamar a esas escuelas para averiguar el horario de visitas y fechas en que presentan información para los interesados.

¡Los talleres de "Preparándose para el Kindergarten!" les ofrecerán valiosa información e instrucciones sobre la solicitud de matrícula del SFUSD para el kindergarten. Los talleres se llevarán a cabo el 2, 9, 11, 18 de diciembre y el 7 de enero. Todos los talleres ofrecerán cena gratis y cuidado de niños así como también traducción en chino y español. Ud. también puede entregar su solicitud de matrícula en estos talleres. Infórmese sobre los lugares donde se van a desarrollar los talleres en los siguientes sitios del Internet o llamando al 861-7077.

Chino: http://www.first5sf.org/community/get_ready_chi.pdf
Inglés: http://www.first5sf.org/community/get_ready_eng.pdf
Español: http://www.first5sf.org/community/get_ready_spa.pdf

Los padres que les gustaría conversar con un padre embajador sobre una escuela pública que tienen en mente deberían contactar a Padres para las Escuelas Públicas (PPS) al 861-7077. Las solicitudes de matrícula para el año escolar 2009-10 del Distrito Escolar Unificado de San Francisco pueden ser entregadas hasta el 9 de enero, 2009. Para más información, llame al Centro de Matrícula de Educación al 241-6085 o www.sfusd.edu.

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

- 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**
- 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, miércoles, 9:30-10:45am y 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 Excelsior, 163 de la Calle London. De 2 años en adelante. (415) 452-7578. **GRATIS**
- Noé Strolls ofrece una variedad de cochecitos de bebés para todos los niveles de actividad física. Los grupos de padres/personas a cargo de niños se reúnen semanalmente en una variedad de locales en la ciudad. Semanalmente los cochecitos de bienvenida están en el Holey Bagel, 3872 de la calle 24 o jueves a las 11am. Para lugares exactos y grupos visite www.noestrolls.com **GRATIS**

Calendario de Eventos & Recursos



- Caminatas con el Cochecito (carriola) en el Parque Golden Gate. Caminatas guiadas para bebés y personas a cargo de niños el primero y tercer miércoles del mes a las 10am. (415) 263-0991 **GRATIS**
- Natación en los Centros de Recreación de S.F. y en las piscinas de los Parques - \$1.

Eventos sobresalientes en Diciembre

- 4:** Una Canción de Navidad en la Biblioteca Central, 100 Calle Larkin, 557-4554 a las 10:30am. **GRATIS**
- 5:** Ceremonia de Encendido del Árbol Navideño en Presidio (esquina del Boulevard Lincoln y Funston en la Oficina Postal Central). Después habrá refrescos en la Estación de Bomberos de Presidio. 5:30-6:30pm **GRATIS**
- 6:** Evento de las Fiestas para la Familia en el Centro de Crissy Field. Haga un regalo para las fiestas a las 10am. \$1-\$5
- 6:** Comienzo del mes de las festividades Fantasía de Luces en la Calle Unión. Santa llega a las 5pm. 3-6 pm
- 6:** Día de Manualidades para las festividades en el Museo Randall, 199 Museum Way 10am-3pm **GRATIS**
- 9:** Taller sobre Qué Esperar del Kindergarten en la Escuela Comunitaria en Tenderloin, 627 Calle Turk, 5-7pm. **GRATIS**
- 13:** Festival de los Faroles y Desfile. La comunidad filipina se junta para la celebración del espíritu festivo, esperanza, unidad y orgullo de encender cientos de luces de faroles hechos a mano en los Jardines de Yerba Buena, 5-8 pm. **GRATIS**
- 10:** Taller Escogiendo un Centro de Cuidado Infantil el segundo martes del mes de 6-8 pm en el Concilio de Niños, 445 Calle Church. Se requiere que se registre con anticipación: 343-3300. **GRATIS**
- 11:** Taller sobre Qué Esperar del Kindergarten en la Escuela Primaria de José Ortega, 400 Calle Sargent, 5-7pm. **GRATIS**
- 13:** El show de títeres de Nutcracker en la biblioteca de Ortega, 3223 Calle Ortega (en la 39), 3pm. **GRATIS**
- 18:** Noche de Familia Kwanzaa en la biblioteca de Bayview, 5075 Calle 3ra (en Vereré) a las 6-8 pm. **GRATIS**
- 30:** Ceremonia Japonesa de Nuevo Año del Sonido de la Campana en el Museo de Arte Asiático, 200 Calle Larkin a las 11 am. Jóvenes de 12 y menores entran siempre. 581-3500 **GRATIS**
- 31:** Celebración en la Bahía del Nuevo Año con Fuegos Artificiales. Vista desde El Embarcadero a la medianoche. **GRATIS**

Eventos sobresalientes en Enero

- 7:** Taller sobre Qué Esperar del Kindergarten en la Academia Malcom X, 350 Harbor Rd. @ Middle Point Rd. 4-7pm. **GRATIS**
- 9:** ¡Fecha Límite de Entrega de la Solicitud de Matrícula del SFUSD para el otoño 2009-2010!
- 9:** Grupo de Apoyo para la Madre y el Bebé en los Recursos Naturales, 1367 Calle Valencia, todos los viernes a las 11:30am. 550-2611 \$15
- 11:** Día de Apreciación para la Familia, 11 am-4 pm. **GRATIS**

El Alcalde Gavin Newsom los invita a celebrar a las maravillosas familias de San Francisco con un día de diversión GRATUITA para que ¡todos

puedan disfrutarlo! Muchos museos de la ciudad y organizaciones abrirán sus puertas a las familias de San Francisco. Los adultos deben acompañar a niños de 0-18 años de edad y mostrar prueba que viven en San Francisco. Para más detalles: www.SFkids.org o llame al 554-8990.

12: Clase de Música en español por Los Tamborcitos en el Parque Niños Unidos en la 23 y Folsom a las 10am. **GRATIS**

19: Los leones marinos llegan al Pier 39, mediodía-4 pm. **GRATIS**

21: Exhibición de modelos Golden Gate de ferrocarriles en el Museo Randall 11 am-4 pm. 554-9600

Programa Destacado de los Primeros 5 de San Francisco

Los Primeros 5 de San Francisco apoya la Iniciativa de Listos para la Escuela la cual está en seis vecindarios de San Francisco cuyas escuelas presentan un bajo rendimiento académico para proveer una intervención temprana a los niños que están en riesgo de tener un fracaso escolar. Del 2007 al 2008, un total de 3,529 niños y padres/personas a cargo de niños de estos vecindarios han participado en talleres educativos para padres y personas a cargo de niños; reuniones individuales y en grupo para matrícula para el pre-kindergarten para padres y personas a cargo de niños; talleres de desarrollo de lecto-escritura temprana y eventos comunitarios que han presentado recursos múltiples para las familias en relación a la preparación al kindergarten. La encuesta de Listos para la Escuela de los Padres/Personas a cargo de niños ha mostrado que el 97% de los padres/personas a cargo de niños que han participado en las actividades de Listos para la Escuela aprendieron más sobre cómo usar los servicios que ellos necesitaron para sus niños, estuvieron más atentos al desarrollo infantil de sus niños y tuvieron mejor conocimiento sobre el juego en formas positivas con sus niños. La Iniciativa de Listos para la Escuela también ofreció **Niños en Transición (KIT siglas en inglés)** campamentos de verano de orientación para el kindergarten a los niños matriculados en las seis escuelas que presentan bajo rendimiento académico. En el verano del 2006, 196 niños participaron en el KIT campamento; 192 niños participaron en el verano del 2007. La experiencia ayudó a los niños a sentirse más cómodo en un ambiente de aula de clase del kindergarten.

Los siguientes Centros de Recursos para las Familias tienen la Iniciativa de Listos para la Escuela en sus vecindarios financiados por los Primeros 5. Para más información, por favor llame a los centros directamente.

Centro de Recursos para las Familias del Buen Samaritano/ Misión/ (415) 401-4246

Instituto Familiar de la Raza/Misión/ (415) 229-0566

Cuidado Infantil del Sur de Market, Inc. /Sur de Market/ (415) 820-3500

Conexiones para las Familias de Excelsior/Excelsior/ (415) 333-3845

Centro de Recursos para las Familias de Potrero Hill / Potrero Hill/ (415) 749-5600

Servicios Urbanos YMCA-WA Centro de Recursos para las Familias/Western Addition/ (415) 202-9770

Universidad para Padres – Edgewood/Bayview/ (415) 682-3281

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 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 pm

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: 9 am-4 pm
- 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 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 8 am-4:30 pm, Sáb-Dom y feriados 10 am-5 pm
- Cable Car Barn & Museo del Powerhouse, 1201 Calle Mason en Washington, 474-1887. Horas: 10 am-5 pm
- Musee Mechanique, Pier 45 (Cobertizo A al final de la calle Taylor), 346-2000. Horas: 11 am-7 pm
- Museo del Departamento de Bomberos de San Francisco, 655 Avenida Presidio, 558-3546, jueves a domingo 1-4 pm
- Centro de Crissy Field, 603 Calle Mason (Presidio), 561-7690

Funded by:

In collaboration with:

