

# Cuidando Nuestros Niños Caring for Our Children



Publicación del Comité Para Niños y Familias Hispánicas, Inc.  
Published by The Committee for Hispanic Children and Families, Inc.

Summer 2003

## En Esta Edición: Inside this issue:

Actividades que Enseñan  
Buenos Hábitos Alimenticios 2

La Importancia de Lavarse  
las Manos 2

Infantes y Trotones / Infants  
and Toddlers 2

Activities that Teach Good  
Eating Habits 3

The Importance of Washing  
Your Hands 3

Lectura de Verano/  
Summer Reading 3

## Mensaje Editorial

*En esta edición de verano del 2003, les brindamos sugerencias para incorporar el aprendizaje al aire libre en su cuidado infantil, actividades que promuevan a los niños escoger alimentos saludables, la importancia de lavarse la manos periódicamente, el nuevo programa de infantes y trotones y la importancia de que los niños lean en el verano.*

*Les añadimos el calendario del verano 2003 de Cuidado Infantil Familiar que describe los entrenamientos requeridos por el estado de Nueva York y otros entrenamientos beneficiosos para su programa. También, les invitamos a la **3ra. Feria Anual de Recursos a La Comunidad**, y a la **1ra. Conferencia Latina de Cuidado Infantil**. Para más información sobre estos eventos llámenos al **212-***

## Editorial Message

*Inside this summer 2003 issue, we are bringing you suggestions to incorporate outdoor learning into your child care, activities that encourage children to choose healthy food, the importance of washing your hands periodically, the new Infants and Toddlers program and the importance of summer reading for children. We are also adding the Family Day Care Summer Training Calendar 2003 describing all trainings required by New York State and other helpful trainings for your program. Also, we cordially invite you to the **3rd Annual Community Resource Fair** and the **1st Latino Conference for Child Care**. For information on any of these events, call us at **212-206-1090***

## Aprendizaje al Aire Libre

El ambiente al aire libre ofrece un sentido de libertad para niños y proveedores de cuidado infantil. Hay más espacio para moverse, gritar, cantar, saltar, rodar, estirarse, lanzar cosas, correr, liberar energía y liberarse del temor de romper algo. El ambiente de aprendizaje al aire libre bien planificado ofrece muchas opciones de juego y muchas oportunidades para que los niños tomen sus propias decisiones. Los niños necesitan el desafío físico que les representa un área de recreo y el desarrollo de sus sentidos; por ejemplo tocar y levantar cosas pesadas y livianas; aguas y materiales mojados, y también cosas secas; materiales fríos o calentados por el sol; superficies blandas y superficies duras; olores de todo tipo, (flores, lodo); lugares altos y bajos para mirar y desde donde mirar, etc. El ambiente al aire libre puede no ofrecer todas estas oportunidades cada día, pero puede incorporar la mayoría de ellas durante el año con el cambio de estaciones. Planificar con anticipación para despejar los peligros de tropezar u otros obstáculos ayudará que el aprendizaje al aire libre sea una actividad segura y disfrutada por los niños.

## Outdoors Learning

The outdoor environment offers a sense of freedom for both children and providers. There is more space to move around, shout, sing, leap, roll, fling, throw, run, and release energy without the fear of breaking something. A well-planned outdoor learning environment offers many choices for playing outdoors, and opportunities for children to make their own decisions. Children need the physical challenges of a playground and development of their senses: for example, touching and picking up light and heavy things; water and wet materials as well as dry things; cool materials and materials warmed by the sun; soft and hard surfaces; smells of all varieties (flowers, mud); high and low places to look at and from, etc. The outdoor learning environment may not offer all of these opportunities every day, but it can incorporate most of these things throughout the year, with the changing seasons. Planning ahead to clear tripping hazards or other obstacles will help outdoor learning be a safe and enjoyable activity for children.



## Actividades que Enseñan Buenos Hábitos Alimenticios



El sobrepeso es un problema de salud que está creciendo rápidamente afectando a nuestros niños y adolescentes. Hoy ha alcanzado proporciones epidémicas en los Estados Unidos. Sin embargo el escoger comidas saludables se puede asociar con actividades divertidas en grupo. Estas actividades complementan otro aprendizaje como las matemáticas, la ciencia, el desarrollo del lenguaje, el desarrollo social, la cooperación y el respeto a la cultura. Aquí hay algunas sugerencias para promover el concepto básico de una alimentación saludable para los niños.

- Ayuda a construir la autoestima y enseñarles buenos hábitos

alimenticios permitiendo que los niños preparen y sirvan meriendas nutritivas y fáciles de preparar como la ensalada de frutas.

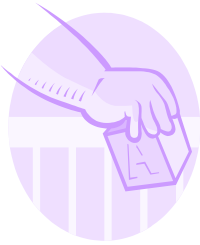
- Escoja una herencia cultural de uno o más niños y utilícelo como tema para la merienda del día.
- Visite a una granja o al mercado agrícola más cercano para que los niños aprendan como crecen los alimentos y como son vendidos en otros lugares que no son supermercados.
- Con la supervisión de un adulto, permita que los niños horneen su propio pan de grano entero.

- Use juguetes plásticos en forma de comida que representen comidas saludables para que los niños escojan, como frutas, vegetales, pan y queso, etc.

- Permita que los padres participen con los niños para que escojan las comidas saludables con un ambiente social positivo a la hora de cenar y merendar.

Trabajando juntos, padres, proveedoras y maestros pueden tratar las necesidades nutritivas individuales de cada niño. Enseñarles a los niños hábitos saludables de comer es una buena inversión para su futuro.

## La Salud de los Niños Está en Sus Manos



Los niños están en contacto con los microbios todos los días, los cuales tienen el potencial de causar enfermedades. El lavado de manos frotando las manos juntas con jabón y agua, reduce la transmisión de microbios de una persona a otra. Un lavado de manos cuidadoso por la proveedora y los niños ayuda a que las manos se deshagan de los microbios. Los microbios son tan pequeños que usted no puede ver

los. Algunos de ellos pueden causar enfermedades como diarrea, catarro y otras más serias que amenazan nuestra vida. Los microbios que causan enfermedades pueden entrar en su cuerpo cuando las manos sin lavar tocan la nariz, la boca, y las heridas abiertas. Los microbios del resfriado se propagan a través del aire, cada vez que los niños tosen o estornudan, tocan los fluidos de la nariz y después to-

can a otros niños, juguetes y muebles. Los microbios de la diarrea también son fáciles de esparcir cuando una proveedora o un niño come comida que ha sido preparada por alguien cuyas manos no estaban propiamente lavadas después de haber cambiado un pañal o usado el baño. Un lavado de manos le ayuda a mantener saludable a usted y a los niños bajo cuidado.

## Infantes y Trotones (0-3 años)

El Comité para Niños y Familias Hispánicas estará ofreciendo un nuevo programa que ayudará a las proveedoras que cuidan niños de 0-3 años de edad, a recibir los siguientes beneficios:

- Entrenamientos y desarrollo profesional sobre infantes y trotones.
- Librería de recursos.
- Orientación e información sobre las mejores prácticas, requerimientos de las regulaciones del estado de Nueva York y programas de acreditación para proveedoras de cuidado infantil o futuras proveedoras.

Este programa cuenta con una especialista en niños de 0-3 años, quien estará dispuesta a contestarle sus preguntas e inquietudes en español. Si tiene alguna pregunta referente a este programa, favor de contactar a la Dra. Iris Beth Rodríguez al **212-206 1090 Ext. 318**.

## Infants & Toddlers (0-3 years old)

The Committee for Hispanic Children and Families, Inc. will be offering a new program that will help providers who care for children from 0-3 years old, receive the following benefits:

- Training and professional development opportunities on infants and toddlers.
- Resource library.
- Orientation and information for future and existing family day care providers regarding best practices, regulatory requirements of New York State and program accreditation.

This program has an on-site infant and toddler specialist who will be available to answer your questions and concerns. If you have any questions in reference to this program, please contact Dr. Iris Beth Rodríguez at **212-206-1090 Ext. 318**.

## *Activities that Teach Good Eating Habits*

Overweight is a fast-growing health issue affecting children and adolescents. Today it has reached epidemic proportions in the United States. However healthy food choices can become associated with fun group activities. These activities can complement other learning such as math, science, language development, social development, cooperation, and respect for culture. Here are some suggestions for promoting basic healthy eating concepts in young children:

- Help build self-esteem and teach good eating habits by allowing children to plan, prepare and serve simple nutritious snacks such as fruit salad.
- Choose the cultural heritage of one or more children as the theme for a day's meal snacks.
- Visit a local farm or farmer's market to teach children how food is grown and sold outside supermarkets.
- With adult supervision, allow children to bake their own whole grain bread.
- Use plastic "play food" that represents good food choices such as fruits, vegetables, bread, cheese, etc.
- Have parents participate with children to support appropriate food choices and a positive social environment at meals and snacks.

Working together, parents, caregivers and teachers can address each child's individual nutritional needs. Teaching children healthy food habits is an investment in their future.



## *Children's Health is in your Hands*

Children come in contact with germs every day, which have the potential to cause illness. Hand washing - rubbing your hands together with soap and water- reduces the spread of germs from one person to another. Careful hand washing by staff and children helps to rid hands of germs. Germs are so small that you cannot see

them. Some of them can cause illnesses like diarrhea, colds and other more serious and even life-threatening diseases. Disease-causing germs can enter your body when your unwashed hands touch your nose, mouth, or open wounds. Cold germs are spread through the air, whenever children cough or sneeze or touch their running

nose and then touch other children, toys or furniture. Diarrhea germs are also easily spread when a caregiver or children eat food that has been prepared by someone whose hands were not properly washed after changing a diaper or using the bathroom. Hand washing helps you and the children in your care stay healthy.



## *Lectura de Verano*

El año escolar terminó y los niños en su receso de verano están enfocados en una cosa solamente. ¡La diversión! No se les puede culpar, después de meses trabajando con problemas de matemática, listas de lectura, diarios y reportes, el verano es un descanso necesario de la escuela para muchos niños. Por lo contrario, los niños que paran de leer durante el verano tienden a perder destreza en la lectura y los niños que leen durante el verano tienden a hacer mejor en la escuela en el otoño. Nosotros los padres y proveedores necesitamos combinar las necesidades de los niños de divertirse con las necesidades de mantenerlos leyendo durante el verano. Es muy simple: Lea libros divertidos. Busque libros que pueda compartir con los niños y que los hagan reír y sonreír, que los mantengan volteando las páginas y que queden con más ganas de leer al final del libro. Ayude al niño que no quiera empezar a leer, leyéndole las primeras páginas de un libro divertido en voz alta y después entusiásmelo para que el lo lea solo. Después, lea para usted mismo, porque los niños que ven a los adultos disfrutar de la lectura son más propensos a disfrutar de la lectura.

## *Summer Reading*

School is over and children on summer break want to focus only on one thing: FUN! You can't blame them, after months of working math problems, reading lists, journals, and reports, summer is a much-needed break from school for most children. On the other hand, children who stop reading over the summer tend to lose reading skills, and children who do read in the summer tend to do better in school in the fall. We need to combine children's need for summer fun with the need to keep them reading during the summer. It's very simple: Read fun books. Look for books to share with children that make them laugh and smile, that keep the pages turning, and that make them beg for more at the end. Help an unwilling child get started by reading the first few pages of a fun book aloud and then encouraging him or her to go on reading alone. Then, read for yourself, because children who see adults enjoying reading are more likely to enjoy reading themselves.



**Committee for Hispanic Children and Families, Inc.**  
140 West 22nd Street, Suite 301  
New York, NY 10011  
Phone: 212-206-1090  
Fax: 212-206-8093  
E-mail: [childcare@chcfinc.org](mailto:childcare@chcfinc.org)  
[www.chcfinc.org](http://www.chcfinc.org)

NONPROFIT  
ORGANIZATION  
US POSTAGE  
**PAID**  
NEW YORK NY  
PERMIT # 580

**Elba Montalvo**  
*Executive Director*

CCR&R Program Staff

**Juan Taveras**  
*Early Childhood Director*

Mailing Label

**Jessyca Feliciano**  
*Outreach Coordinator*

**Dervis González**  
*Parent Counselor/FCC Trainer*

**Edwin Infante**  
*Database Administrator*

**Iris Beth Rodríguez**  
*Infant & Toddler Specialist*

*Auspiciado por la Oficina de Servicios para Niños y Familias del Estado de Nueva York, United Way de Nueva York, The New York Women's Foundation, Roslyn Savings Foundation, Banco Popular, Bank of Hapoalim, Ridgewood Bank and Greenpoint Community Development.*

**Elizabeth Rodgers-Tapia**  
*Parent Counselor/Graphic Artist*

Funded by the New York State Office of Children and Family Services, United Way of New York, The New York Women's Foundation, Roslyn Savings Foundation, Banco Popular, Bank of Hapoalim, Ridgewood Bank and Greenpoint Community Development.

## *Cuidando Nuestros Niños ♥ Caring for Our Children*

**Alentando El Camino Hacia un  
Brillante Futuro**



*El Comité para Niños y Familias Hispánicas, Inc.  
Le invita a su*

**3ra Feria Anual de  
Recursos a la Comunidad**

Septiembre 13, 2003  
10 am- 3 pm  
"Centro de Arte y Cultura"  
Hostos Community College  
450 Avenida Grand Concourse  
y la Calle 149

**Huellas Digitales**  
Ahora usted puede tomarse las  
huellas digitales  
(requeridas por el Departamento de  
Salud) en nuestras oficinas.  
**GRATIS**  
Llámenos para una cita al:  
**212-206-1090**



**Fingerprinting**  
Now you can be fingerprinted  
(a requirement of the Department of  
Health) at our location.  
**FREE**  
Call us for an appointment at:  
**212-206-1090**

**Encouraging the Path to a  
Brighter Future**



*The Committee for Hispanic Children and  
Families, Inc.  
Invites you to join us at our*

**3rd Annual Community  
Resource Fair**

September 13, 2003  
10 am- 3 pm  
"Center for Art & Culture"  
Hostos Community College  
450 Grand Concourse Avenue  
& 149 Street