

Haciendo la Conexión

Un Boletín de la Conexión Comunitaria de Cuidado Infantil

Junio - Julio 2010

La Agencia de
Recursos y
Referencias para
Cuidado Infantil del
Condado de Kern

En esta edición:

Mensaje de Steve Sanders 2

Pregunta de Proveedores 2

Calendario de Eventos de Junio y Julio 3

El Verano es la temporada de Verduras Frescas 4

Juegue al aire libre 6

Protección contra el Sol para los niños 7

Ayudando a los niños a prepararse para el Jardín de

Hay muchos modos que los padres y los abastecedores pueden ayudar a pre-escolares a prepararse para la escuela. Los tres meses del verano pueden ser un tiempo del crecimiento tremendo para años 4/5. Los



profesores de jardín de niños nos dicen que los niños deberían ser capaces de comunicar sus necesidades. El ambiente rico en vocabulario puede ayudar a niños a aprender a usar las palabras que ellos saben así como ampliar su vocabulario. Los padres y los proveedores pueden estimular el desarrollo de lenguaje. Por ejemplo: un niño puede querer poner sus zapatos y los va a señalar. Espere hasta que utilice sus palabras antes de que le ayude.

La lectura y contar de historias es un método maravilloso para ampliar el vocabulario, cautivar las mentes jóvenes y construir la magnitud de atención de un niño. Anime a niños a contarle sobre el viaje al parque acuático con la abuela, o volver a contar la historia que ellos oyeron en el jardín infantil.

Planee actividades aumenten la capacidad de atención de un niño en incrementos de tiempo. Un niño de 4 a 5 años debería tenerla capacidad de participar en una historia o actividad durante 20 minutos si han estado practicando. Las actividades como el armar un castillo de bloques de Lego o la creación de un álbum de fotografías del último viaje a la playa pueden ayudar a su niño a establecer su capacidad para enfocarse.

Es fructífero unirse con la escuela a la cual un niño asistirá para averiguar que potencial académico es

necesario para estar listos para el jardín de niños.

La mayoría de las escuelas pueden proveer a padres de una lista de preparación útil (reconocer nombre, contar objetos, etc.). Este potencial puede ser enaltecido por una variedad de actividades de diversión en casa y en programas de



cuidado infantil. Recuerde que los pequeños aprenden mejor cuando sus manos están implicadas. Las tarjetas de memorización y las paginas de duplicación no son métodos efectivos de enseñar a los pequeños.

CCCC ha producido una serie de emisión de audio basado en una pagina web que han titulado La Caja de Herramienta de los Padres.



Del Escritorio de Steve Sanders , Administrador de CCCC

Las malas noticias que habíamos esperado sobre el presupuesto Estatal llegaron el viernes, 14 de Mayo con la liberación del Gobernador "Revisión de Mayo". Dicha revisión son las propuestas de la Administración para el Presupuesto Estatal basado en ingresos actuales.

En la Revisión de Mayo el Gobernador ha propuesto la completa eliminación del programa CalWORKs y toda la financiación de Cuidado de Menores a excepción de los basados en necesidad, los Programas Preescolares Estatales

Recuerde que cualquier propuesta debe ser aceptada y aprobada por la Legislación. En el pasado la Legislación no ha estado dispuesta a recortar loa

programas de Cuidado Infantil y CalWORKS. De hecho, los recortes han sido rechazados por ambos subcomités del Senado y la Asamblea

Continuaremos monitoreando atentamente las discusiones de presupuesto del estado que tenga impacto en el cuidado infantil. Nuestro personal hará todo lo posible por



asistirle y minimizar cualquier interrupción a sus servicios. Por favor continúe visitando la pagina web www.kernchildcare.org para encontrar la información mas actualizada del presupuesto durante los próximos meses.

En una nota positiva, CCCC sigue ofreciendo una variedad de capacitación y oportunidades de conexión para los proveedores con el objetivo de aumentar la calidad de cuidado infantil en el Condado Kern. Por favor revise el calendario en nuestro sitio Web en <http://www.kernchildcare.org/calendar> para mayor información

Stephen L. Sanders,

Administrador de División, Desarrollo Infantil y Servicios Familiares, Superintendente de

Pregunta del Mes de Proveedores de Cuidado Infantil

Estoy familiarizada con los lugares de diversión en Bakersfield , Podría referirme a otros lugares para excursiones en el verano en el Condado de Kern?



He aquí algunos sitios de web de algunas aéreas de recreación en el Condado de Kern. Vaya temprano, empaque el almuerzo y diviértase!

Kern County Parks and Recreation

- ☐ <http://www.co.kern.ca.us/parks/>
- ☐ Buena Vista Aquatic Recreation Area
- ☐ Tehachapi Mt. Park
- ☐ Lake Isabella

Maturango Museum, Ridgecrest

- ☐ www.maturango.org

Kern County Board of Trade

- ☐ www.kerncountyboardoftrade.com

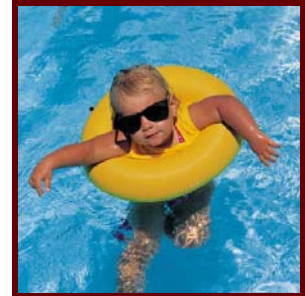
California State Parks in Kern County

- ☐ www.parks.ca.gov
- ☐ Colonel Allensworth State Park
- ☐ Red Rock Canyon State Park
- ☐ Fort Tejon State Park
- ☐ Tomo Kahni State Park
- ☐ Tule Elk Natural State Reserve

Junio 2010

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7 Vencen los registros de asistencia	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17 Día de Carnaval de Diversión de Verano Museo KC	18	19
20	21	22	23	24	25 Día de Juegos en el Parque @ Jastro Park	26 Día Gratuito para niños en
27	28	29	30			

Para información sobre talleres visite nuestro sitio web !



Fechas Importantes en Junio y Julio

Junio 17 Día de Carnaval de Diversión de Verano en el Museo del Condado de Kern

Junio 25 Día de Juegos de CCCC en el Parque regístrese después del 1 de Junio

Julio 5 CCCC cerrado por el día de Independencia,

IN AUGUST
Splish Splash Día de Diversión de Verano en el Museo del Condado de Kern 12 de Agosto

Julio 2010

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5 Día Festivo CCCC	6 Vencen los registros de asistencia	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 Día Gratuito para niños en Calm

CalM
KIDS FREE DAY
The last SATURDAY of each month

Call (805) 872-2268 or visit www.calmusa.org for more information.

CalM California Library Museum is located at 10000 10th Street Highway 99, Santa Rosa, CA 95405

El Verano es la temporada de Verduras



Muchas verduras tienen mejor sabor si vienen frescas del jardín. Recogiéndolas cuando están maduras el sabor y nutrición son mejores, los productos locales son una opción fabulosa para las comidas del Programa de Alimentación de Cuidado Infantil y de Adultos (CACFP), siglas en inglés. Utilizando frutas y verduras cultivadas localmente puede ayudar a su programa a:

- ◇ • Incrementar la variedad de alimentos que proporciona.
- ◇ • Incrementar la aceptación de verduras en los niños.
- ◇ Le ayuda a mantener el costo dentro de su presupuesto.
- ◇ Apoya la economía local.

Hay diferentes maneras de comprar verduras cultivadas localmente:

Mercados de Agricultores, Granjas donde usted escoge sus verduras, Puestos de productos de estación y huertos caseros.



Los mercados de verduras son muy populares. Algunos mercados han vinculado a agricultores locales y consumidores durante décadas. Otros mercados son nuevos. Fíjese en los nuevos mercados en su área. Los mercados de los agricultores inician a finales de primavera hasta la última cosecha del otoño. Los productos que se ofrecen cambian semanalmente cuando las nuevas cosechas están listas para recogerse. Los mercados de los agricultores no siempre pueden ser la fuente más barata para los productos. Algunos mercados incluyen artículos de especialidad como mermeladas, salsas, y otros productos de alimento locales.

[Los Mercados de los Agricultores de Condado de Kern](#) (del sitio web del Condado de Kern)

Cada miércoles a partir de las 3 a las 6 pm en el Departamento de Servicios de Salubridad Pública, 1800 Mt. Vernon Avenue, usted puede comprar frutas de alta calidad, deliciosas y verduras que recogen diariamente los agricultores locales. O vaya al mercado semanal en el Parque Central cada martes a partir de las 4 a las 7 pm, en el Parque Cecil en Delano de las 10 am a las 2 pm, y a partir del 25 de mayo, en la esquina de Norris Road y Avenida Chester en Oildale a partir de las 3 a las 6 pm. Para más información, llame (661) 868-0548.

Comprar en el Mercado de Agricultores puede ser un buen viaje de aprendizaje para los niños en su programa

Busque el próximo boletín de CCCC el 1 de Agosto!
www.kernchildcare.org



Reserve la Fecha!

Conferencia de Desarrollo Infantil del Condado de Kern
30 de Octubre, 2010

Los Folletos de Registro se enviaran este verano
Tarifa por anticipado \$60 hasta el 30 de Septiembre
Registro demorado \$75 después del 30 de Septiembre

Pimiento rojo y Brócoli Frito

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite de olivo o de girasol
- 2 dientes de ajo pelados y finamente picados
- 3 tazas de floretes de brócoli
- 2 cucharadas de agua
- 1 pimiento grande rojo, lavado, desvainado y cortado en tiras pequeñas
- 1 cebolla mediana pelada, cortada a la mitad y en rodajas
- 1 cucharada de un jugo de limón (fresco o embotellado)
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

Instrucciones:

- 1) Prepare todos los ingredientes antes de comenzar a cocinar.
- 2) Caliente el aceite en un sartén grande a fuego ALTO. Agregue el ajo y cocínelo un poco, no deje que se ponga café.
- 3) Inmediatamente agregue el brócoli muévelo constantemente hasta que el brócoli tome un color verde brillante.
- 4) Agregue las 2 cucharadas de agua y retírelo del fuego durante 2 minutos. Regrese el sartén a fuego ALTO.
- 6) Agregue el pimiento rojo y la cebolla. Continúe cocinando durante otros 2 a 3 minutos . Los vegetales estarán brillantes y crujientes cuando se han cocinado apropiadamente.
- 7) Vierta el jugo de limón y agregue la sal y sirva.

Rinde: 4 porciones

De: Boletín de Salud de Familias, NFSMI



Análisis de Nutrición

Porción: 1 taza
Total de carb: 9 g
Calorías: 61
Fibra Alimenticia: 3.0 g
Grasa Total: 2.7 g
Sodio: 308 mg
Calorías de Grasa: 35%
Proteína: 2 g
Grasa Saturada: 3.0 g
Calcio: 44 mg
Grasa no Saturada: 0.0 g
Hierro: 0.75 mg

¡Cuándo el clima este caliente, jueguen juntos afuera!

Usted no necesita gastar dinero para incorporar actividades divertidas en su vida familiar.

Trate de estar físicamente activo por los menos 30 minutos casi a diario. Un niño debe tener actividad física durante 60 minutos de preferencia todos los días de la semana ¡Ambos se sentirán bien!

▣ **Dibuje arte en la acera.** Utilice gises de colores o "pinte" con agua y brochas.

▣ **Persiga sombras** en el sol del verano o a la luz de la luna llena.

▣ **Juegue rayuela.** Dibuje un juego de rayuela en la acera. Los niños pequeños pueden saltar de cuadro en cuadro. ¡Los niños mas grandes y usted pueden saltar, inclinarse y doblarse!

▣ **¡Haga un desfile!** Disfrace a los pequeños, a los adultos y a las mascotas. Decore vagones, triciclos, bicicletas, and carriolas.

▣ **Visite un Mercado de Agricultores.** Camine y hable acerca de las verduras. Compre algo para preparar y comer en casa.

▣ **¡Corra entre los rociadores del jardín!**

▣ **Vaya a recoger fruta:** moras, duraznos, manzanas, cualquier fruta que se cultive en donde usted vive.

▣ **Chapote:** en una alberca, lago, o en un riachuelo.

▣ **Vuele un papalote, Sople burbujas:** Sígalas hacia donde vayan!

▣ **Camine a la biblioteca o a la tienda** - aunque le tome mas tiempo. Platique acerca de las cosas que ven durante el camino.

▣ **Visite una granja donde acaricien animales.** Asegúrese de lavarse las manos y las de los niños después de acariciar a los animales.

▣ **Celebre un festival al aire libre.** Buque actividades planeadas para los pequeños.

▣ **Disfrute un patio de recreo** - si esta equipado para niños pequeños.

▣ **Juegue juegos que muevan:** "Hagan un circulo alrededor de Rosie," "Puente de Londres," entre otros.

▣ **Planee un "día de lavado":** vagones, triciclos, juguetes - y el perrito de la familia.

▣ **Vaya a una excursión de la naturaleza.** Busque flores silvestres, insectos, un nido de pájaros, rocas, hojas, conchas, mariposas, y otras cosas naturales

▣ **Trabaje en su jardín,** tal vez el suyo.



"Un niño debe estar físicamente activo durante 60 minutos de preferencia todos los días de la semana"

Vamos a Movernos... Diversión en el clima caliente!

• Manténgase con su niño siempre, para mayor seguridad. ¡También tienen la diversión de jugar juntos!

• Proteja la piel de su niño con bloqueador y tal vez un gorro - aun en un día nublado.

• Traiga agua para tomar. Aunque su familia nade y juegue en el agua, todavía suda.

• Revise la seguridad y condición de los triciclos y otro equipo para jugar.



Enséñele a su hijo a :

• Jugar con pelotas en un lugar seguro, lejos de la calle.

• Manténgase a distancia de columpios y otros juegos que se mueven!

• Utilice un casco cuando patine y utilice su bicicleta, aun un triciclo. Usted también!

• Utilice los triciclos y juguetes con ruedas en la acera, no en la calle.



5 Pasos de Protección Solar para Niños

En el verano -- o cualquier otra estación -- proteger a los niños de

La Fundación de Cáncer de Piel estima que el 80% de exposición solar ocurre durante la niñez -- y que una quemadura de sol con ampollas puede aumentar al doble el riesgo de contraer melanoma.

Proteja a sus niños siguiendo los siguientes consejos de la Academia Americana de Dermatología y la Academia Americana de Pediatría:

- 1. Limite los juegos al aire libre entre las 10a.m. y 4p.m.** Evite exponerse innecesariamente cuando los rayos del sol están mas intensos. Aun en los días nublados o fríos los rayos ultravioleta (UV) continúan fuertes. Las aéreas sombreadas también pueden tener complicaciones, ya que reflejan la luz. Si su niño juega durante estas horas, asegúrese de poner bloqueador.
- 2. Aplique el bloqueador adecuadamente.**



Aplique bastante bloqueador 30 minutos antes de que su niño salga a jugar. Escoja un bloqueador que contenga el SPF, siglas en ingles (Factor de Protección Solar) con denominación de 15 o mas . Los niños prefieren los bloqueadores de color

y perfumados, y esto ayuda a ver que aéreas han sido bien cubiertas. No olvide cubrir también la nariz, orejas, manos, pies, hombros y detrás del cuello, los labios también se pueden quemar, utilice un bálsamo con protector SPF. Aplique nuevamente el bloqueador después de 2 o 3 horas, después de sudar o de haber nadado.

- 3. Cúbrase.** Utilizar ropa protectora y gorras son una de las maneras mas importantes de protegerse de los de UV. Cuando la ropa de color claro esta mojada, transmite la misma cantidad de rayos como si no tuviese nada. Mantenga cubiertos a sus niños con ropa oscura, manga larga y pantalones cuando sea posible..

Y no olvide los accesorios, anteojos contra en sol con protección UV, para prevenir quemar sus corneas, y gorros para prevenir quemaduras en el cuero cabelludo y la cara. Ropa protectora, gorras con ala y anteojos contra el sol también son importantes para los bebés. Y Cuando vaya a la playa no olvide llevar una sombrilla grande.

4. Fíjese en los medicamentos. Algunos medicamentos aumentan la sensibilidad de la piel a los rayos solares, asegúrese de preguntar a su medico si su niño esta en riesgo. Los antibióticos y medicamentos contra en acné son los mas propensos a causara problemas, pero si tiene dudas pregunte.

5. De un buen ejemplo a sus niños. Si su niño lo ve siguiente las reglas de seguridad contra el sol, imitara sus pasos . La protección de la piel es importante para cada miembro de su familia, así que forme un equipo con sus niños, para mantenerse protegido cuando salgan al sol.



Recopilado por By Elana Roth © Copyright 2010 Meredith Corporation. Todos los derechos reservados. www.parents.com

Todo el contenido en este artículo incluyendo el consejo de los médicos y otros profesionales de salud, debe ser considerado solo como opinión. Siempre busque el consejo de su propio medico cuando tenga preguntas o cuestiones acerca de su propia salud o la salud de otros.

Trabajando para cubrir las necesidades de Cuidado Infantil del Condado de Kern

Conexión Comunitaria para el
Cuidado Infantil

2000 24th Street
Bakersfield, CA
93301

661.861.5200
877.861.5200 (número gratuito)

Conexión Comunitaria para el
Cuidado Infantil
Esta abierto de Lunes a Viernes
de 7:30 am to 5:30 pm.

La biblioteca de Recursos esta
abierta de
Lunes a Jueves de
8:00 am to 5:00 pm

Para recibir este boletín vaya al
sitio web de CCCC a:
www.kernchildcare.org

Favor de dirigir comentarios y
preguntas a:
Lisa Duncan-Purcell
liduncanpurcell@kern.org

LA CONEXIÓN COMUNITARIA DE CUIDADO INFANTIL es una agencia de servicios familiares y de desarrollo infantil dedicada proporcionar opciones, educación y apoyo a niños, familias, profesionales de desarrollo infantil y a la comunidad.



Consejos para Escoger un Programa de Recreación de

Si usted es uno de muchos padres que estarán escogiendo un programa de recreación de verano para sus niños de edad escolar he aquí algunos puntos a considerar cuando seleccione un programa.

La mayoría de los programas de recreación no requieren de licencia como las guarderías y las casas. Esto significa que no están regulados, depende de usted asegurarse que el programa cumpla con todas sus reglas.

Muchos programas toman precauciones para asegurar la salud y seguridad de su niño, pero no asuma que este es el caso. Haga muchas preguntas, y visite el sitio donde el programa estará operando.

He aquí algunas preguntas con las que puede empezar:

- ◇ ¿TODO su personal tiene antecedentes penales limpios?
- ◇ ¿Cuántas personas de su personal tienen certificado para CPR y Primeros Auxilios?
- ◇ ¿Esta todo el personal capacitado en cuestiones de seguridad en el agua y cuestiones de salud relacionadas al calor?
- ◇ ¿Tiene un plan en caso de desastre, si es así cual es?
- ◇ ¿Cuáles son sus reglas de disciplina?
- ◇ ¿Cuál es la capacitación y nivel de educación de su personal?
- ◇ ¿Hay algún horario semanal de actividades que pueda llevar a casa?
- ◇ ¿Cómo se asegura que solo las personas autorizadas recogerán a mi niño (a)?