



# CHILD CARE COMMUNIQUE

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

julio/agosto/septiembre 2010

Childcare Resource Service: Un departamento de YMCA del condado de San Diego. Patrocinado por el Departamento de Educación de California, División del Desarrollo Infantil.

## De la Pobreza al Enriquecimiento

La dedicación, mucho trabajo y una venta de cosas usadas... es el primer capítulo de la historia del YMCA Childcare Resource Service. Reggie Smith, una de los miembros fundadores del consejo consultivo del YMCA Childcare Resource Service (YMCA CRS), puede recordar el momento determinante cuando YMCA CRS se hizo una realidad hace 30 años. Jean Brunkow, la primera directora ejecutiva, le llamó un miércoles y le dijo, "Necesito \$400 a más tardar para el lunes." El dinero que necesitaba ayudaría a iniciar una organización que elevaría a la industria de cuidados infantiles al establecer normas de calidad para los cuidados. Apoyaría a aquellas personas que deseaban ser proveedores profesionales de cuidado infantil, con licencia y entrenados. Jean y Reggie llamaron a todos sus conocidos y les pidieron que limpiaran sus clósets. Usaron una instalación de cuidado infantil en Linda Vista para patrocinar una gigantesca venta de cosas usadas. Con el apoyo de la comunidad, pudieron juntar \$425 para el domingo y así nació Childcare Resource Service. Como un proyecto del Centro de Desarrollo Humano de la YMCA, YMCA Childcare Resource Service trabajó bajo un contrato del Departamento de Educación del Estado y recibió su clasificación como entidad sin fines de lucro.

El reto más grande en ese entonces fue transformar la imagen pública del cuidado infantil, más allá de un servicio de niñeras. YMCA CRS estableció un servicio gratis de referencias de cuidado infantil que hacía hincapié en la calidad. Si los proveedores querían ser referidos, necesitaban tener una licencia y apegarse a las normas. El primer año comenzó con sólo 12 empleados proporcionando recursos, referencias y ayuda financiera a través del Programa de Pagos Alternativos. La primera carta comunitaria se publicó en noviembre de 1980. Hoy en día, el cuidado infantil de calidad es un mensaje importante de todos los departamentos que forman parte del YMCA Childcare Resource Service.

Los programas del Departamento de Recursos y Referencias (R&R) incluyen el desarrollo de la capacidad de los bebés/niños pequeños, programas de entrenamiento de calidad para los proveedores, referencias a cuidado infantil y educación para los consumidores que son padres de familia, y el programa de ayuda financiera CARES para los trabajadores de

cuidado infantil. Los recursos para el desarrollo de programas y materiales educativos son proporcionados a través de las bibliotecas de Recursos y Préstamo de Juguetes y visitas a los sitios de cuidado, por parte de la camioneta de juguetes de Recursos en Movimiento. Además, el departamento de R&R da apoyo a las redes de cuidado infantil al proporcionar referencias mejoradas a programas de cuidado infantil para el personal de servicio activo de la Marina y la Armada (Navy), así como para los niños con discapacidades y familias de la Marina movilizadas.

El departamento de Pagos Alternativos (AP) ha crecido y se ha convertido en la entidad más grande de YMCA CRS. AP proporciona servicios a las familias de bajos ingresos quienes necesitan un subsidio para el cuidado infantil. AP da apoyo a los padres de familia mientras sus hijos están aprendiendo. AP actualmente proporciona servicios a más de 7,000 niños y 3,800 familias. Estas familias pueden ir al trabajo, ir a la escuela, o recibir entrenamiento laboral mientras sus hijos están siendo cuidados.

Desde 1986, a través de las referencias del Centro Regional, el Programa de Cuidados de Apoyo proporciona cuidados de apoyo fuera de casa a aquellas familias con hijos con retrasos en su desarrollo. En 1990 el departamento añadió cuidados de apoyo en el hogar para las familias. El Programa de Cuidados de Apoyo colabora con otras agencias para entrenar a los proveedores de cuidado infantil a que trabajen con niños con



Debbie Macdonald, Directora Ejecutiva

El *Communique de Cuidado Infantil* 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 92108-3839  
 Directora Ejecutiva.....Debbie Macdonald  
 Editora.....Laurie Han  
 Diseño.....Erika Ramírez Lee/  
 Brenda Aguirre

La publicación *Communique de Cuidado Infantil* 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.

Son bienvenidos los artículos de opiniones de lectores, anuncios y pueden dirigirse al Editor, 3333 Camino del Rio S., #400, San Diego, CA 92108-3839. Las opiniones expresadas por escritores externos no reflejan necesariamente el punto de vista de YMCA CRS. Se hará todo el esfuerzo posible de conservar el propósito de cada artículo presentado, con la decisión final en manos del editor. Se considerarán cartas al editor para su publicación según lo permita el espacio y tiempo salvo que se solicite la confidencialidad.

#### Política de Referencias de YMCA CRS

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 8:00a.m. a 4:00p.m. y los viernes de 8:00a.m. a 12:00p.m. o puede dejar un mensaje de voz las 24 horas del día.

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. Las políticas de YMCA CRS sobre referencias y quejas están disponibles a los padres de familia, proveedores u otras personas interesadas llamando al teléfono 1.800.481.2151 para solicitar una copia.

#### Programas de YMCA CRS

Administración .....619.521.3055  
 Pagos Alternativos.....619.521.3055  
 Lista Central para Elegibilidad.....1.800.521.0560  
 Unidad de Necesidades Especiales .....619.521.3055  
 Oficina del Condado Norte.....760.726.9100  
 Oficina del Condado Sur.....619.474.4707  
 HealthLine/Línea de Salud.....1.800.908.8883  
 Referencias de Cuidado Infantil.....1.800.481.2151  
 Referencias de Cuidado Infantil...www.ymcacrs.org  
 Especialistas de Inclusión.....619.521.3055 x2325  
 Calendario CATS.....619.521.3055 x2315  
 Librería de Recursos.....619.521.3055 x2304  
 San Diego CARES.....1.866.CARES SD  
 Referencias de Cuidado Militar.....1.800.441.9199

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

retrasos en el desarrollo. El Programa de Cuidados de Apoyo cuenta con más de 375 proveedores activos de cuidado infantil quienes dan servicio a casi 750 familias. Adicionalmente, el Programa de Cuidados de Apoyo tiene un programa llamado "Teens in Motion" (Adolescentes en movimiento). "Teens in Motion" cubre las necesidades de los estudiantes de preparatoria/bachillerato con retrasos en su desarrollo, que desean participar en actividades después de la escuela en un ambiente integrador.

El departamento de HealthLine (Línea directa de salud) comenzó sus operaciones en 1997 con solo una línea de teléfono de 1.800, una enfermera titulada y una educadora de salud de medio tiempo. Estaban disponibles para contestar preguntas sobre salud y seguridad dentro del cuidado infantil. HealthLine ahora ofrece información acerca de la salud del comportamiento/conducta, enfermedades transmisibles, nutrición, reglamentos de salud y seguridad, así como mejores prácticas para la salud y seguridad dentro del cuidado infantil. Además, el personal visita los programas de cuidado infantil y de desarrollo para ofrecer consultas y entrenamiento a los proveedores de cuidado infantil y padres de familia sobre el comportamiento y temas de salud que se presentan en los ámbitos de cuidado infantil. HealthLine también ofrece evaluaciones de la audición para los niños entre las edades de 2 ½ y 5 quienes participan en un programa de cuidado infantil en las regiones este y central del Condado de San Diego.

Servicios de Desarrollo Infantil (Child Development Services, o CDS por sus siglas en inglés) es el departamento que es el enlace con todos los programas de cuidado infantil de la YMCA en todo el condado. CDS proporciona liderazgo y asesoría a los programas de cuidado infantil de la YMCA.

Debbie Macdonald, la actual Directora Ejecutiva de YMCA Childcare Resource Service, tomó las riendas del puesto en abril de 1996. Ella ha visto la expansión de todos los departamentos de YMCA CRS y ha guiado a CRS tanto por tiempos turbulentos, como emocionantes. Ella continúa luchando para aumentar la concientización de la importancia de cuidado infantil de calidad, accesibilidad y salud infantil. Ella es la Presidenta de CAPPFA Fundación Infantil y miembro del Consejo de Planeación y Desarrollo Infantil del Condado de San Diego, la Iniciativa de Ley para Combatir la Obesidad Infantil en el Condado de San Diego y está involucrada con Preschool for All (Preprimaria para Todos). YMCA CRS está activamente involucrada al nivel estatal al defender y apoyar un aumento en los fondos para las familias de bajos ingresos y para fondos para proporcionar entrenamiento a los proveedores de cuidado infantil. Los miembros del personal están representados en muchas organizaciones y grupos de estudio/trabajo de planeación a nivel estatal que proporcionan información a los legisladores estatales y a la División de Desarrollo Infantil. Reggie Smith dice, "Debemos continuar vigilando y proporcionando proveedores mejor entrenados, profesionales y dedicados para nuestros hijos. El cuidado infantil de calidad es importante porque los niños son importantes." YMCA Childcare Resource Service está llegando a los 30 años de servicio a la comunidad de San Diego con la misión de dar apoyo a las familias, niños y a las personas quienes los cuidan.

Hello!



Personal de YMCA CRS en 1980



Jean Brunkow  
Directora Ejecutiva, Emeritus

La Biblioteca de Recursos de CRS  
Los primeros años...



... en el 2010!



Teens in Motion

Best Friends



Servicios de Inclusión



Eventos de la Comunidad





## Los Mercados de Agricultores del Condado de San Diego

Los Mercados de Agricultores ofrecen una manera increíble para que los consumidores tengan acceso a los productos directamente de los agricultores. Estas cosechas han sido cultivadas en California y cumplen con las normas del Estado. Las ventajas de comprar productos de estos mercados incluyen frutas y verduras más frescas, invertir de nuevo en la comunidad, proteger el medio ambiente al reducir la cantidad de millas recorridas requeridas para distribuir los productos, y también ayudan a conservar la diversidad al vender alimentos que tal vez de alguna otra forma serían difíciles de encontrar. Los Mercados de Agricultores Certificados del Condado de San Diego operan en todo el Condado de San Diego durante varios días de la semana. Para encontrar un Mercado de Agricultores cerca de usted conéctese a [www.sdfarmbureau.org](http://www.sdfarmbureau.org).

## Entrenamiento en Preparación en Caso de un Desastre

¿Sabe usted qué hacer en caso de un temblor? ¿Cuáles son los pasos que necesita usted tomar si hay un incendio fuera de control cerca de su instalación de cuidado infantil? YMCA Childcare Resource Service ofrece entrenamiento para ayudarles a los centros de cuidado infantil y programas de cuidado infantil en el hogar a prepararse para los diferentes tipos de desastres. El entrenamiento incluye aprender acerca de los tipos de desastres que con mayor probabilidad pueden suceder, cómo desarrollar un plan de emergencia, cómo hacer y practicar un plan de evacuación, y otras tareas relacionadas con cómo prepararse en caso de un desastre. Los entrenamientos están actualmente programados para los programas de cuidado infantil en el hogar, para el 16 de septiembre de 2010 y para los programas en un centro están programados para el 28 de septiembre de 2010 en YMCA CRS, 3333 Camino del Rio South #400, San Diego, CA 92108 entre las 6:30 p.m. y las 9:30 p.m. El costo es de \$15.00 por persona y están aprobados para recibir tres (3) horas de Entrenamiento en Desarrollo Profesional de AB212 CARES. Para obtener mayor información sobre la inscripción, hable al 1.800.481.2151 ó envíe un correo electrónico para recibir un folleto de inscripción a [mytraining@ymcacr.org](mailto:mytraining@ymcacr.org). ¡Prepárese – Manténgase preparado! Es su responsabilidad profesional.

## Actualizaciones de 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.ymcacr.org/calendar](http://www.ymcacr.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..

## Un Mundo de Diferencia

Anime a los niños a apreciar la diversidad a una edad en la cual las semillas de los prejuicios pueden empezar a echar raíces. La Iniciativa Miller de los Primeros Años del Niño ayuda a crear y sostener programas libres de prejuicios durante los primeros años del niño, a través del *A World of Difference Institute*. Las actividades y guías proporcionadas contienen proyectos y asesoría para ayudarles a los adultos a crear programas y hogares libres de prejuicios para los niños entre las edades de 3-5 años. Los temas incluyen cómo hablar con los niños acerca del prejuicio, cómo exponerlos a la diversidad, cómo seleccionar libros que reflejen al mundo, cómo practicar habilidades efectivas para jugar, vivir, trabajar y aprender juntos, y cómo crear entornos que integren a todos los niños y que los haga sensibles a sus diferencias.

El taller de trabajo de 2 partes se llevará a cabo el **sábado, 11 de septiembre de 2010 entre las 8:00 a.m. y las 3:00 p.m. y el miércoles, 22 de septiembre de 2010 entre las 6:30 p.m. y 9:30 p.m.** Ambos talleres de trabajo se llevarán a cabo en las oficinas de YMCA Childcare Resource Service, 640 Civic Center Drive, Vista, 92084. Los talleres están aprobados para recibir una (1) Unidad de Educación Continua y diez (10) horas de Entrenamiento en Desarrollo Profesional de AB212 CARES. **Los participantes deben asistir ambos días para recibir un certificado de asistencia.** *A World of Difference Institute* es presentado a usted en parte por la oficina regional de San Diego de la Liga Anti-Difamatoria y YMCA Childcare Resource Service con apoyo de la Fundación de la Familia Harvey L. Miller y la Fundación Gumpert. Para información sobre la inscripción, llame al 1.800.481.2151 ó envíe un correo electrónico a [mytraining@ymcacr.org](mailto:mytraining@ymcacr.org).

## Entrenamiento Regional de SDCFCA

La creación de cuentos en pizarras de franela es una manera maravillosa de enseñarles a los niños nuevas palabras, canciones, rimas y para escuchar cuentos. La Asociación de Cuidado Infantil/Guarderías en el Hogar del Condado de San Diego (SDCFCA, por sus siglas en inglés) presenta "Cuentos para crear en una pizarra de franela" con Nora Sánchez, un entrenamiento práctico e interactivo para mejorar el lenguaje y alfabetización en su programa de cuidado infantil. Se requiere inscripción previa. El costo es de \$10 para miembros de la SDCFCA y \$15 para quienes no son miembros. El entrenamiento se llevará a cabo el 23 de octubre de 2010 en la Oficina Corporativa de la YMCA de San Diego, 3708 Ruffin Road, Sala de Conferencias, San Diego, 92123. La inscripción comienza a las 8:00 a.m. y el entrenamiento empieza a las 9:00 a.m. hasta las 12:00 p.m. Para obtener mayor información, póngase en contacto con Linda Hartung en [lhkartung@hotmail.com](mailto:lhkartung@hotmail.com).

## Información Actualizada del Consejo de Planeación

El Consejo de Planeación del Desarrollo y Cuidado Infantil del Condado de San Diego felicitan a la Dra. Betty Bassoff por recibir el Premio Vitalicio de Logros "Bárbara Chernofsky" para 2010. El premio se otorga a aquellas personas quienes han demostrado liderazgo, pasión y compromiso excepcionales dentro del campo del Desarrollo Infantil en el Condado de San Diego.



La Dra. Bassoff ha sido una líder excepcional y defensora de los niños en el Condado de San Diego por más de 25 años. Su trabajo profesional ayudó a que se promulgara la ley AB243, a que se creara el Programa de Salud de Cuidado Infantil de California, HealthLine (Línea directa de salud) así como a la encuesta que resultó en la expansión de entrenamiento gratis para proveedores. Ella también fue la fuerza impulsora detrás del programa Preprimaria para Todos en el Condado de San Diego al impulsar a que el Consejo de Planeación se involucrara en este programa.

La Dra. Bassoff piensa que sus actividades de abogacía se iniciaron con su deseo de ver que todos los niños tuvieran una experiencia divertida y de aprendizaje, lo cual se puede encontrar en los ámbitos de cuidado infantil de calidad. Ella resume su continua pasión y abogacía por los niños cuando dice, "Yo soy una persona directa y franca, y no todo el tiempo tengo la razón, pero siempre estoy impulsando a la gente a que piense que hacer lo correcto resulta igual de útil. Pudimos crear algo que quisimos --ahora vamos a ampliarlo para incluir a todos los niños."

¡Muchas Felicidades a la Dra. Bassoff!

Otras personas nominadas para el premio este año fueron Tracey Abston, Candace Mendoza, Debbie Macdonald, Mary Jones, Gloria Lyon y Rebecca Candra.

## Actualización de Licencias

### Consejos cuando hace mucho calor para los proveedores de cuidado infantil

La exposición a mucho calor es potencialmente peligrosa. Puede dar motivo a la deshidratación, al cansancio o una embolia debido al calor, e inclusive a la muerte. Para ayudarle al personal a mantener seguros a los niños bajo su cuidado durante los meses de verano, se les recomienda a los programas de cuidado infantil repasar los "Consejos a los licenciatarios para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor". Esta útil herramienta está disponible en el sitio Web de CCLD en [www.cclld.ca.gov/res/pdf/heat.pdf](http://www.cclld.ca.gov/res/pdf/heat.pdf).

La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador (OES, por sus siglas en inglés) cuenta con un sitio Web el cual proporciona consejos e información sobre cómo prepararse para el calor y mantenerse seguro este verano. Incluye consejos de cómo prepararse, así como enlaces sobre la conservación de energía, números telefónicos para oficinas locales de administración de emergencias y enlaces a servicios públicos a nivel estatal. En caso de una emergencia relacionada con el calor, la OES ([www.oes.ca.gov](http://www.oes.ca.gov)) también proporcionará direcciones de como llegar a los centros en donde hay aire acondicionado a nivel estatal, así como noticias e información adicional para mantener seguro al público.

Proveniente de Información Actualizada de "Community Care Licensing" de junio de 2009

## SD CARES

El décimo año del Programa CARES comienza el 1° de julio. Este año, ha habido cambios importantes en el programa. Primero, los fondos para el componente Los Primeros 5 del Programa CARES fueron descontinuados para este año. Esto significa que el personal de cuidado infantil que actualmente trabaja en los centros de cuidado infantil y hogares familiares con servicios de cuidado infantil bajo el Título 22, no tendrán derecho a participar. Sírvase tener en cuenta que el personal que está trabajando en centros de cuidado infantil y redes de cuidados infantiles en el hogar que reciben fondos de CDE/CDD tendrán derecho a participar, puesto que la porción del programa bajo AB212 continuará recibiendo fondos.

Segundo, después del 1° de julio de 2010 ya no se ofrecerán las Horas Tarde de Oficina de CARES. El personal de CARES estará disponible mediante cita durante el horario normal de trabajo, además de un sábado por la mañana cada trimestre. Se aceptará documentación de CARES en la Recepción de cada Oficina de CRS de lunes a viernes.

Si usted trabaja en un centro que recibe fondos de CDE/CDD o si actualmente participa en una Red de Cuidados Infantiles en el Hogar que recibe fondos de CDE/CDD y desea participar en CARES bajo AB212, sírvase bajar una solicitud de nuestro sitio Web ([www.ymcacr.org](http://www.ymcacr.org)) o solicite una por correo electrónico en [caressd@ymcacr.org](mailto:caressd@ymcacr.org).

Las solicitudes para continuar en el programa se enviarán por correo a todos los participantes de AB212 para 2009-2010 a mediados de julio. Si usted no recibe una, por favor llame al programa AB212 de CARES al 1.866.227.3773 o por correo electrónico a [caressd@ymcacr.org](mailto:caressd@ymcacr.org).

*AB212 CARES recibe fondos a través del Departamento de Educación de California, a través del Condado de San Diego.*



# • IDEAS • ideas •

Con el verano en todo su apogeo ¡ya llegó el calor! Gáñele al calor y disfrute de estas golosinas durante el calor del verano. Son recetas tomadas de *Happy Times Together* publicado por Hardie Grant Books y *Healthy Snacks* publicado por Totline. Los libros están disponibles en la biblioteca de recursos de la YMCA Childcare Resource Service.

## Frapé de Sandía

3 tazas de pedazos de sandía (sin semillas)  
1 taza de hielo

Licue los pedazos de sandía con el hielo hasta que se haga frapé. Sirva en un vaso alto.

## Cubos de hielo de jugo y moras

Varios tipos de moras o fresas, lavadas  
1 charola para hacer cubos de hielo + agua

Pique las moras/fresas en pedacitos y póngalos en la charola para hacer cubos de hielo. Llene la charola con agua. Coloque la charola en el congelador toda la noche. Una vez congelada, ¡sirveles a los niños junto con su jugo favorito para una bebida muy especial!

## Limonada hecha en casa

Suficientes limones para ½ taza de jugo recién exprimido  
½ taza de azúcar  
3 ½ tazas de agua  
Cubos de hielo

En una olla, caliente lentamente ½ taza de agua con azúcar. Cocine a fuego lento por dos minutos o hasta que el azúcar se disuelva. Póngalo a un lado para que se enfríe. Exprima limones frescos y agrega el jugo a la mezcla de agua y azúcar. Añada las 3 tazas de agua y el hielo restantes. Sirvalo frío.

## Cubos de gelatina de frutas

1 paquete de gelatina  
Varios tipos de frutas  
2 charolas para hacer hielo

Pique la fruta favorita de los niños en pedacitos y colóquelos en las charolas para hacer hielo. Prepare la gelatina usando la mitad de la cantidad sugerida de líquido. Vierta la gelatina en las charolas para hacer hielo teniendo cuidado de que la fruta quede cubierta.

## Cuadros de yogurt de fruta

2 tazas yogurt sin grasa con sabor a fruta  
1 taza de fruta picada  
2/3 taza de leche en polvo  
2 tazas de cereal "Grape Nuts", divididas

En una licuadora, combine el yogurt, la fruta picada y la leche en polvo. Licue bien. Agregue 1 ½ tazas del cereal "Grape Nuts". Vierta la mezcla en una charola para hornear de 8 pulgadas. Espolvoree el resto del cereal encima. Congele hasta que esté firme, más o menos en 4 horas. Corte en cuadritos para servirlo. .

## Sandwich frío y sabroso

¼ taza de yogurt  
1 waffle  
¼ taza de fruta fresca

Ponga el yogurt en el waffle. Coloque fruta fresca por encima y doble todo para forma un sandwich. Colóquelo en plástico adherible y congélelo.

## Paletas congeladas de Yogurt

2 tazas de yogurt sin sabor y sin grasa  
1 lata (12 onzas) jugo concentrado de manzana y arándano sin azúcar  
2 cucharaditas de extracto de vainilla

Mezcle el yogurt, concentrado de jugo y la vainilla. Vierta la mezcla en pequeñas tazas de papel e inserte cucharas de plástico como agarraderas. Congele hasta que esté firme. Coloque las tazas en agua caliente para sacar las paletas de la taza de papel.

## Licuada de moras azules (blueberry)

1 taza de moras, congeladas o frescas  
2 tazas de leche  
1 taza de cubos de hielo  
½ taza de yogurt natural  
1 plátano

Licue las moras con la leche, el hielo, el yogurt natural y el plátano hasta que esté cremoso. Sirvalo frío.



## ¿Qué se puede encontrar en la Biblioteca de Recursos de CRS?

La Biblioteca de Recursos cuenta con los siguientes materiales disponibles sobre el entorno de aprendizaje al aire libre.

### Libros de Recursos:

#### Open the Door: Let's Explore More!

Por Rhoda Redleaf

Refuerce el aprendizaje al aire libre con estas actividades para hacer antes, durante y después de los paseos educativos. Incluye canciones originales, juegos con los dedos de las manos y una lista de recursos.

#### Safe Active Play

Por Karen Sokal-Gutierrez MD, MPH

Evite las áreas de juego peligrosas con evaluaciones de juegos y equipos infantiles seguros y efectivos.

#### Green Thumbs By Laurie Carlson

Por Laurie Carlson

Los niños estarán plantando fácilmente en el interior y en el exterior sus propios jardines y hortalizas con esta guía para proyectos de huertas y hortalizas. Ofrece maneras en que los niños hagan ejercicio, obtengan aire fresco y aprendan acerca de la naturaleza, todo al mismo tiempo.

#### The Early Childhood Playground: An

#### Outdoor Classroom Por Steen B. Esbensen

Este libro describe los principios para diseñar áreas de recreo que fomenten el desarrollo infantil con un enfoque en la sicología y seguridad ambiental.

#### The Great Outdoors: Restoring Children's

#### Right to Play Outside Por Mary S. Rivkin

Mary S. Rivkin invita a las escuelas y comunidades a restablecer oportunidades

para que los niños jueguen al aire libre al ofrecer ejemplos motivantes de espacios de juegos en los Estados Unidos y en todo el mundo. Ella también ofrece muchas ideas prácticas para llevar el aire libre a su escuela.

### Videos:

#### Which Way Weather

Los niños tienen muchas preguntas acerca del clima: ¿Puedes jugar en la lluvia? ¿Qué me pongo en un día soleado? Aquí se ofrecen algunas respuestas visuales a muchas de las preguntas hechas con mayor frecuencia.

#### Outdoor Learning: Room to Grow

Un video que muestra qué debe incluir un entorno al aire libre.

#### Equipped to Play

Este video muestra lo importante que es el juego y qué considerar al equipar su salón de clase o centro de cuidado infantil.

### Publicaciones y Revistas:

#### Early Childhood Today, June/July/August 2003 vol. 17, No. 8

Un número completo dedicado a las actividades al aire libre para programas infantiles durante los primeros años del niño.

#### Outdoor Classroom Coordinator

por Rusty Keeler

Una entrevista en el número de Enero/Febrero de la revista "Exchange Magazine" con Sharon Young, una coordinadora de salones de clase al aire libre.

### Sábados de la Biblioteca de Juguetes

Mission Valley: 24 de julio, 21 de agosto y 25 de sept.

National City: 24 de julio, 21 de agosto y 25 de sept.

Vista: 10 de julio, 7 de agosto y 11 de sept.

Por favor llame para una cita.

### Póngase en contacto su Biblioteca de Recursos:

San Diego: 619.521.3055 ext. 2304

National City: 619.474.4707 ext. 1317

Vista: 760.726.9100 ext. 3317



## CONSEJOS de su Consultores de CRS en Cuidado Infantil

Los días de verano nos permiten disfrutar de las actividades interiores así como exteriores o al aire libre con los niños. Aquí le damos algunos *Consejos de su Consultores de CRS en Cuidado Infantil* sobre las actividades de verano para tener en su propio jardín durante un día de buen clima o para hacer adentro de su guardería cuando hace demasiado calor para estar afuera.

### Pintar con agua

Deje que los niños "pinten" en la banqueta usando pinceles y agua. Me encanta esta actividad porque entretendrá a los niños durante varias horas. No pueden realmente dañar las cosas que "pintan" y aprenden acerca de la evaporación en un día caluroso de verano. -Karen

### Canción de verano: Tú eres mi rayo de sol (You are my Sunshine)

¡Lleve la hora de actividades en grupo al exterior! Comparta un cuento o canción en la sombra de un árbol. ¡Canten *You are my Sunshine* en un día soleado de verano! También, jueguen el juego yo veo (I Spy) durante la hora de actividades en grupo afuera, les permitirá a los niños ver e interactuar con el mundo a su alrededor. -Ariana & Cynthia

### El Juego de Bebeleche (Hopscotch)

Usando gis para pintar en las banquetas, dibuje el bebeleche en el concreto o asfalto. Me encanta esta actividad porque proporciona la oportunidad de disfrutar al aire libre algo que es educativo y ofrece movimiento y ejercicio. Este juego les enseña a los niños los números y cómo contar y también les ayuda a desarrollar sus habilidades motrices gruesas y finas. Agregue letras y formas al juego y cuente y juegue en más de un idioma. Es apropiado para todas las edad y divertido para que los adultos también participen! -Janet

### Diversión en una mesa de agua

Las mesas de agua pueden ser un lugar divertido para que los niños exploren los materiales sensoriales. Cree una mesa de agua de mar que incluya conchas, pistolas de agua, cubetas, tazas y juguetes en forma de animales marinos. O haga una estación para hacer burbujas usando la mesa de agua y agregándole al agua un poco de jabón para platos. Ambas actividades les ayudan a los niños a mantenerse frescos y fomentar la exploración. Asegúrese de contar con suficiente supervisión de adultos en todo momento. -Tanya

### Collage marino

Platíqueles a los niños acerca de un día caluroso de verano en la playa. Pregúnteles cómo se siente poner los dedos de sus pies en la arena, cómo huele el aire salado y cómo se siente el agua fresca al caminar por el mar. Después de un paseo por la playa recogiendo conchas, algas marinas y arena, los niños pueden pegar los objetos en tiras de papel color azul y café para crear su propio collage inspirado en la playa. Esta actividad les permite a los niños recordar los momentos divertidos que pasaron en la playa y crear su propia memoria acerca del agua, arena, algas marinas y conchas. -Anita & Cynthia

## Sitios Web

Visite los siguientes Sitios Web para mayor información acerca de la seguridad durante el verano.

### American Academy of Pediatrics

<http://www.aap.org/advocacy/releases/summertips.cfm>

AAP ofrece una hoja de consejos organizados por tema incluyendo la seguridad con bichos, podadoras, patinetas y albercas.

### Educación Familiar

<http://life.familyeducation.com>

Una variedad de consejos de seguridad son ofrecidos por sitio, incluyendo la casa, en el exterior o a la intemperie, en el área de recreo, en la alberca y al estar viajando.

### Asociación Nacional de Protección contra Incendios

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

La NFPA ofrece exclusivos consejos de seguridad durante el verano los cuales incluyen seguridad con el uso de un asador, durante días de campo y con los fuegos artificiales.

### Safer Child, Inc.

<http://www.saferchild.org/safetyin.htm>

Una variedad de consejos de seguridad para el verano, específicos para los niños, incluyendo trampolines, alergias de temporada, asma y mucho más.

### KidsHealth

<http://kidshealth.org/parent/misc/pspecial.html>

KidsHealth cuenta con información sobre la deshidratación, seguridad con las bicicletas, piquetes de insectos, seguridad en el sol y ¡mucho más!

## Can You Give 4 Hours a Month to Help Children and Families in San Diego County?

Network, learn, and work with individuals who are dedicated to addressing the child care and development needs of San Diego County families.

The Child Care and Development Planning Council advises the county Board of Supervisors and Superintendent of Schools about the child care needs in San Diego County. **Application Deadline September 10, 2010**



### YOU CAN MAKE A DIFFERENCE!

If you are interested in serving on the Council, please call (858) 292-3727 or visit our webpage at [www.sdcoe.net/student/eeps/pc](http://www.sdcoe.net/student/eeps/pc)



Funded by the California Department of Education, Child Development Division, through a contract with the San Diego County Health and Human Services Agency. A project of the San Diego County Child Care and Development Planning Council.

## Preguntele a HealthLine...

### Protección Solar

Con el verano en todo su apogeo, es muy importante proteger a los niños bajo su cuidado del sol. Enseñandoles a los niños a disfrutar del sol con seguridad a una temprana edad es importante puesto que el 50% de su exposición al sol en sus vidas sucede durante la niñez y adolescencia. El practicar una buena protección contra el sol es el primer paso para reducir su riesgo de desarrollar cáncer de la piel posteriormente en sus vidas.



La luz del sol contiene tres tipos de rayos ultravioletas: UVA, UVB, y UVC. Los rayos UVC son los rayos más peligrosos, pero son bloqueados por la capa de ozono alrededor de la tierra. Los rayos UVA y UVB pueden pasar a través de la capa de ozono causando envejecimiento de la piel, arrugas, quemaduras por el sol, cataratas, daños al sistema inmune y cáncer de la piel tal y como el melanoma. Una de las mejores maneras de proteger su piel es usar crema bloqueadora contra el sol cuando está al aire libre. Seleccione una crema bloqueadora contra el sol con un factor SPF de 15 ó más alto como protección contra las quemaduras por el sol y el bronceado. Lea la etiqueta para asegurarse que la crema bloqueadora contra el sol lo proteja contra ambos rayos UVA y UVB. Los niños de seis meses o menores no deben usar crema bloqueadora contra el sol, puesto que deben mantenerse totalmente fuera del sol. Use crema bloqueadora contra el sol 30 minutos antes de salir al aire libre y recuerde que debe volver a poner la crema cada 2-3 horas y después de nadar o sudar.

**Siga estos consejos para proteger a nuestros niños de los efectos negativos del sol:**

1. Evite el sol cuando está más fuerte: entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m.
2. Use siempre crema bloqueadora contra el sol cuando está al aire libre.
3. Cúbrase con ropa y use un sombrero.
4. Trate de encontrar la sombra de árboles, sombrillas, toldos, etc. mientras esté afuera.
5. Use lentes de sol que proteja contra los rayos UVA y UVB.
6. Observe el índice UV.

Es importante practicar la seguridad en el sol durante todo el año. El protegerse del sol diariamente le ayudará a reducir su riesgo de desarrollar cáncer de la piel posteriormente en su vida.



HealthLine de YMCA Childcare Resource Service proporciona una variedad de servicios gratuitos de salud y comportamiento para niños, padres de familia y proveedores de cuidado infantil incluyendo consultas, talleres de trabajo y entrenamiento. Llame a HealthLine al 1.800.908.8883 de lunes a viernes entre las 8:00 a.m. y las 5:00 p.m. para obtener mayor información.