



Diciembre 2007/ Enero 2008



Primeros 5 de San Francisco

educación para padres

Educación para Padres

Diciembre y enero son meses maravillosos llenos de magia y diversión para las familias y amistades. Asegúrese de pasar tiempo de calidad con su familia y haga tiempo para Ud. mismo. Haga una resolución para el año nuevo de ayudar a su niño a estar saludable.

Niños y Familias Saludables

Desde el Día de Acción de Gracias hasta el Año Nuevo se les ofrecen a los niños unos tras otros bocadillos riquísimos relacionados a esta celebración. Los padres se enfrentan con una gran tarea. ¿Cómo pueden disfrutar sus niños de las fiestas y celebraciones y mantener hábitos saludables? Si el clima está muy frío, ¿Cómo pueden hacer para que los niños quemen calorías extras? ¿Cuáles son las porciones de comida que deben comer? Es un constante reto y muchos padres buscan consejo y están alertas sobre los peligros de la salud en la niñez.

Las probabilidades de que un niño se convierta en obeso han aumentado en un 60 por ciento con cada porción adicional de bebidas azucaradas. Esta es la conclusión de un estudio reciente hecho por el Departamento de Medicina del Hospital de Niños de Boston y de la Escuela de Salud Pública de Harvard. Debido a que el porcentaje de sobrepeso y obesidad en los niños continúa aumentando, se ha visto la incidencia del tipo de diabetes 2, presión arterial alta, enfermedades del corazón y desórdenes sicosociales entre estos niños.

¡Los padres son parte de la solución! Todo lo que Uds. necesitan es una actitud apropiada y estrategias que funcionen para controlar las calorías que su niño consume (comiendo) y las calorías que deben eliminar (ejercicio) mediante una ecuación balanceada.

1. Bocadillo inteligente — bocadillo que pueda complementar las comidas de tal forma que Ud. pueda comer cada tres horas. Si Ud. espera demasiado tiempo para comer entre comidas está propiciando comer demasiado cuando sea la hora de la comida. ¡Coma en forma preventiva!
2. Premie a sus niños por conductas positivas. Los premios no deberían estar relacionados con la comida. En lugar de eso, dé una palmadita en la espalda, animelo usando palabras, pequeños premios y acumular pequeños premios para conseguir un premio mayor. Por ejemplo, invitar a un amigo a estar en la casa, pasar tiempo individual con el padre/madre, un paseo de ejercicio especial (escalar, ir en bicicleta, paseo en el campo, etc.) y más.
3. Lleve bocadillo de la casa y cómprelos en las tiendas de comida y así puede aumentar el gusto de escoger bocadillos saludables.
4. Haga paseos al aire libre que incluyan caminar, ir al parque, ir en bicicleta. Haga regalos que incluya actividad física. Regalos sencillos pueden incluir cuerdas de saltar, hula hula, tizas para trazar en la banqueta el juego de saltar en uno o dos pies, una variedad de pelotas o un video para niños sobre yoga.
5. Mientras Ud. esté presente, controle el uso de cafeína. La cafeína no debe estar en los alimentos que coma su hijo. La cafeína es un estimulante, puede interferir en la concentración de su niño y en la habilidad para dormir

Opciones de Alimentos Saludables: 2 a 5 años

Las siguientes sugerencias de opciones de alimentos saludables están basadas en los lineamientos de dieta para americanos desarrolladas a través de una investigación conducida por el Departamento de Salud de Estados Unidos, los Servicios Humanos y el Departamento de Agricultura de Estados Unidos. El número y tamaño de porciones que mostramos abajo está dirigido a niños de 2 y 5 años de edad.

Pan, cereal, arroz y fideos (4-5 ó más porciones):

½ - 1 rebanada de pan de grano, ½ bagel, ½ - ¾ taza de cereal sin azúcar para el desayuno, ¼ - ½ taza de fideos, pasta cocida o arroz 2-5 galletas de grano. Otras buenas opciones son: pan de maíz, pan inglés (English muffins), galletas de arroz.

Vegetales (2 o más porciones):

¼ - ½ taza de vegetales cocidos 1/3 - ½ taza de vegetales crudos. Buenas opciones son: espárrago, remolachas, brócoli, zanahorias, coliflor, maíz, pimiento verde y rojo, fréjoles verdes, arvejas, papa, calabaza, papa dulce (yam), tomate, jugos de vegetales.

Fruta (2 o más porciones):

¼ - 1 pedazo de fruta, ¼ - ½ taza de fruta cocida, ½ taza de jugo. Buenas opciones son: manzanas, pure de manzana, albaricoque, bananas, melón, 100% de jugos de frutas, toronja, kiwi, mandarinas, naranjas, duraznos, ciruelas, fresas, sandía.

Productos a base de leche (3-4 porciones):

¾ taza de leche, ½ - ¾ de onza de queso bajo en grasa, ½ - ¾ taza de yogur bajo en grasa. Otras buenas opciones: requesón bajo en grasa, natilla.

Carne, pescado, pollo y menestras (2 ó 3 porciones):

1-2 onzas de carne sin grasa, pescado, pollo, o tofu, 1 huevo, ¼ taza de fréjoles cocidos, 1-2 cucharada de mantequilla de maní. Otras buenas opciones son: mariscos, arvejas, lentejas.

La fibra se convierte en algo importante en la alimentación de su hijo después de los 3 años. Alimentos en fibra puede tener un papel importante más tarde en la vida de su hijo al reducir las probabilidades de enfermedades del corazón y cáncer. Si Ud. sigue las sugerencias de porciones de frutas y vegetales todos los días y de panes de grano y cereales, Ud. estará en el camino de ayudar a su hijo a desarrollar buenos hábitos alimenticios que continuará por el resto de su vida.

Otra prioridad debería ser asegurarse de que su niño pequeño o preescolar tome suficiente calcio. Suficiente calcio significa ser fuerte, huesos más saludables para su niño en el futuro. Los niños de 1 a 3 necesitan 500 miligramos de calcio al día; de 4 a 8 años, necesitan 800 miligramos todos los días.

Recursos de Actividades Saludables

YMCA de San Francisco – Hay muchos locales y con mucha variedad de clases desde natación y baile hasta artes marciales, básquetbol y más. Para averiguar si hay un local en su vecindario llame al 777-6915. Hay becas disponibles en todos los locales.

Noe Strolls – un lugar para padres y cochecitos de bebés para salir y conocer otros padres con sus bebés y niños pequeños. Los grupos se reúnen en los parques y están por toda la ciudad. Visite en el Internet: www.noestrolls.com. GRATIS.

Los programas de Parques y Recreación de San Francisco – muchos parques ofrecen natación (6 meses – 5 años), variedad de clases de baile, Tiny Tots y el gimnasio de Niños, fútbol, básquetbol, padre/niño pequeño actividad física y más para niños de 9 meses y mayores. Para más información visite en el Internet: www.parks.sfgov.org ó llame al 831-2700.

Gimnasia Americana - (18 meses - 5 años), 2520 Calle Judah, \$12 venga a divertirse. 665-2276

JCCSF - ofrece natación en una piscina atemperada y clases para pequeños. 3200 Calle California 292-1200

SFKids.org una línea de recursos para las familias de San Francisco ofrece una gran variedad de deportes y clases de ejercicios y actividades para toda la familia. Visite en el Internet: www.SFKids.org.

Visitas a las escuelas de Kindergarten e Información sobre el Proceso de Matrícula

Los niños que van a cumplir 5 años hasta el 2 de diciembre, 2008 son elegibles para asistir a una escuela pública el próximo año. Las familias que están interesadas en escuelas públicas, parroquiales o independientes (charter) deberían llamar a las escuelas para averiguar el horario de visitas de estas escuelas. A los padres que les gustaría conversar con un padre embajador sobre una escuela que tienen pensado deberían llamar a la organización de Padres para las Escuelas Públicas (PPS por sus siglas en inglés) al 468-7077. Las solicitudes para el Distrito Escolar Unificado de San Francisco para el año escolar 2008-2009 pueden ser entregadas hasta el 11 de enero 2008. Lleve sus documentos al 555 de la calle Franklin o a la escuela local. Las escuelas públicas estarán cerradas del 17 de diciembre al 1ro de enero. No se olvide de traer los documentos necesarios que están señalados en la parte de atrás de la solicitud de matrícula. Para más información, llame al Centro Educativo de Matrícula del Distrito Escolar al 241-6085 o visite la página cibernética del Distrito Escolar de San Francisco sobre matrícula escolar: www.sfsud.edu

Este año, los Primeros 5 de SF, la Oficina del Centro Educativo de Matrícula del Distrito Escolar de SF y Padres para las Escuelas Públicas están presentando gratis pequeños eventos sobre matrícula escolar para ayudar a los padres con el proceso de matrícula y también los padres pueden dejar sus solicitudes en esos eventos. Para más detalles puede visitar el Internet <http://www.ppsf.org/html/events.html#kinder>

- Conozca a los directores, maestros y padres de diferentes escuelas.
- ¡Escuche lo que los maestros dicen acerca de cómo preparar a los niños para su ingreso al kindergarten!
- Reciba ayuda de consejeros con la solicitud de matrícula para su niño

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

Calendario de Eventos & Recursos



- ¡Entregue la solicitud de matrícula de su niño y evite un viaje al centro de la ciudad (downtown)!

Se ofrecerá traducción en español y cantones en todos los eventos. Gratis cena y cuidado de niños. Llame al 750-8535 para solicitar cuidado de niños.

Fecha: Jueves, 6 de diciembre 2007

Hora: 6-8pm

Lugar: Escuela Primaria Guadalupe
859 Prague en la calle Córdova.

Estacionamiento sólo en la calle; Líneas de buses del MUNI:
43, 9X, 9 AX, 9BX, 54

Eventos continuos o a bajo costo

- Los programas de Parques y Recreación de San Francisco de Tiny Tots ofrecen una variedad de actividades para niños, de 9 meses a 5 años de edad. Visite el parque de su vecindario o llame al (415) 666-7079.
- Las bibliotecas públicas de SF ofrecen horas de cuentos para padres y niños. Cuentos sencillos, canciones y actividades usando los dedos son formas extraordinarias de introducir a su bebé, niño pequeño o preescolar al desarrollo de la lectura.
- La casa del árbol del niño pequeño del Museo Randall zona de exploración ofrece una estructura interna para trepar, libros y juguetes para niños y las personas que los cuidan de martes a viernes. Es necesario pagar \$25 de matrícula por sesiones de seis semanas. (415) 554-9600.

Eventos Sobresalientes en diciembre

- 2-8:** Semana Nacional del Lavado de Manos. Lavarse las manos cuando están sucias y antes de comer. No tosa, ni estornude cubriéndose con las manos y sobretodo no ponga sus dedos en sus ojos, nariz o boca.
- 6-7:** Presentación del espectáculo del Conejo en Velvetten, en Yerba Buena, 700 de la calle Howard (en la calle 3ra). Todas las entradas están a \$10 para las actuaciones de 11am y durante los días de semana.
- 8:** Festival de Las Linternas de Parol y Desfile. La comunidad filipina se reúne para una celebración del espíritu, esperanza, unidad y orgullo frente a la presencia de cientos de coloridas luces de linternas hechas a mano en Yerba Buena Gardens, 5-8pm. GRATIS
- 11:** Taller Escogiendo un centro de Cuidado Infantil el segundo martes del mes de 6-8pm. En el Concilio para Niños (Children's Council), 445 de la calle Church. Es necesario registrarse con anticipación: 343-3300. GRATIS
- 14:** Fiesta de las Luces y Desfile en el muelle Fisherman a las 6pm. 673-3530. GRATIS
- 15:** Hora de Cuentos en Familia en español en la biblioteca de la Misión, 300 de la calle Bartlett (en la calle 24) a las 11:30am. GRATIS
- 17:** 'Érase una Noche Antes de Navidad' espectáculo de títeres en la biblioteca de, 3150 de la calle Sacramento (en Baker), 10:15am. GRATIS
- 20:** Noche en Familia del evento familiar de Kwanzaa en la biblioteca de Bayview, 5075 de la calle 3ra (en Revere) de 6-8pm. GRATIS
- 30:** Año Nuevo Japonés Ceremonia de Tocando la Campana en el Museo de Arte Asiático, 200 de la calle Larkin a las 11am Niños de 12 y menores entran siempre GRATIS. 581-3500
- 31:** Celebración de Fuegos Artificiales por Año Nuevo en el área de la bahía. Vistas desde Embarcadero a la medianoche. GRATIS.

Eventos en enero

13: Día de Apreciación a la Familia- ¡El Alcalde Gavin Newsom los invita a celebrar lo maravilloso de las familias de San Francisco con un día GRATIS de diversión y todos lo pueden disfrutar! Muchos de los museos de la ciudad y organizaciones abrirán sus puertas a las familias de San Francisco. Los adultos deben acompañar a los niños 0-18 años de edad y presentar prueba de que viven en San Francisco. Para más detalles visite el Internet: www.SFKids.org o llame al 3-1-1.

19: Llegan los Leones Marinos al Muelle 39, mediodía-4pm. celebraciones

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

31: Hora de cuentos para pre escolares para niños de 3-5 años en la biblioteca de la Bahía de la Misión, 960 calle 4ra (en Berry), 11am. GRATIS

Programa Sobresaliente de los Primeros 5 de San Francisco

La Iniciativa de Listos para la Escuela de los Primeros 5 de San Francisco tiene planeado ofrecer exámenes de salud e información en los centros de recursos para las familias y a los vecindarios que ellos sirven. A través de un fondo otorgado al Departamento de Salud Pública, los Primeros 5 de San Francisco financiará exámenes dentales, de visión, de oído, obesidad y educación sobre la salud en el Instituto Familiar de la Raza y el Centro de Recursos para la Familia del Buen Samaritano en la Misión, en el Centro de Recursos para la Familia de Potrero Hill, en Conexiones Familiares de Excelsior, en el Centro de Cuidado Infantil del Sur de Market y en el YMCA del Centro de Recursos para la Familia de Western Addition. El Departamento de Salud Pública y el personal de los Centros de Recursos para la Familia están actualmente planificando estas actividades. Estos exámenes también son financiados en los Centros de Pre Escolar para Todos y se enfocan en los centros de cuidado infantil y en los albergues a través de los Primeros 5 de San Francisco y el apoyo de la Agencia de Servicios Humanos.

Para más información, por favor llame a los Primeros 5 de San Francisco al 934-4849.

Los Primeros 5 Auspicia una excelente organización

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

Apoyado 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:

- Academia de Ciencias de California
875 Calle Howard
(415) 312-8000. Horas: 10am -5pm
- 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
- 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
- Museo Marítimo de San Francisco
900 Calle Beach
(415) 556-3002. Horas: 9:30am – 5pm

Funded by:



In collaboration with:

