



## Tome Cinco!



### Resolución para Nuevo Año: Esta su Niño Seguro?

Aproximadamente 80% de TODOS los asientos de niños (car seats) son instalados incorrectamente!

Esto significa que 4 de 5 padres/cuidadores de niños andan manejando con asientos de niños inseguros.

Creciendo seguros: Es un proceso de cuatro-pasos. Mientras los niños crecen, ellos cambian como se sientan en los carros, camionetas, o SUV. Salve su niño de heridas o muerte en observando los siguientes cuatro pasos:



**Infantes - de nacimiento a por lo menos 1 año y lo menos de 20**

**lbs:** Para la mejor protección posible mantenga los bebés en el asiento trasero, en asientos mirando solamente hacia atrás por lo mas posible hasta el limite de altura o

peso en asientos particulares. No se apure en cambiar los asientos "para mirar" si el asiento de seguro permite un limite mayor (ahora muchos llegan a 35 libras). Entre mas tiempo se mantienen los niños mirando hacia atrás lo mas seguro estarán, pero por lo menos, mantengan los bebés mirando hacia atrás hasta la edad mínima de 1 año y por lo menos 20 libras. Los arnés (que no estén torcidos) necesitan estar al nivel o debajo de los hombros y el broche del pecho a nivel de los sobacos.



**Niños pequeños - Edad 1 y 20 lbs. a Edad 4**

**y 40 lbs.:** Cuando los niños crecen de sus asientos infantiles mirando hacia atrás (al mínimo de 1 año y por lo menos 20 libras) ellos deben de estar en un asiento de seguro mirando hacia enfrente, en el asiento trasero, hasta que lleguen al limite del peso o altura del asiento particular (usualmente por la edad de 4 años y 40 libras). Asegúrese de usar el arnés (que no este torcido) y por lo menos 40 libras. El arnés deben estar al nivel o debajo de los hombros y el broche

del pecho a nivel de los sobacos. Use el sistema LATCH (Lower anchors y Tethers para Child Restraints) cuando sea posible, pero no use el las correas de abajo y el cinturón, solo use uno o el otro.



**Niños - de edades 4 a por lo menos 8 años:**

Cuando los niños dejan los asientos mirando hacia enfrente (usualmente entre la edad de 4 años y 40 libras), ellos deben de andar el asientos elevados (booster), en el asiento trasero hasta que el cinturón del carro se ajuste bien. NUNCA use un asiento elevado con cinturón de las caderas solamente. Los asientos elevados deben ser usados con los dos cinturones el de los hombros y caderas; los asientos elevados sin respaldo solo deben ser usados cuando los asientos del carro tengan alto el respaldo. Los cinturones se ajustan bien cuando el cinturón de las caderas quede bajo sobre las cadera y el cinturón del hombro debe cruzar el centro del hombro y pecho (usualmente a los 8 años o cuando estén 4'9" de altura).

*(...con't pagina 3)*

### Boletín de Noticias Preparación Escolar

Volumen 5, Edición 1

Invierno 2010

### Sabia Usted.....

Que su Niño debería tener su primer chequeo dental para la edad de un año.

Febrero es el Mes Nacional de la Salud Dental de Niños! (NCDHM)

Cada Febrero desde 1949, la Asociación Americana Dental (ADA) ha patrocinado el Mes de la Salud Dental de Niños para levantar la importancia de la salud oral.

Desarrollando Buenos hábitos a una edad temprana y programando visitas dentales regularmente ayuda a los



niños obtener un buen comienzo en una vida llena de dientes y encías saludables.

Para mas información visite [www.ada.org](http://www.ada.org)



### Mantenga a su Pequeño Activo en el Invierno

Que pasa cuando usted combina el tiempo helado en el invierno y un pequeño con un nivel alto de actividad? Mucha energía esperando que sea saltada. En vez de esperar un

cambio en la temperatura es muy importante en encontrar actividades adentro que su pequeño le gustaría. Estas actividades interiores quemarían algo de energía en su pequeño, y mantengan a su niño entretenido

y no le deje un gran desorden para limpiar. Y, usted puede hacerlo con muchos de los objetos que ya tiene en su casa.

*(...cont on page 2)*

# Winter\* (Cont....) Mantenga a su Pequeño Activo en el Invierno

**Leyendo y Coloreando**— En adición a sus libros favoritos hay algunos lugares en el Internet la cual usted puede bajar paginas para colorear y leer cuentos para niños. Agarre sus paginas para colorear gratis en: [ColoringPages.net](http://ColoringPages.net) y [ColoringBookFun.com](http://ColoringBookFun.com) Para Cuentos Clásicos de Niños: **B y G o s h . c o m**

**Bolos**— Usando botellas plásticas vacías y usando cualquier pelota plástica usted puede configurar el juego de boliche la cual es juego amistoso para su niño. Enséñele a su como girar la pelota hacia las botellas y a configurarlas otra vez. Este juego es tan ruidoso e implica suficiente “demolición” para mantener a su niño involucrado por un buen tiempo.

**Construyendo una acampanada/castillo**— Todo lo que necesita para crear un escapada mágica es una sabana y algo para extenderla. Esta es una excelente actividad para el día de la lavandería. Ayude a su pequeño a jalar la

sabana de la cama y déjelo que el juegue en su castillo mientras usted arregle las camas. Lance algunas mantas y almohadas para la comedia y después gatee adentro con su niño y lea un libro o disfrute de un refrigerio juntos. Cuando terminen deje que su niño lleve la sabana a la lavadora y que le ayude a comenzar la lavadora.

**Burbujas**— Burbujas son tan divertidas adentro como afuera. Sople burbujas y deje que su niño intente estallarlas con los dedos y los pies (la cual promueve balance). Usted también puede introducir a contar mientras su niño estrella las **b u r b u j a s**.

**Montañas de Almohadas**— A los pequeños le gusta esta actividad. Simplemente acumule las almohadas, cojines, y mantas hacienda una montaña.



Asegúrese que no las acumules cerca de alguna esquinas o superficie dura en la que su niño puede salir herido. A su pequeño le gustara escalar la montaña y descenderla durante horas!

**Tres Palabras...Una Caja Grande**— Nada puede tener a un niño ocupado por un largo tiempo mas que una caja grande. La caja correcta puede proveer días de diversión. Deje que su niño decore la caja con “grafiti” y con sus juguetes favoritos y mantas.

Manteniendo la energía de un niño concentrado en puntos aceptables es difícil cuando el clima se vuelve frígido. Pero planeando con creatividad usted podrá encontrar actividades interiores que este de acuerdo con usted y su niño.



## Peligros Cuando un Bebe se Toma el Biberon Solo

Sostenga el biberón y a su bebe durante la alimentación. No deje a su bebe tomar un biberón que este acuñaado. Acuñaado es cuando a un bebe se le da el biberón para que se lo tome solo y esta acuñaado (con almohadas, por ejemplo) para que pueda fluir en la boca del bebe.

**El acuñaar un biberón puede:**

- Provocar asfioxio, *posiblemente resultando en muerte*
- Posiblemente provoque infección de oído y caries en los dientes de los bebes
- Privar al bebe de cariño importante y contacto humano.

Cuando le de biberón, recuerde de mantener a su niño sus brazos, medio acostado. Esto le ayuda a

su niño sentirse seguro, le ayuda a usted a leer las señales de su bebe, y ayuda a prevenir que su niño se asfioxie durante la alimentación. Cuando la cabeza de niño este mas alta que el resto de su cuerpo, esto le ayuda a prevenir que la leche se quede en el oído interno y causando una infección de oído. Mantenga el chupón del biberón lleno de leche y que no le entre aire. Los bebes mas grandes puede tomar su biberón sentados en una silla de bebes. Siempre agarre a sus bebes que saben sentarse mientras la alimentación.

## Esquina de Recetas: Copo de Nieve de Canela

**Ingredientes:**

Tortillas de harina

Canela

Azúcar y/o Splenda

Sabor de mantequilla aerosol de cocina

**Direcciones:**

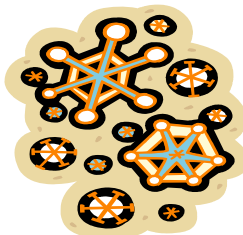
Precalentar el horno a 350F.

1. Use una forma de copo de nieve para galletas (o cualquier otra forma de su gusto para galletas) para que corte la forma deseada. Colóquelas en un sartén para hornear.

2. Espray las tortillas con el aerosol de sabor de mantequilla y rociar con canela y azúcar como sea deseado, o trate de usar

Splenda en vez de azúcar como una alternativa saludable. Espray otra vez para asegurarse que la canela y la azúcar se quede pegada.

3. Hornéelas por 10 minutos o estén medio cafés.



## Programa California Lifeline

California Lifeline es un programa estatal que provee servicio telefónico básico con descuentos a hogares familiares elegibles. Existen dos maneras de reunir los requisitos para el programa California Lifeline.

**Método 1:** automáticamente califica si alguien en su hogar esta inscrito en uno de estos programas

- Medicaid/Medi-Cal
- Low Income Home Energy Assistance Program (LIHEAP)
- Supplemental Security Income (SSI)
- Federal Public Housing Assistance or Section 8
- Food Stamps or Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)
- Women, Infants and Children Program (WIC)
- Healthy Families Category A
- National School Lunch's FREE Lunch Program (NSL)
- Temporary Assistance for Needy Families (TANF)
- 1. California Work Opportunity and Responsibility to Kids (CalWORKs)
- 2. Stanislaus County Work Opportunity and Responsibility to Kids (StanWORKs)
- 3. Welfare-to-Work (WTW)
- 4. Greater Avenues for Independence (GAIN)
- Tribal TANF
- Bureau of Indian Affairs General Assistance
- Head Start Income Eligible (Tribal Only)



**Método 2:** por medio de sus ingresos

Numero de personas en la familia	California LifeLine Limite de Ingresos Anual (06/1/09 a 05/31/11)
1-2 miembros	\$24,000
3 miembros	\$28,200
4 miembros	\$34,000
Cada miembro adicional	\$5,800

Para mas información llame al 1.877.858.7463 o comuníquese con su compañía telefónica.



## (Con't...) Resolución para Nuevo Año: Esta su Niño Seguro?



### Adolescentes - 8 años y mayores:

Cuando los niños crecen de los asientos elevados, (usualmente a los 8 años o cuando tengan 4'9" de altura) pueden usar los cinturones en asiento trasero, si se ajusta apropiadamente (cuando el cinturón de las caderas quede bajo sobre las cadera y el cinturón del hombro debe cruzar el centro del hombro y pecho).

### Recordatorio Importante de Seguridad

- Fracaso en no leer las instrucciones del asiento de seguridad, en adición a las instrucciones en el manual del vehículo sobre los cinturones, puede resultar en heridas serias o muerte como resultado de fracaso por no haber asegurado el asiento de niños seguro y/o apropiadamente.

- Los asientos de carro de niños viendo hacia atrás no deben ser instalados en los asientos de enfrente en el carro que tenga bolsas de aire. El impacto de una bolsa de aire contra el asiento de niños puede resultar con el niño recibiendo serias heridas.
- La Administración Nacional de Trafico de Carreteras (National Highway Traffic Safety Administration; NHTSA) también recomienda que los niños de 12 años y menores se sienten en el asiento de atrás fuera de alguna bolsa de aire explotando. Niños 12 años y menores están mas seguros cuando están abrochado apropiadamente en el asiento de atrás en el carro.
- SIEMPRE lea las instrucciones del asiento de seguro y el manual de instrucciones del carro.
- SIEMPRE registre el asiento de seguro del

su niño con para que usted este informado de cualquier retiro del mercado.

- NO compre asiento de seguro de niños en ventas de yardas, Craigslist, etc, en la cual usted no sabe la historia del asiento. Si usted agarra uno del un miembro de la familia o amistad, este seguro que no tenga algún retiro del mercado. Usted No Puede Ponerle Un Precio A La Seguridad De Un Niño!

Para mas información visite [www.nhtsa.gov](http://www.nhtsa.gov) y escoja del menú que esta a mano izquierda Child Safety Seat Information



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 realizar 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.*