
CRS CONNECT



POR LA FORMACIÓN DE NIÑOS Y JÓVENES™
POR UNA VIDA SALUDABLE
POR LA RESPONSABILIDAD SOCIAL

YMCA CHILDCARE RESOURCE SERVICE

3333 Camino Del Rio S., San Diego CA 92108

Volumen 32 Edición No. 3

Julio-Agosto-Septiembre 2012

www.es.crs.ymca.org

Uniendo a las familias, a los profesionales de cuidado infantil y a la gran comunidad de San Diego.

HACIENDO CONEXIÓN CON USTED DE UNA MANERA DIFERENTE

¿QUÉ HAY DE NUEVO? Usando las palabras famosas de William Shakespeare, “¿Qué hay en un nombre?” Un nombre relata una historia de origen, define un propósito y nos dirige hacia el futuro. En la medida en que cambiamos para estar actualizados con los tiempos, **CRS CONNECT** reemplaza la carta informativa Child Care Communique para mejor definir esta publicación trimestral. **CRS CONNECT** es una manera de conectarnos, de compartir ideas y de fortalecer nuestro compromiso con la comunidad de cuidado infantil.

ENCUESTA: ¡Ustedes hablaron y nosotros escuchamos! Vea los resultados de la encuesta que se publicó en la carta informativa Child Care Communique de abril-mayo-junio.

MENOS LISTAS, más ideas divertidas y consejos: En este número usted encontrará más consejos, más ideas, más recetas e información sobre nutrición para programas de cuidado infantil saludables.

TESTIMONIOS: ¡Ustedes son nuestro mejor recurso! ¿Es usted padre/madre que desea reconocer el programa de su hijo? ¿Es usted un proveedor que desea compartir experiencias? Queremos escucharlo. Envíe por correo electrónico sus ideas a webmaster@ymcacrs.org.

EN ESTE NÚMERO:

- Comidas saludables (pág 8)
- Actualización de licencias (pág 12-13)
- Puntos sobresalientes (pág 6-7)



CRS CONNECT es publicado cuatro veces al año por YMCA Childcare Resource Service (CRS), un departamento del YMCA del Condado de San Diego. 3333 Camino del Rio S. #400, San Diego CA 92108

Directora Ejecutiva: Debbie Macdonald

Editora: Laurie Han

Diseño: Erika Ramirez Lee

Redactor de texto: Joangrace Espiritu

La publicación **CRS CONNECT** se envía por correo como un servicio público a instalaciones de cuidado infantil y a otros profesionales en la comunidad. Para ser incluida en nuestra lista de correos, sírvase llamar al 619-521-3055 x2312.

Política de Referencias y Quejas de YMCA Childcare Resource Service

El Servicio del YMCA CRS, proporciona referencias de cuidado infantil a padres con necesidades específicas de cuidado infantil en instalaciones con licencia y legalmente exentas de licencia en el Condado de San Diego. El servicio se proporciona a todas las personas que lo soliciten, sin importar su ingreso u otros factores para tener derecho. Se mantiene la confidencialidad tanto de los padres de familia como de los proveedores. Las líneas de referencia de cuidado infantil están abiertas de lunes a jueves de 8:00 am a 4:00 pm y los viernes de 8:00 am a 12:00 pm o puede consultar las referencias en línea en www.crs.ymca.org.

Se les ofrece a los clientes una variedad de opciones de cuidado infantil que van desde Guarderías Hogareñas hasta Centros de Cuidado Infantil, así como servicios que incluyen cuidado infantil básico, programas educativos y de enriquecimiento social. El YMCA CRS busca promover y desarrollar el cuidado infantil de calidad para todos los niños pero no hace recomendaciones en relación a proveedores en particular. El Servicio de Recursos de Cuidado Infantil de YMCA les recomienda enfáticamente a los padres de familia a que visiten las instalaciones y que revisen los historiales de los proveedores con "Community Care Licensing" al 619-767-2200, antes de tomar una decisión definitiva para los servicios de cuidado infantil. La responsabilidad de elegir un proveedor de cuidado infantil recae en los padres o tutores.

YMCA CRS ha establecido políticas y procedimientos para asegurar que todas las quejas de los padres de familia, proveedores y de la comunidad sean resueltas de una manera clara y equitativa. Las leyes de California indican que las agencias de recursos y referencias de cuidado infantil no pueden recomendar programas de cuidado infantil que estén en un período de prueba, bajo un mandato de suspensión temporal o que tengan una licencia revocada por parte de Community Care Licensing (CCL). Se vuelven a dar recomendaciones del programa cuando CCL envía un aviso por escrito que indica que el programa puede regresar a una situación activa. Para obtener una versión completa de las políticas y procedimientos de recomendaciones y quejas de la YMCA CRS, conéctese a www.es.crs.ymca.org, llame al 1-800-481-2151 ó envíe un correo electrónico a myresource@ymcacrs.org.

Oficina de Mission Valley: 619-521-3055
Oficina del Condado Sur: 619-474-4707
Referencias de Cuidado Infantil: 1-800-481-2151
Sitio Web: www.es.crs.ymca.org

ENTRENAMIENTOS "CATS"

Obtenga la información más actualizada acerca de los próximos entrenamientos y actividades para padres de familia, proveedores, profesionales en desarrollo infantil y participantes de CARES. Inscríbase para recibir el Calendario Comunitario de Servicio de Actividades de Cuidado Infantil y Entrenamiento (C.A.T.S.) mensualmente a través del correo electrónico al seguir los siguientes pasos:

1. Visite nuestro sitio Web en www.crs.ymca.org/calendar
2. Haga clic en "Receive Updates" (Recibir información actualizada) que se encuentra en el lado izquierdo de la página
3. Llene debidamente la información solicitada y haga clic en "Submit Registration" (Presentar inscripción)
4. Revise su correo electrónico ya que se le enviará un mensaje de confirmación, haga clic en "Account Activation" (Activación de la Cuenta)

Automáticamente se le enviarán a su dirección de correo electrónico las actualizaciones mensuales sobre los diversos entrenamientos y actividades en el Calendario de C.A.T.S.

¡GANADORES DEL CONCURSO!

¡Muchas felicidades a María Leyva y Enrique Velásquez del programa "The Little Guys Daycare"! Su nombre fue seleccionado en el sorteo de Facebook de YMCA CRS después de que completaron una de nuestras encuestas acerca de nuestra carta informativa trimestral. ¡Aquí se ve a Enrique con sus dos hijos y The Little Driver's Dashboard! ¡Felicidades! **Síganos en Facebook para más concursos y ofertas especiales.** www.facebook.com/YMCA.CRS



LA ENCUESTA DICE...

Cuando se envió el último número de la carta informativa, incluimos una encuesta para obtener sus repuestas sobre cuáles secciones de la carta informativa encuentra más útiles, menos útiles y qué quisiera ver incluido en la carta. Sus repuestas fue instrumental en la creación de una carta informativa que tratará de satisfacer sus necesidades. Aquí incluimos algunas de las sugerencias que recibimos:

- ideas y recetas de comida
- noticias sobre niños
- actividades al aire libre durante el verano
- recursos y opciones para entrenamiento que sean fácilmente accesibles
- redes de apoyo para proveedores
- información sobre licencias
- información sobre regalos
- entrevistas con proveedores de cuidado infantil.

Estamos tomando todas estas ideas y esperando incorporar a la carta informativa, tantas como podamos. En este número busque el artículo de HealthLine para encontrar ideas para comidas saludables (pág. 8). También, incluimos un par de artículos para proveedores sobre los reglamentos de licencia de cuerpos de agua y las diferencias entre cerrar con llave los venenos/sustancias químicas y hacer inaccesibles los artículos (pág. 12-13). **Si tiene cualquier otra sugerencia, sírvase ponerse en contacto con el editor de CRS Connect en lhhan@ymcacrs.org o en 619-521-3055 ext. 3350.**

COMIDA ANUAL DE CHILDCARE RESOURCE SERVICE PARA LA YMCA DE BAJA

El 20 de abril de 2012 YMCA Childcare Resource Service fue anfitrión de la Comida Anual de Baja en beneficio de la YMCA de Baja California, México en la iglesia First United Methodist Church en Mission Valley. Con los fabulosos premios que rifamos y las generosas donaciones de comida que recibimos de la comunidad, recabamos más de \$2,500. El dinero recabado de este evento ayuda a proporcionar fondos para programas de servicio social que unifican y construyen familia y la comunidad en la región de Tijuana. iDJs proporcionó el entretenimiento y el grupo de baile Ángel Zavala y Salsa Evolución! Visite los álbumes en Facebook de YMCA CRS para ver más fotos.

¡MUCHAS GRACIAS A NUESTROS PATROCINADORES!

Anthony's Fish Grotto
Belmont Park
Birch Aquarium at Scripps
Boomers! San Diego
Brunswick Premier Lanes
Chula Vista Nature Center
Dave and Buster's
Harrah's Rincon Resort & Casino
HomeTown Buffet
Hornblower Cruises & Events
In-N-Out Burger
Midway Museum
Museum of Contemporary Art
Museum of Photographic Arts
Outback Steakhouse
Pala Casino Spa & Resort
Pechanga Resort & Casino
Rayson Global
Reuben H. Fleet Science Center
San Diego Air & Space Museum
San Diego Automotive Museum
San Diego Botanic Garden
San Diego Chargers
San Diego History Center
San Diego Ice Arena
San Diego Museum of Man
San Diego Natural History Museum
San Diego Padres, Latino Relations
San Diego Zoo
SeaWorld San Diego
Sycuan Casino
The Fishmarket
The Manchester Grand Hyatt
Ultrazone
Viejas Entertainment



PREMIO BARBARA CHERNOFSKY 2012



Este año el Premio Vitalicio de Logros Bárbara Chernofsky le fue otorgado a Kathryn Ingram el 16 de mayo de 2012. Este premio es otorgado a personas que demuestran excepcional liderazgo, pasión y compromiso en el ramo de desarrollo infantil en el Condado de San Diego. Kathryn es conocida por su integridad y excelencia en el campo. Ha trabajado con niños y familias por más de 30 años en diversos puestos, recientemente en el Colegio Grossmont. Cada paso que ha dado en el ámbito profesional se ha basado en la pregunta: ¿Dónde puedo tener un mejor impacto positivo en las vidas de los niños?"

El premio vitalicio de logros Bárbara Chernofsky es otorgado por el Consejo de Planeación del Desarrollo y Cuidado Infantil del Condado de San Diego. Dicho premio tiene el nombre de Bárbara Chernofsky quien falleció en 2003. Ella era una profesora, autora e importante defensora de los niños de San Diego.

"Creo que es posible tener un mundo mejor pero, como Gandhi dijo una vez, debemos comenzar con los niños. Sólo cuando los niños son tratados con respeto y dignidad y les proporcionamos lo mejor que tenemos para ofrecer, es cuando pueden alcanzar su máximo potencial y transmitirlo a otros. Debemos trabajar todos juntos por los niños de hoy y crear un mejor mundo mañana. Ese era el sueño de Bárbara Chernofsky y este es también mi sueño."

-Kathryn Ingram

Las personas que recibieron el premio Vitalicio de Logros Bárbara Chernofsky incluyen a:

Dra. Dorothy Hewes, Profesora Emeritus en el año 2004
 Senadora DeDe Alpert y Jean Brunkow en el año 2005
 Charlene Tressler en el año 2006
 Dana Lovelace en el año 2007
 Lois Pastore en el año 2008
 Rebeca Validivia premiada en el año 2009
 Betty Bassoff en el año 2010
 Debbie Macdonald en el año 2011

DÍA DE AGRADECIMIENTO A LOS PROVEEDORES DE CUIDADO INFANTIL 2012



DÍA DE AGRADECIMIENTO A LOS PROVEEDORES DE CUIDADO INFANTIL:

El sábado, 19 de mayo y domingo, 20 de mayo de 2012, YMCA Childcare Resource Service reconoció a los proveedores de cuidado infantil y educadores durante los primeros años del niño en el 4to Día Anual de Agradecimiento a los Proveedores de Cuidado Infantil en los cines UltraStar Cinemas en el Centro Hazard y en el Parque PETCO de los Padres de San Diego. Los eventos para toda la familia incluyeron una proyección privada de la película "Chimpanzee" de Disney en el cine UltraStar el sábado, con una Feria de Recursos, rifa de premios para los asistentes y manualidades para hacer y llevar de Lakeshore Learning Materials. El domingo en el Parque PETCO los proveedores de cuidado infantil y familias recibieron un descuento del 50% en la compra de los boletos para el juego de los Padres contra los Angels, ofertas en la comida y premios en nuestras mesas de recursos de la Y. Las sucursales de la Y ofrecieron recursos en ambos eventos, y también estuvieron los centros

comunitarios de salud, WIC, Los Primeros 5 de San Diego, KIT, el Consejo de Planeación del Desarrollo y Cuidado Infantil del Condado de San Diego y otros grupos. Los proveedores de cuidado infantil y familias recibieron libros, DVDs, y materiales de aprendizaje para mejorar el juego activo.

MUCHÍSIMAS GRACIAS a nuestros patrocinadores y socios comunitarios por sus generosos donativos: Los Primeros 5 San Diego, el Consejo de Planeación del Desarrollo y Cuidado Infantil del Condado de San Diego, Child Development Associates (CDA), Lakeshore Learning Materials, los Padres de San Diego, Viejas Entertainment, Twiggles Children's Books & CDs, y Susan Braun.



¡FELICIDADES A LOS PARTICIPANTES DEL PROYECTO DE INICIATIVA DE CUIDADO INFANTIL, CLASE DE 2012!

El 16 de junio, YMCA Childcare Resource Service patrocinó una celebración de la graduación de 46 participantes quienes exitosamente obtuvieron su licencia de cuidado infantil en el hogar, o aumentaron su cupo para cuidado infantil para bebés y niños pequeños a través del Proyecto de Iniciativa de Cuidado Infantil (CCIP). La oradora especial Evelyn Huitron, exparticipante de CCIP en 2006 compartió con todos sobre cómo los entrenamientos y apoyo técnico que recibió la alentó a ofrecer servicios de cuidado infantil de calidad en su hogar y dedicarse a sus metas educativas. Ella está en proceso de abrir su propio centro de cuidado infantil y terminar una Licenciatura en Desarrollo Infantil. En su inspirador mensaje Evelyn dijo, "Como proveedores somos muy especiales porque tenemos un impacto sobre las vidas de los niños y lo que hacemos ahora sí tiene un impacto sobre ellos en el futuro." Se les entregó un certificado de cumplimiento y paquete de incentivos a los graduados que incluyeron juguetes y libros educativos apropiados en cuanto al desarrollo infantil.

El Proyecto de Iniciativa de Cuidado Infantil (CCIP) es un programa de apoyo y entrenamiento gratis operado por YMCA Childcare Resource Service para aquellas personas que empiezan su primer cuidado infantil en el hogar, u hogares actualmente con licencia que optaron por empezar a proporcionar servicio a bebés y niños pequeños, ofrecer horas no tradicionales de servicio, o aumentar la capacidad de su licencia de pequeña a grande. Este año, se les ofreció a los participantes apoyo técnico individualizado, asistieron a grupos de apoyo mensuales, recibieron un recorrido guiado de hogares familiares con servicios de cuidado infantil de calidad, y asistieron a entrenamientos a través del Boleto para un exitoso negocio de cuidado infantil/guardería en el hogar y muchos otros temas relacionados con los programas educativos durante los primeros años y desarrollo infantil. Estamos entrando a otro emocionante año de reclutamiento y entrenamiento gratis de proveedores de cuidado infantil en el hogar a través del Programa CCIP. **La inscripción comienza el 1° de julio de 2012. Si tiene interés en participar en el Proyecto de Iniciativa de Cuidado Infantil, envíe un correo electrónico a mytraining@ymcacr.org o póngase en contacto con Alba Munoz al teléfono 619-521-3055 ext. 2318.**

Los siguientes participantes terminaron todos los requisitos del programa CCIP y ya son nuevos proveedores con licencia de cuidado infantil en el hogar puesto que asistieron a 25 ó más horas de entrenamiento:

- Maria de Lourdes Arauz
- Gabriel Bañuelos
- Ingrid Carter
- Sandra Contreras
- Allenda Eskra
- Edith Espinoza
- Rocio Flores
- Dolores Garcia
- Yolanda Hodgetts
- Veronica Ibarra
- Marissa Lemus
- Amelia Mendoza
- Onika Miller
- Blandine Miramontes
- Akie Mori
- Nohemi Dominguez Romo
- Rita Ruiz
- Brenda Ruvalcaba
- Rosa Sanabia
- Donna Scheerer
- Judy Strouse
- Timothy Strouse
- Maria E. Suarez
- Milagros Sumii
- Bertha Valadez

"Debemos decir que somos afortunados en todo sentido, y debemos agradecer el apoyo recibido de su personal a través de los cursos y consultas."
-Gabriel y Marcela Novarino

Los siguientes proveedores de cuidado infantil en el hogar regresaron al programa CCIP y cumplieron con los requisitos continuos incluyendo su asistencia a 9 horas o más de entrenamiento:

- Maria A. Barajas
- Martha Elena Bojorquez
- Juanita Casas
- Edna Cazares
- Lauren Kelly
- Flor Lydna
- Vilma Marquez
- Rosario Martinez
- Gabriel Novarino
- Marcela Novarino
- Cova Pato
- Elena Perez
- Maria Elena Rendon
- Diana Romanillo
- Angelica Salcedo
- The Trinh
- Yaribel Valdez

"El proyecto CCIP me ha ayudado a brindar un servicio de calidad, gracias a este proyecto he aprendido muchas cosas que anteriormente me eran desconocidas, además me ha abierto la curiosidad de estudiar más acerca del desarrollo infantil."
-Flor Lydna

Los siguientes proveedores aumentaron la capacidad de su licencia para proporcionar servicio a más bebés y niños pequeños:

- Juanita Casas
- Flor Lydna
- Maria Madura
- Blandine Miramontes



ASUNTOS DE LA COMUNIDAD

LLAMANDO A TODOS LOS MAESTROS...

Ayude a prevenir un "Trastorno por déficit de la naturaleza" (del libro *Last Child in the Woods* "El último niño en el bosque" de Richard Louv). ¡Cada niño tiene un sentido natural de aprendizaje! ¡No deje que los niños en su salón de clase sean los últimos niños en el bosque! Siéntase más cómodo educando al aire libre y aprenda maneras divertidas para alentar a los niños a descubrir el mundo que los rodea.

Campfire USA ofrece la **Conferencia Anual de Educación al Aire Libre** dirigida a maestros, directores y directores de escuela el 6 de octubre de 2012 de 8:00 am a 1:00 pm.

Elija entre 8 diferentes talleres, incluyen:

1. Maravillosamente salvaje
2. Centrado en el niño y estructurado en el maestro
3. ¡Huy! Es una araña
4. ¡Oiga maestro! Mire lo que encontré
5. Naturalmente artístico
6. Asombrosos sentidos animales
7. Hablando de basura (todo acerca de la ecología)
8. Un momento ordinario – una oportunidad extraordinaria

Llame a **Katie Zolezzi** 619-291-8985

EL NEGOCIO DEL CUIDADO INFANTIL EN EL HOGAR

¿Está usted teniendo problemas para mantener llenos los espacios de su guardería infantil? Aprenda estrategias efectivas para anunciar sus servicios y garantizar y mantener las inscripciones. En **Desarrollando un plan de entrenamiento en mercadotecnia efectivo**, Usted aprenderá a:

- Crear su imagen profesional;
- Desarrollar habilidades de comunicación en el teléfono y durante las entrevistas;
- Entender los beneficios de la participación en la comunidad; y
- Crear sitios de redes sociales.

Desarrollando un plan de entrenamiento en mercadotecnia efectivo (español):

Fecha: 30 de agosto de 2012

Hora: 6:30 pm – 9:30 pm

Lugar: YMCA CRS, 3333 Camino del Rio South, #400, San Diego

Costo: \$15 per person

Contacto: 1-800-481-2151 ó envíe un correo electrónico a mytraining@ymcacr.org

ENTRENAMIENTO EN CÓMO PREPARARSE PARA UN DESASTRE

¿Está su programa de cuidado infantil listo para cualquier desastre como un incendio fuera de control, terremoto o inundación? YMCA Childcare Resource Service ofrece entrenamiento en **Cómo prepararse para un desastre**, para ayudar a todos los centros de cuidado infantil y programas de cuidado infantil en el hogar a prepararse para los diferentes tipos de desastres. En este entrenamiento, usted:

- Aprenderá que tipos de desastres tienen mayor probabilidad de suceder aquí localmente;
- Desarrollará un plan de emergencia;
- Desarrollará y practicará un plan de evacuación; y
- Entenderá las otras tareas relacionadas con un desastre.

¡Prepárese – Manténgase listo! Es su responsabilidad profesional.

Cómo prepararse para un desastre para los hogares familiares con servicios de cuidado infantil:

Fecha: 12 de septiembre de 2012

Hora: 6:30 pm – 9:30 pm

Cómo prepararse para un desastre para los centros:

Fecha: 27 de septiembre de 2012

Hora: 6:30 pm – 9:30 pm

Lugar: YMCA CRS, 3333 Camino del Rio South, #400, San Diego

Costo: \$15 por persona

Contacto: 1-800-481-2151 o mytraining@ymcacr.org



ASUNTOS DE LA COMUNIDAD

¡ACADEMIA DE ENTRENAMIENTO EN LÍNEA! ¡OBTENGA O RENUEVE SU CREDENCIAL CDA CUANDO USTED PUEDA Y A SU PROPIO PASO!

¿Necesita usted horas de entrenamiento en desarrollo profesional o unidades de cursos educativos continuos (CEUs) para obtener o renovar su credencial CDA? La Academia de Entrenamiento en Línea ofrece 120 horas (12 CEUs) de entrenamiento para centros de cuidados infantiles y hogares familiares con servicios de cuidados infantiles, a su propio paso. Elija todo el paquete CDA o seleccione las horas de entrenamiento de áreas específicas tales como operación de programas, desarrollo social y emocional, ambiente seguro y saludable o relaciones positivas con las familias. El entrenamiento individualizado cuando quiera, está a un sólo clic en www.crs.ymca.org. El plan de estudios a su propio paso es fácil de seguir, con clases basadas en la investigación impartidas por profesionales en educación temprana. Usted puede tener acceso a la Academia de Entrenamiento en línea las 24 horas, 7 días de la semana desde la comodidad de su hogar.

Entrenamiento en la Escala de Calificación del Entorno de los Primeros Años del Niño – Modificada (ECERS-R) y en la Escala de Calificación del Entorno del Servicio de Cuidado Infantil en el Hogar – Modificada (FCCERS-R)

La Escala de Calificación del Entorno de los Primeros Años del Niño está diseñada para evaluar y calificar a más de 40 criterios contenidos en programas de cuidados infantiles, incluyendo la estructura del programa, actividades, interacción entre padres de familia y personal, rutinas de cuidado personal y más, para niños en edad preescolar-kindergarten, desde los 2 a los 5 años de edad. La Escala de Calificación del Entorno del Servicio de Cuidado Infantil en el Hogar fue diseñada para evaluar y calificar a más de 30 criterios en hogares familiares con servicios de cuidado infantil, entre los cuales se incluyen el ambiente físico, salud, seguridad, desarrollo social, estructura de programas, actividades y más. Aprenda a utilizar estas escalas para identificar y fortalecer las áreas de su programa de cuidado infantil que requieran mejoras, y también aprenda a desarrollar planes de mejorías a la calidad de sus servicios.

FCCERS-R:

Fecha: 18 de julio de 2012

Hora: 6:30 pm – 9:30 pm

Costo: \$35 por persona

Incluye una copia de la escala y hojas para la evaluación reproducibles.

Lugar: YMCA CRS Mission Valley
3333 Camino del Rio South, #400, San Diego

Contacto: 1-800-481-2151
o correo electrónico, mytraining@ymcacr.org



HEALTHLINE

Alimentos saludables para programas de cuidado infantil

Los alimentos, bocadillos y bebidas nutritivas son de vital importancia para el crecimiento y desarrollo de los niños. Con un poco de planeación y creatividad, es fácil elegir y preparar nutritivos almuerzos que a su vez son atractivos para los niños. Al preparar un menú se deben evitar alimentos a los que los niños sean alérgicos y alimentos que sean potencialmente peligrosos causantes de atragantamiento o asfixia. Incluya frutas y verduras como parte de los alimentos y bocadillos de cada día. Sea insistente, ya que podría ser necesario que usted le ofrezca 10 ó más veces un nuevo alimento al niño antes de que éste decida probarlo. Desarrolle un menú saludable siguiendo los siguientes lineamientos:

- **Elija frutas y verduras de colores fuertes.** ¡Seleccionar frutas y verduras de diferentes formas puede ser interesante y divertido!
- Las texturas deben ser suaves, masticables o crujientes pero no duras.
- Los sabores no deben ser fuertes, ni muy condimentados.
- **Recuerde que el tamaño de las porciones debe ser el adecuado a las necesidades del niño** dependiendo de su edad y estatura.
- Sirva alimentos que sean buenas fuentes de vitaminas A y C y fibra, tales como naranjas, manzanas (con cáscara), piña, plátanos, fresas, kiwi.
- Elija pequeñas frutas de temporada para reducir costos.
- Seleccione frutas frescas en lugar de frutas enlatadas. Si las frutas enlatadas son la única opción, elija las frutas empacadas en agua, no almíbar, a fin de reducir el exceso de azúcar.
- Prepare vegetales suavemente cocinados tales como brócoli, zanahorias, calabacines, ejotes, tiras de camote.
- Compre vegetales congelados o enlatados que no contengan sodio.
- Sirva productos lácteos bajos en grasa tales como leche, yogurt sin sabor, queso tipo requesón, queso o queso en tiras.
- Añada vegetales a los guisos, pastas, u otros platillos que contienen almidones.
- **Sustituya el pan blanco con pan de harina integral**, tortillas de maíz o pan árabe de harina integral al preparar emparedados.
- Sirva platillos con proteínas sin grasa, como pavo, pollo y atún.
- Sea innovador e introduzca a los niños a nuevas ideas incluyendo las proteínas tales como hamburguesas vegetarianas, hamburguesas de salmón, sopa de frijol o tofu.
- **Anime a los niños a que tomen suficiente agua** y evite servir jugos, refrescos o cualquier otra bebida azucarada. Por ley, el jugo puede ser servido únicamente una vez al día en los programas de cuidado infantil.

Para encontrar recetas fáciles y rápidas de alimentos saludables y apetecibles para los niños, por favor visite la página de internet: <http://1.usa.gov/LGtU2g>

Para información adicional, llame a HealthLine (Línea directa de salud) de la YMCA CRS al número 1-800-908-8883.



IDEAS

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Aquí le damos algunas actividades para realizar con sus niños después de leer *The Very Hungry Caterpillar* (La oruga hambrienta) por Eric Carle.

RECORRIDO POR EL MERCADO

Materiales necesarios:

- *The Very Hungry Caterpillar* libro por Eric Carle y/o
- *Why do I Need to Eat Fruits and Veggies?* (¿Por qué necesito comer frutas y verduras?) libro por Johanna Pomeroy-Crockett
- Formatos de permiso para asistir a una excursión
- Bolsas reutilizables

Realice una excursión por el mercado local al aire libre. Permita que los niños toquen, huelan y seleccionen sus frutas coloridas o verduras favoritas. Cómprelas para tener un bocadillo saludable. No olvide llevar sus propias bolsas. Platíqueles a los niños acerca de los buenos alimentos que la oruga comió en el cuento, el por qué lo hicieron sentirse bien y los motivos por los que algunos dulces causan dolor a nuestros estómagos.

ENSALADA DE FRUTAS O SOPA DE VERDURAS

Materiales necesarios:

- Frutas y verduras
- Tablas para cortar y cuchillos de plástico
- Yogurt sin grasa y granola
- Ingredientes para hacer sopa
- Recipientes, tenedores y cucharas

Permita que los niños laven sus frutas y verduras bajo un chorro de agua fría. Proporcióneles a los niños pequeñas tablas para cortar y cuchillos de plástico. Permítales cortar sus propias frutas y verduras. Prepare ensalada de frutas en recipientes individuales y deje que los niños agreguen yogurt sin grasa y granola.

Las verduras pueden ser utilizadas para preparar sopa de verduras hecha en casa. Hable con los niños sobre los diferentes colores, texturas y sabores de las frutas y vegetales. Dígales a los niños la importancia de comer alimentos saludables y cómo ellos nutren nuestros cuerpos.



MÁS IDEAS

AUMENTANDO LA ACTIVIDAD FÍSICA

EL BAILE DE LA MARIPOSA

Materiales necesarios:

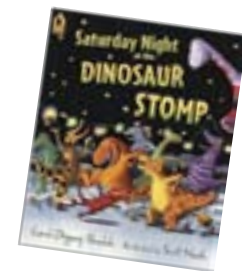
- Área al aire libre
- Pañoletas de varios colores

Dele a cada niño una colorida pañoleta y anímelos a bailar y moverse como una hermosa mariposa.

EL BAILE DEL DINOSAURIO

Materiales necesarios:

- [Saturday Night at the Dinosaur Stomp](#) libro por Carol Diggory Shields
- Área al aire libre
- Discos compactos de música



Algunas actividades para realizar con los niños después de haber leído [Saturday Night at the Dinosaur Stomp](#) (La noche de sábado en la huella del dinosaurio) por Carol Diggory Shields: Organice un baile del dinosaurio al aire libre o en el patio trasero después de horas hábiles para padres de familia y niños. Toque música divertida para que los niños y sus padres bailen en el patio. Solicíteles a los padres que lleven bocadillos saludables para compartir con los demás.

MESA CON AGUA

Materiales necesarios:

- [Water \(Agua\)](#) libro por Frank Asch
- Área al aire libre
- Mesas con agua
- Peces de plástico
- Redes
- Tazas de plástico, ollas y sartenes.
- Embudos
- Cubos de hielo
- Agua



Estas son actividades divertidas que hacer con los niños después de leer [Water \(Agua\)](#) por Frank Asch. Coloque las mesas con agua al aire libre. Agregue peces de plástico y redes, cubos de hielo, tazas, embudos, ollas y sartenes. Permita a que los niños exploren el agua y lo que se encuentra dentro de ella. Hable con ellos acerca de la importancia del agua, explique por qué es importante para nosotros beberla y cómo es que el agua ayuda a la tierra.

DIVERSIÓN CON LOS ASPERSORES

Coloque aspersores afuera en el patio. Deje que los niños jueguen en el agua fresca que sale de los aspersores. Sugiera que imiten a las ranas saltando alrededor del agua o a los peces nadando en el agua.

CONSEJOS

DE SU CONSULTORES DE CRS EN CUIDADO INFANTIL

Presentamos consejos, directamente de nuestros asesores en cuidados infantiles para ayudar a los niños a mantenerse activos y saludables:

Cada niño es un individuo, con diferentes fortalezas y debilidades. Asegúrese de tener esto en cuenta cuando planee sus actividades. Involucre a toda la familia, hagan ejercicios regularmente y establezca un buen ejemplo.

Imponga un límite de tiempo frente a la pantalla. Esto incluye televisión, videojuegos y computadora.

Establezca un tiempo determinado para realizar actividad física.

Ande en bicicleta o tome caminatas con sus niños.

Diviértase con juegos dentro de casa tales como la búsqueda del tesoro o elabore una carrera de obstáculos con pelotas y almohadas.

Inscriba a los niños en actividades deportivas como gimnasia, baile, artes marciales, fútbol, natación o béisbol para niños pequeños.

¡Suba el volumen de la música y baile!

¡Juegue “Just Dance” en cualquier consola de video juego con sus niños!

Explore el mundo a su alrededor: Con una pala escarve en la tierra. Persiga sombras. Lance ramitas a un charco. Siembre un jardín. El mundo es su campo de juego.



ACTUALIZACIÓN DE LICENCIAS

Requisitos sobre licencias–Centros y guarderías hogareñas

De acuerdo a Safe Kids USA (Niños Seguros, EE.UU.A.), el ahogamiento es la causa principal de muertes de niños entre las edades de uno a cuatro años de edad.

CUERPOS DE AGUA:

Es la responsabilidad de un programa de cuidado infantil con licencia asegurar que los cuerpos de agua, incluyendo las albercas (en la tierra y por arriba del nivel del suelo), los chapoteaderos sujetos en su lugar, los jacuzzi, spas, estanques de peces o cuerpos de agua similares, no sean accesibles, al usar una cubierta para de alberca o al rodear la alberca con una barda/cerca. Nota: Los requisitos en cuanto a bardas/cercas de Child Care Center (Centro de Cuidado Infantil) y Family Child Care (Cuidado Infantil en el Hogar) no se requieren para los chapoteaderos inflables o portátiles con lados lo suficiente bajos para que los niños se salgan sin ayuda, sin embargo, estos chapoteaderos deben ser vaciados después de cada uso. Además, siempre se requiere la supervisión de adultos.

REQUISITOS PARA CUERPOS DE AGUA (EN LA TIERRA):

- La barda/cerca debe ser de por lo menos cinco pies de altura y construida para que no obstruya la vista de la alberca.
- Los lados del fondo de la barda deben cumplir con la División I, Apéndice Capítulo 4 del Código Uniforme de Construcción de 1994.
- Las bardas/cercas y rejas deben abrir en dirección opuesta a la alberca, cerrarse solas, y tener un dispositivo de auto cierre localizado a no más de seis pulgadas de distancia de la parte superior de la cerca.
- La cubierta de la alberca debe ser lo suficiente resistente para apoyar completamente el peso de un adulto y debe estar colocada sobre la alberca y cerrada con llave mientras que la alberca no esté siendo usada.

REQUISITOS PARA CUERPOS DE AGUA (POR ARRIBA DEL NIVEL DEL SUELO):

- No deben ser accesibles cuando no están siendo usadas al quitarles las escaleras o hacerlas inaccesibles, o al colocar una barricada para prevenir el tener acceso a la cubierta o patio.
 - Si se usa una barricada, dicha barricada debe cumplir con todos los requisitos arriba mencionados para los cuerpos de agua en la tierra.
- Se requiere el uso de una bomba en funcionamiento y sistema de filtrado para todas las albercas construidas en la tierra y todas aquellas albercas por arriba del nivel del suelo que no puedan ser vaciadas después de cada uso.

REQUISITOS DE PERSONAL PARA LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS:

Se les requiere a los Centros de cuidado infantil contar con por lo menos un adulto presente, que tenga un certificado vigente en seguridad acuática en su expediente, durante actividades acuáticas en o cerca de los cuerpos de agua.

- Se debe mantener una proporción de por lo menos un adulto, incluyendo maestros, por cada seis niños, o fracción, durante las actividades acuáticas en o cerca de los cuerpos de agua especificados en los reglamentos. No deben incluirse en estas proporciones a los salvavidas o personal supervisando a cualquier persona que no sea los niños del centro en la actividad acuática.
- Se debe mantener una proporción numérica de un adulto para cada dos bebés durante cualquier actividad acuática en o cerca de cualquier cuerpo de agua especificado en los reglamentos. No deben incluirse en estas proporciones a los salvavidas o personal supervisando a cualquier persona que no sean los niños del centro en la actividad acuática.
- Se debe mantener una proporción numérica de un miembro del personal para cada cuatro bebés durante las actividades en o cerca de cualquier contenedor de agua en donde un niño pueda entrar y salir sin ayuda. Esto incluye, pero sin estar limitado a, chapoteaderos, lavabos, o charolas de agua. Esta proporción numérica puede incluir representantes autorizados de bebés bajo su cuidado y adultos voluntarios para complementar la proporción de personal por cada bebé.

HOGARES FAMILIARES CON SERVICIOS DE CUIDADO INFANTIL:

La Sección 102417 requiere que los niños sean supervisados en todo momento. Esto incluye durante actividades relacionadas con el agua.

- La instalación no podrá superar la capacidad y limitaciones y los niños de familiares visitantes, tales como sobrinas, sobrinos, etc., deben contarse dentro de la capacidad--si tienen 10 años de edad o menos--cuando el padre/madre/representante autorizado del niño no esté presente.
- Los amigos de niños del proveedor deben incluirse en la capacidad cuando el niño tenga menos de 10 años de edad y/o el niño no pueda ir y venir como él/ella desee y los padres de familia paguen y/o esperen los servicios de cuidado infantil. Además, cuando el niño de un proveedor tenga menos de 10 años de edad y lleve a sus amigos a la casa, los amigos, sea cuales fueren sus edades, se cuentan dentro de la capacidad.

REQUISITOS PARA HACER UN REPORTE:

Se les requiere a todas las instalaciones de cuidado infantil de Centros y Hogares familiares con servicios de cuidado infantil avisarle al Departamento acerca de cualquier construcción o modificación propuesta al edificio y a otras instalaciones en la propiedad. Esto incluye la instalación de albercas adentro de la tierra o por arriba del nivel del suelo, spas, estanques de peces, fuentes decorativas de agua, fuentes de cualquier tipo u otros cuerpos de agua.

Para aprender más acerca de los requisitos sobre licencias para los cuerpos de agua, lea las secciones 101216.6, 101416.8, 101238(e) del Título 22 del Código de Reglamentos de California para Centros de cuidado infantil y Secciones 102416.3(a)(3) y 102417(g)(5) para los Hogares familiares con servicios de cuidado infantil. Para mayor información póngase en contacto con "Community Care Licensing" (Agencia que Otorga Licencias para Programas de Cuidado Infantil en la Comunidad) al 619-767-2200.

(Modificación a la información de la Licencia de Cuidado Infantil 2010)

ACTUALIZACIÓN DE LICENCIAS

Requisitos sobre licencias–Centros y guarderías hogareñas

“Más de un millón de envenenamientos en niños menores de cinco años de edad se reportan anualmente a los centros de control de envenenamiento. Más de 100,000 de estos envenenamientos resultan en la hospitalización del niño.”

– Cuidado Infantil Saludable (Healthy Child Care)

ACCESO A SUSTANCIAS TÓXICAS Y VENENOS

Los reglamentos de licencia requieren que las áreas de almacenamiento para venenos estén bajo llave. Bajo llave se define como un mecanismo operado con llave o combinación usado para mantener en cerrada una puerta, tapadera o algo similar. Los productos anunciados como dispositivos a prueba de niños y pestillos de seguridad no se consideran como candados a menos que sean operados con llave o con una combinación. El veneno que se define incluye únicamente las sustancias más letales diseñadas específicamente para matar, tales como el roció para matar insectos, el veneno para ratas, el veneno para matar hierbas malas, etc.

Hay otros productos domésticos comunes que son potencialmente peligrosos a la salud de los niños y éstos necesitan ser inaccesibles a los niños. Algo que es inaccesible es capaz de ser alcanzado únicamente con gran dificultad o no poder alcanzarlo debido a su ubicación, o debido a alguna barrera o dispositivo que en forma efectiva evite que un niño lo alcance. Por ejemplo, colocar un artículo en un trastero arriba del refrigerador se considera hacerlo hacerlo inaccesible. Una aldaba o pestillo en un armario o puerta, colocado en donde un niño no podrá alcanzarlo, no se consideraría como bajo llave (vea lo indicado arriba) pero sería aceptable como una manera de mantener los artículos inaccesibles. Los productos anunciados como dispositivos a prueba de niños o pestillos de seguridad pueden ser usados para hacer que los artículos sean inaccesibles, siempre que estén debidamente instalados, que sean lo suficientemente resistentes para resistir los jalones y tirones de los niños, y que sean de fácil instalación y uso por parte de un adulto. Los pestillos de seguridad no ofrecen una garantía de protección, pero pueden hacer más difícil que los niños alcancen las sustancias peligrosas.

Ningún dispositivo es completamente a prueba de niños; la debida supervisión siempre es necesaria y requerida. Aquí le damos algunos ejemplos de materiales peligrosos que necesitan estar totalmente fuera del alcance de los niños.

EN LA COCINA:

- todos los utensilios y cuchillos filosos
- los productos de limpieza
- los medicamentos
- los armarios con bebidas alcohólicas
- las bolsas de plástico
- los objetos filosos o pequeños que los niños pueden tragar



EN EL BAÑO:

- el champú
- el enjuague bucal
- la pasta de dientes
- los medicamentos
- los perfumes/lociones
- los cosméticos
- los solventes, etc.

NOTA: Esto no significa que los niños no puedan usar el jabón de barra o el jabón de un dosificador de jabón para lavarse las manos, siempre que hay la debida supervisión para asegurar que no ingieran el jabón.

EN LA COCHERA Y AFUERA:

- los solventes
- la gasolina
- el aceite
- el aguarrás
- la pintura
- las herramientas filosas
- las podadoras de pasto
- las herramientas de jardinería
- y cualquier otro peligro potencial para los niños, etc.

(Modificación a la información de la Licencia de Cuidado Infantil 2010)

SAN DIEGO COUNTY CHILD DEVELOPMENT PLANNING COUNCIL



¿Puede usted dar 4 horas al mes para ayudar a los niños y familias en el Condado de San Diego? Usted puede tener un impacto al formar parte del Consejo de Cuidado Infantil y Planeación de Desarrollo. El propósito del Consejo es coordinarse con la comunidad de San Diego para establecer prioridades para la distribución de fondos federales, estatales y locales para el desarrollo infantil y para abogar por los servicios y programas de cuidado infantil. Trabjará con agencias comunitarias, negocios, consumidores, proveedores y organizaciones para dar apoyo y mejorar los recursos y servicios de cuidado infantil en la comunidad. Además, el Consejo promueve y mejora la calidad de servicios de cuidado infantil y de desarrollo a través de la educación pública, educación a los proveedores, y proporciona servicios de apoyo.

Participe en redes, aprenda y trabaje con personas que están dedicadas a responder a las necesidades de cuidado infantil y desarrollo de las familias en el Condado de San Diego. Si está interesado en proporcionar servicio en el Consejo, por favor llame al 858-292-3727 ó visite nuestro sitio Web en www.sdcoe.net/student/eeps/pc. La fecha límite para presentar la solicitud es el 7 de septiembre de 2012.

Recibe fondos de la División de Desarrollo Infantil del Departamento de Educación de California, a través de un contrato con la Agencia de Servicios de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego. Un proyecto del Consejo de Planeación del Desarrollo y Cuidado Infantil del Condado de San Diego. El Consejo de Cuidado Infantil y Planeación del Desarrollo asesora al Consejo de Supervisores del Condado y al Superintendente de Escuelas acerca de las necesidades de cuidado infantil en el Condado de San Diego.

