



## Tome Cinco!



### Estrategias Saludables al Comer para Infantes y Niños

Aquí están algunas maneras para ayudar a su niño a que sea un comedor más saludable:

- 1. Recuerde: Las comidas son mas que solamente un alimento.** Es un tiempo para conectarse con su niño y apoyar el desarrollo total. Platique con su niño durante las comidas y no deje a sus niños coman solos. Esto ayuda a crear una relación fuerte entre la familia.
- 2. Crear rutinas durante las comidas.** Las rutinas hacen que los niños se sientan amados y seguros. Establezca comidas regulares y bocadillos, comenzando cuando su niño tenga 9-12 meses de edad. Las rutinas ayudan a los niños desear la hora de la comida.

**3. Ofrezca 3 a 4 opciones de alimentos saludables (que su niño le guste) en cada comida.**

Estudios demuestran que los niños eligen una dieta saludable cuando se les ofrece una selección de diferentes alimentos saludable.



- 4. No forcé a su bebe o niño ha comer.** Frecuentemente esto resulta a que los niños rechacen la comida y a comer menos.
- 5. No deje de darles alimentos nuevos!** Paciencia es

la clave. Tal vez usted tenga que ofrecerle a su niño comidas nuevas 10 a 15 veces, antes de que la coman.

**6. Apague la TV (computadoras, etc.) a la hora de la comida.**

La televisión puede distraer a los niños de comer. También les quita tiempo a que platiquen como familia.

**7. Comer saludable y el ejercicio van mano a mano.** Haga juegos activos parte de la vida en la familia diariamente.

*Para mas información sobre la alimentación y el horario de la comida, ó mas consejos sobre alimentos para mantenerse saludable por favor visite la pagina Web ZERO TO THREE [www.zerotothree.org](http://www.zerotothree.org)*

### Boletín de Educación Preescolar

Verano 2011

#### Momento Educativos...

Los pequeños son como esponjas, absorbiendo todo alrededor de ellos!! Padres y proveedoras saben que a los pequeños no se les pasa nada. De hecho, los niños aprenden con una concentración de información más alta en sus primeros años que durante cualquier otro tiempo en la vida. Lo más importante que pueden hacer los padres y proveedores de cuidado en esta etapa es maximizar los momentos educativos diariamente. Trate de utilizar cada momento como un momento educativo. Hable con los niños acerca de todo lo que usted hace, ya sea de barre el piso o guardando ropa lavada. Los primeros años del pequeño colocan el fundamento para el resto de la vida.

Los siguientes normas le ayudarán a identificar y utilizar experiencias diarias como una oportunidad para enseñar a su pequeño y prepararlo para aprender el resto de su vida:

- ★ Tome un tiempo para contarle un cuento
- ★ Haga los libros disponibles
- ★ Proveer un lugar seguro donde puedan explorar
- ★ Enséñenle la importancia de la actividad diaria.



### El Williams FAC se a movido!

El mismo personal grandioso y programas, solo una nueva localización. Usted puede comunicarse con Betty y Vanessa al 473-5400 o por correo electrónico al: [bettyhuson@frontier.com](mailto:bettyhuson@frontier.com) [vbmendoza@frontier.com](mailto:vbmendoza@frontier.com)

Para mas información sobre los programas y servicios disponibles en el Williams FAC, visite la pagina de internet al:

[www.williamsfac.org](http://www.williamsfac.org)

Si no a oído, El Centro Familiar de Williams se a movido al 602 12th Street (en la esquina de las calles 12 y E).

# Escogiendo Bebidas Mejores



Beba agua cuando tenga sed - es la mejor elección! Anime a niños a beber agua. Llene un cántaro/botecito con agua y agregue fruta fresca para más sabor. Si ofrece jugo, siga estas sugerencias.

- Asegúrese de que el jugo sea 100% Jugo.
- Para bebés, ningún jugo antes de los 6 meses de edad. Ofrezca jugo en un vaso, no en un biberón.
- No dé jugo para dormir y límite el jugo a 4 oz por día.
- Para edades 1-6, limiten el jugo a

4 a 6 onzas por día (menos de 1 caja de jugo). Aún el jugo de fruta 100% contiene azúcar y debe ser limitado. Prevenga decaimiento de diente - no ponga jugo en un biberón o taza de chupar.

Al ofrecer leche, aquí están algunas sugerencias:

- Los niños 1-2 años: 2 tazas por día de leche entera.
- Los niños 2-8 años: 2 tazas por día de leche baja en grasa a sin grasas.
- Tome leche bajo en grasa con comidas - ayudará los huesos y los dientes a crecer fuertes.

- Haga batidos con leche de bajo en grasa, hielo y sus ciruelas favoritas - yum.

Recuerde de ser un modelo para sus niños. Puede hacer esto tomando agua usted mismo, participando en actividades físicas, sirviendo agua y leche bajo en grasa al tiempo de comida y de bocadillos, y recompensar con cosas que no sean comida.



## Actividad de Verano: Pintando en Caja de Arena

Aunque usted no tenga un cajón de arena, esta arte pintado en la arena esta garantizada de darle a niños mucha diversión durante el verano.

### Que necesitara:

- ★ El cajón de arena o algo grande y plástico llenos a la mitad con arena

(llene una para cada niño para evitar peleas)

- ★ Botellas de rociar llenadas con agua
- ★ Colorante de comida
- ★ Una pala pequeña de arena

### Que tiene que hacer:

Agregue 20 o más gotas de colorante de comida en la botella de rociar para hacer agua de color. Siente a los niños con sus

recipientes enfrente, o juntos en la caja de arena, y deles varias botellas de agua de color. Cuando rocíen, la arena cambiará de color, creando una hermosa pintura. Si los niños quieren "pintar" una nueva imagen, enséñenle a mezclar la capa con sus palas con la arena de abajo.



## Esquina de receta: Bocadillo de Mariposa

Intente esta simple solución la próxima vez que este buscando un bocadillo saludable y simple.

### Ingredientes:



- ★ Mantequilla de nuez
- ★ Manzana
- ★ Zanahoria

### Instrucciones:

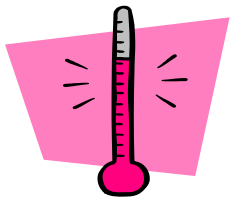
Simplemente haga un

sándwich de mantequilla con nuez usando rebanadas de manzana, cortarlos en pedazos de un cuarto de tamaño, acomode los pedazos como se les demuestra, y agreguen una zanahoria.



## El Peligro Que el Verano Puede Traer a los Niños

Con el verano sobre nosotros, tenemos que recordar lo caliente que se pone adentro del carro. De acuerdo al la Administración de La Seguridad Nacional de Trafico en la Carreteras (the National Highway Traffic Safety Administration), "un carro con seguro parqueado debajo del sol en el verano se convierte en un horno rápidamente," y " la temperatura puede escalar de los 78 grados a 100 grados en solo tres minutos, y a 125 grados en 6-8 minutos."



Aquí están algunos consejos en como mantener a los niños seguros:

★ No los dejen en el carro, la cual se calienta rápidamente, especialmente en un día caliente

★ Siempre enlave su carro y asegure la llaves para que su niño no las agarre

★ Advierta a sus niños sobre el jugar en el carro solos sin la supervisión de un adulto

★ Instale un mecanismo de liberación para la cajuela del carro, para que no se queden atrapados en la cajuela del carro

★ Saque a sus niños afuera del carro primero cuando llegue a la casa, y después preocúpese de sacar por las compras, etc., del carro al llegar a la casa

★ Asegurase que el cuidador de niños tengan un plan que garantice que los niños no se queden solos en el carro ó en el van del proveedor/a

Si usted tiene miedo de olvidar a su infante ó niño pequeño durmiendo en el seguro del carro (car-seat) cuando salga del carro, ponga un recordatorio en la consola.

También este en alerta de los carros

que puedan tener niños adentro desatendidos. Si usted mira a un niño solo en un carro, asegúrese de llamar al 911 y ayude ha sacar al niño lo mas pronto posible.



El peligro de quedarse solo no se limita a los niños recalentados. Simplemente en dejar el carro encendido con el aire condicionado no hace que su niños este seguro, aunque sea por solo unos minutos. Se pueden robar a su niño, poner el carro en manejo, ó quedarse pegados en una ventana motorizada. Use la ventanilla si esta disponible ó lleve a sus niños adentro, aunque sea por pocos minutos. No deje a sus niños solos en el carro. No es seguro y actualmente es contra la ley en varios estados.



## Consejos de Seguridad para el Verano

Aunque usted debe hacer el esfuerzo de mantener a sus niños seguros todo el año, es especialmente importante durante el verano cuando los niños están afuera de la escuela. Las temperaturas calientes y mas tiempo afuera, tal vez sin la supervisión puede poner la salud y seguridad de sus niños en riesgo. Además de usar protección solar, supervisando a los niños alrededor del agua, y protegiéndolos contra el calor, usted podrá tener a sus niños seguros este verano con solo:

★ Mantener a los niños pequeños lejos de las maquinas para cortar zacate. A pesar de la necesidad de un trabajo durante el verano o simplemente el querer ayudar, recuerde que la Academia Americana de Pediatra conseja de que los niños menores de 16 años no se les permite manejar maquinas para cortar sácate; niños menores de 12 años no deben caminar detrás de las maquinas para cortar sácate.

★ Usar los repulsivo de insectos cuando es necesario.

★ Haga un chequeo diario para las garrapatas si sus niños han estado jugando afuera, especialmente en ó acerca de áreas donde hay madera.

★ Vistiendo a sus niños con ropa apropiada de protección tales como el casco y protección de cojín, cuando manejan la bicicleta , los patines, patineta y mientras que usan los "Heelys" (zapatos con patín).

★ En no dejar que su niño jueguen con los fuegos artificiales y en vez visitar un lugar publico donde queman los fuegos artificiales este cuatro de Julio.

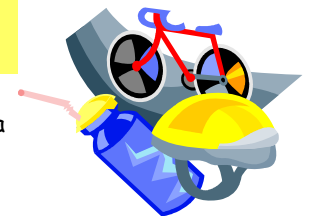
★ En no comer comida que se ha dejado afuera por mas de una hora durante las barbacoas y en los días de comida campestre con la familia, la cual puede causar avenamiento de comida.



★ Enseñando a sus niños a reconocer y evitar la hiedra de veneno conocido como Hiedra Venenosa.

★ Y por supuesto, mantenga su hogar resistente asía los niños. Esto también se aplica a dondequiera que usted este cuando valla de vacaciones, aunque sea en un hotel o en la casa de un pariente.

Aunque no es un peligro de seguridad, es importante recordar que el tiempo afuera de la escuela también significa que su niño puede tener mas oportunidades de llegar a ser inactivo y de comer mas comida chatarra, dirigiéndolos a hacerse sobre peso. Anime a su niño ha ser activo y ha comer una dieta saludable durante el verano.





It's all about the Kids!



320 5th Street, Suite A  
Colusa, CA 95932

Teléfono: 530-458-5555  
Fax: 530-48-5411  
E-mail: [derickson@ncen.org](mailto:derickson@ncen.org)

Visite nuestra pagina Web  
[www.first5colusa.org](http://www.first5colusa.org)

### Comisionadores de Primeros 5 Colusa

*Dolores Gomez: Commissioner-Chair*

*Ginger Harlow: Commissioner-Vice Chair*

*Caroline Roady: Commissioner*

*Kim Dolbow-Vann: Commissioner*

*Bonnie Davies: Commissioner*



### Personal de Primeros 5

Jennifer Long: Directora Ejecutiva

Denise Erickson: Coordinadora de Escuelas Listas/  
Asistente Administrativa

Jesana Boza: Asistente Bilingüe del Programa

### Nuestra Declaración de Misión

*Primeros 5 Colusa esta confiados a realzar las vidas de todos los niños prenatales a cinco años y sus familias por todo el condado, compresivo, sistema integrado del desarrollo temprano de la niñez.*