

Serviços Sociais e de Saúde

- **Infoline.** Assistência infantil, saúde, serviços sociais, 2-1-1
- A Comissão direitos e em abuso no cuidado de crianças oferece classes gratuitas para famílias sobre o cuidado de crianças e oferece visitas em sua casa. Chame 203-748-4542
- **Children's Health Infoline/CT Children's Health Project.** Informações sobre seguros de saúde Medicaid/Managed Care, 1-800-434-7869
- **Danbury Public Schools Early Childhood Program.** Para crianças de 3 a 5 anos. Se sua criança tem dificuldade de ouvir, falar, brincar, pensar, movimentar-se, compreensão, ou aprendizado, existem recursos! Ligue para Claudia Anderson, 203-797-4832
- **Families Network of Western Connecticut/Nurturing Program.** Fornece assistência a domicílio aos recém-nascidos. Ligue para Susan Giglio, 203-791-8773
- **Nurturing Program.** Basicamente o mesmo programa, grupo semanal de apoio educativo, 203-791-8773.
- **Biblioteca de Danbury.** A Biblioteca oferece leitura de histórias para crianças de 2 anos até o terceira série grátis, durante o ano todo. Disque 203-797-4528 para saber horários específicos
- **Grupo de Pais com Crianças na Morris School:** para crianças de 0 a 5 anos. Ginásio da escola Morris Street. Ligue para Regina Lima, 203-790-2682.



HUSKY é um programa de saúde, criado para proporcionar assistência médica para as crianças até 19 anos de idade. A sua criança seguro médico? Se não, chame gratuitamente para: 2-1-1

Lee y serás: serve pais de hispânico/latino de crianças e bebês para que apeindam a apoiar desde cêdo. Ligue para 203-797-8088.

PESSOAS FORTIFICANDO PESSOAS CAPACITANDO UNS AOS OUTROS

Este programa ajuda aos pais a reconhecer suas habilidades e conhecimentos para compartilhar com os outros da família e da comunidade. Este programa incrementa, fortalece e, ao mesmo tempo prove aos pais, oportunidades e recursos para adquirir experiências e habilidades, fator primordial para o controle de suas vidas.

O enfoque do PEP:

- Fortalecer os dons e capacidade individual de cada pessoa.
- Recomenda aos pais a expressar suas perguntas e de sua comunidade, conectando os participantes a sua comunidade.
- Transformando e melhorando as comunidades através de projetos dos pais que fazem parte do pep.

Para maiores informações sobre o PEP em Português, ligue para Gloria Mora 203-797-8088

Para maiores informações sobre o PEP em Español, ligue para Gloria Mora 203-797-8088.



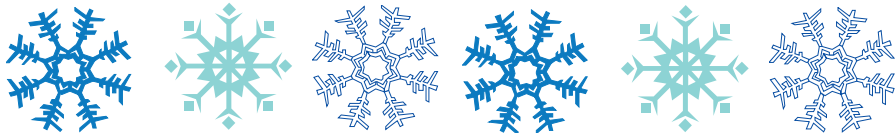
NONPROFIT ORG
US POSTAGE PAID
DANBURY CT
PERMIT NO. 127

83 West Street
Danbury, CT 06810
203-787-8088



De Pais • para • Pais

Seu Recurso Local com Novas Informações. Publicado por Danbury Children First, Inc.



Outono/Inverno 2009

Um jornal para pais de crianças de 0 a 8 anos de idade

Volume 13, Numero 2

www.danburychildrenfirst.org

203-797-8088

Portuguese

Como Manter as Crianças Saudáveis e em Forma Durante o Inverno: Tenha Uma Dieta Saudável e Faça Exercícios

Por Karen Tensa, Voluntária da Danbury Children First

Talvez seja difícil fazer com que isso aconteça quando o inverno se aproxima, e os deveres de casa também, mas precisamos continuar fazendo exercícios.

“Saia de dentro de casa e brinque na neve!” diz a Nancy Salem, uma dietista que trabalha com o Outpatient Nutrition Services (Serviço de Nutrição Para Pacientes) no hospital de Danbury.

A saúde de sua criança pode depender disso.

De acordo com o Community Report Card (Buletin de Notas da Comunidade) de 2007, 1 em cada 4 crianças no estado está acima do peso ou obesa. E mesmo que a sua criança esteja com o peso correto, êle ou ela talvez não esteja se exercitando como deveria. De acordo com o Connecticut Department

Of Education (Departamento de Educação do Estado de Connecticut), apenas 19% dos alunos das escolas públicas em Danbury passaram o teste de boa forma física em 2007-2008.

“O estilo de vida e a dieta de crianças e adultos tem mudado drasticamente,” a Sra. Salem diz. “Nós dependemos muito de restaurantes e comidas tipo conveniência (alimentação rápida), onde as porções de comida são muito grandes. Até os nossos pratos são maiores.”

As dicas da Sra. Salem para uma alimentação mais saudável aparecem na coluna a direita. Ela diz que a maioria dos sucos (que são 100% fruta) são saudáveis, mas coloque um limite de um copo de suco por dia.” Dê refrigerantes apenas em ocasiões especiais. A Sra. Salem põe a culpa em um estilo de vida mais sedentário para as porcentagens de obesidade altas.

“Com os videogames, computadores e mais televisão, as crianças não brincam do lado de fora o tanto quanto brincavam antes.” Ela diz.

O tempo passado na tela, uso do computador, mensagens de texto, televisão, deve ser limitada a não mais de duas horas por dia. Assim diz a American Academy of Pediatrics. Além disso, os Federal Centers for Disease Control and Prevention (Centros Federais de Controle das Doenças e Prevenção) recomendam que

Sugestões Para Uma Alimentação Mais Saudável

- Aumente o número de frutas e verduras em sua alimentação, congeladas ou enlatadas também são boas opções!
- Limite os sucos de frutas a um copo por dia. Sirva água ou leite desnatado.
- Evite ter refrigerantes e outras bebidas açucaradas dentro de casa.
- Sirva lanches saudáveis como cenoura, ao invés de docês.
- Faça as refeições a mesa, sem distrações ou outras atividades.

Dê Uma Caminhada

O diretor de recreação, Sr. Nicholas Kaplanis diz que a cidade tem muitos locais para se fazer uma caminhada. Os seus lugares favoritos são:

- Bear Mountain
- Tarrywile Mansion
- Still River Greenway
- Old Quarry Nature Center
- O lago na Rogers Park

O Sr. Kaplanis diz que êsses locais de caminhadas são complicados e que são apropriados para famílias com crianças de todas as idades. Veja: www.ci.danbury.ct.us. (para residentes de Danbury.)

as crianças façam exercícios físicos pelo menos 60 minutos por dia.

“As crianças estão vendo de duas a três horas de televisão por dia,” diz Maureen Farrell, diretora do grupo Member Wellness for the regional YMCA of Western Connecticut (Para o Bem-Estar dos Membros do YMCA da parte oeste do estado de Connecticut). “Êles devem brincar do lado de fora, dar uma corrida.”

A Sra. Farrell recomenda atividades fáceis e divertidas para todas as idades, como jogar kickball, caminhar ou ir a um parquinho, não importa qual seja a temperatura.

O Sr. Nicholas Kaplanis, diretor de recreação de Danbury, fala sobre um número de opções de esportes de inverno organizados para crianças, incluindo PAL basketball, lacrosse no Rogers Park, e luta livre (wrestling) no PAL e em algumas escolas públicas de Danbury. Como também hockey e skating na Ice Arena e nas áreas de lazer do Regional YMCA. Mas o exercício físico não precisa ser competitivo, diz êle. Êle lembra de atividades na cidade como parquinhos, áreas de lazer e locais designados para caminhadas.

“Nós temos locais lindos para caminhadas em Danbury,” o Sr. Kaplanis diz. (veja acima a lista.) O Sr. Kaplanis diz que os locais para caminhadas são lindos, durante o outono e o inverno.

“Eu sou muito a favor de estar ao ar livre,” Diz o Sr. Kaplanis. “Ê muito mais saudável.”

Danbury Children First

A missão do *Danbury Children First* é envolver, fortalecer, e apoiar os pais para melhorar as vidas de suas crianças.



Si usted desea obtener una copia de la revista “Parent to Parent” (“De Padres a Padres”) en Español, por favor llame al 203-797-8088.
To obtain a copy of “Parent to Parent” in English, call 203-797-8088.

E resultado do Questionário diz...

Os Pais Gostam de Morar em Danbury, mas Querem Mais Informações Sobre os Serviços Comunitários

Nos últimos 18 meses, um grupo de pais representando uma boa parte da comunidade trabalharam para melhorar o acesso aos serviços e suporte que são necessários para criar crianças em Danbury. Esses pais trabalharam juntamente com a Danbury Children First e outras parcerias dentro da comunidade. Esse projeto, chamado Parent Resource Initiative (Iniciativa de Recursos Para os Pais) é patrocinado pela Discovery Initiative da Fundação William Casper Gaustein Memorial Fund.

Para que fosse possível coletar o maior número de informações sobre brechas que possam existir em serviços, e para descobrir a facilidade ou dificuldade para obter serviços em Danbury, o grupo coletou 500 questionários de pais (em Inglês, Espanhol e em Português); fizeram 24 entrevistas com provedores de serviços, educadores, comerciantes, e funcionários públicos. Também fizeram uma Palestra Com a Comunidade sobre a Qualidade de Vida de Crianças em Danbury.

Aqui está o que eles descobriram:

As boas novas—

- A maioria dos pais acham que Danbury é um bom lugar para se viver e para criar os seus filhos.
- Quase todas as crianças estão recebendo os tratamentos de rotina.
- A maioria das famílias se sentem confortáveis (sem medo) se locomovendo em Danbury.
- Os pais vêm a diversidade como um benefício para a comunidade.

O que não é muito bom—

- Os pais identificaram uma falta de tratamento dentário a preços acessíveis
- Os pais identificaram uma falta de serviços nas áreas de serviços para a saúde mental e de comportamento.

Áreas de preocupação—

- Muitos pais dizem que nem sabem que tipos de serviços é oferecido a eles. Vale a pena ressaltar que a maioria dos pais contam com informações recebidas de outras pessoas (amigos, vizinhos, familiares.)
- Os provedores de serviços têm dificuldade em passar as informações para aos pais.
- Os pais gostariam de ter mais informações sobre o que acontece nas escolas, e mais informações em sua língua.
- Os pais querem melhor e mais comunicação com os professores de seus filhos.
- As famílias de classe média não têm tanto acesso a serviços oferecidos quanto as famílias de baixa renda.
- As escolas precisam de mais funcionários que são biculturais e que falem línguas estrangeiras.
- Os pais dizem que precisam de mais atividades e recreação para períodos depois do horário escolar e durante as férias escolares.
- As pessoas querem vizinhanças mais protegidas para as crianças brincarem, áreas com calçadas para que as crianças possam caminhar e andar de bicicleta.



A Mãe Líder Leticia Rocha, de Danbury, recebeu um prêmio pelo seu excelente trabalho no projeto Danbury Discovery, uma Iniciativa de Recursos Para os Pais. O prêmio foi entregue por David Nee, Diretor Executivo do Fundo Memorial William Casper Gaustein, durante a conferência Stone Soup no prédio do Memorial Fund, no dia 20 de Outubro de 2009.

Próximo passo—

Esses estudos, e todo o trabalho feito pelos pais como parte do Parent Resource Initiative (Iniciativa de Recursos Para os Pais), estão sendo incorporados em um novo plano para as crianças da comunidade de Danbury. Esse plano é chamado os 3R's (Ready Children and Families, Ready Communities, Ready Schools), (Crianças e Famílias Prontos, Comunidades Prontas, Escolas Prontas), esse plano ajuda a comunidade a aproveitar o patrocínio e outras oportunidades de recursos assim que eles são oferecidos, para que nos possamos preencher as brechas nos serviços necessários para as famílias em Danbury. A nossa meta é que todas as crianças de Danbury, do nascimento até os oito anos de idade, sejam saudáveis e que estejam prontos para a escola e para o aprendizado.

Para maiores informações sobre a Parent Resource Initiative e sobre o New 3R's, ligue para Danbury Children First: 203-797-8088.

Seja Um (a) Líder!

As aulas que ensinam a você como se tornar um (a) líder darão as qualificações necessárias que você possa ajudar os seus filhos e outros da comunidade.

Parent Leadership Training Institute (Instituto de Treinamento Para Pais Líderes):

- Faça um curso de 20 semanas (uma vez por semana).
- Aprenda como funciona a sua comunidade.
- Entenda a política local.
- Desenvolva as suas qualificações para liderança e trabalho em grupo.
- Tenha mais poder!

CEUs e créditos universitários talvez possam ser adquiridos! A próxima turma começará em Janeiro de 2010.

Para maiores informações, ligue para Lauren Halpin na Danbury Children First: 203-797-8088.

People Empowering People (PEP)—Pessoas Capacitando Pessoas:

- Curso de 10 semanas (duas horas cada seção), em Espanhol.
- Oferece oportunidade e recursos para que pais possam adquirir qualificações para que possam se manter em contato com a comunidade.
- Faz com que as pessoas cresçam, enquanto incorporando o conhecimento já adquirido por cada um.

Para maiores informações, ligue para Glória Mora: 203-797-8088.

Oferecemos jantar e entretenimento (babás) durante as aulas.

Por favor, junte-se a nós!

Café da manhã (para angariar fundos para o Parent Leadership Training- PLTI), no dia 10 de Dezembro de 2009.

Ligue para: 203-797-8088.

As aulas que treinam os pais com o intuito de que se tornem melhores como pais (Parenting Classes), e grupos de suporte (Suporte Groups), são bastante informativos, gratificantes e divertidos.

Você está se sentindo um pouco cansada de lidar com a sua criança pequena? Gostaria de conhecer outros pais? Você está interessada em melhorar as suas qualificações como mãe/pai?

Com o grande número desse tipo de classes oferecidas em Danbury, você pode aprender de tudo. Desde como trocar uma fralda a como dar um banho em sua criança, a como se tornar um representante para suas crianças junto a sua comunidade. Para maiores informações, ou para fazer a sua matrícula, ligue para os números da lista. Para informações adicionais sobre as aulas para melhorar o seu desempenho como mãe/pai ou grupos de suporte, ligue para: 2-1-1 ou veja: www.infoline.org.

Programas para pais—Série de classes com a duração de seis semanas, cobrindo “A Preparação Para o Parto”, “Os Cuidados Básicos Para Com o Bêbe” e “Como Manter as Crianças Protegidas.” As aulas são no Robilotti Conference Center no Danbury Hospital. O preço (pacote) por todas as aulas é \$ 200.00. A aula de 1 dia de duração de preparação para o parto (de 9:00 da manhã as 5:00 da tarde), e inclui “Os Cuidados Básicos Para Com o Seu Bêbe” é \$ 175.00. Ligue para o Danbury Hospital: 1- 866-374-0007, para maiores informações.

Conversa entre bêbe e mãe (Grupo de Suporte)—Grupo de suporte gratuito para mães de bebês de zero a cinco meses. As aulas são as terças de 12:30 as 2:30 da tarde na First Congregational Church de Bethel. Ligue para 1-866-374-0007.

Grupo de Suporte Para Mães (pela primeira vez)—As quintas de 1:00 as 3:00 da tarde no Connecticut Childbirth & Women’s Center. \$ 20.00. Descontos (dependendo de sua renda). Também oferece “Retorne ao Trabalho”, aulas de amamentação. Ligue para Barbara Lattener, RN (enfermeira registrada) que oferece aulas de lactação: 845-279-7605 para informação.

Grupos de Pais Dedicados e Pais 24/7—Grupos de encontro para pais e pessoas que representam a figura paterna. Conheça outros pais, divida as suas experiências, aprenda novas qualificações e aprenda sobre métodos mais modernos de educação/criação. Ligue para o Family Network of Western Connecticut: 203-797-8773.

Feliz Mama—Grupo social para pais de crianças pequenas (que falam o Espanhol e o Português.) Não é necessário fazer matrícula. Ligue para Families Network of Western Connecticut: 797-8773 para maiores informações.

Parent/Net—Oito semanas de aulas gratuitas para pais ou babás de crianças de todas as idades. Oferece aulas para quem está interessado em adquirir mais recursos na área da educação de seus filhos, e para o desenvolvimento de suas qualificações. Aulas a noite e fins de semana (com babás.) Em Inglês, Espanhol e Português. Ligue para o Danbury Child Advocacy Center: 203-748-4542.

C.O.P.E.S. (Communication of Parent Effectiveness Skills—O Efeito da Forma de Comunicação Entre Pais e Filhos.)—Oferece informações sobre a área de educação (como crescer como pais), A lutar por seus direitos, e de outros, desenvolvimento de qualificações para pais de bebês e crianças pequenas. Os grupos de crianças e pais se juntam com frequência

para que haja a melhora na comunicação das duas partes. Grupos em Inglês e Espanhol, todas as semanas (com transporte de casa ao local e de volta.) Ligue para o Danbury Child Advocacy Center: 203-748-4542.

Education Connection—Oferece aulas (com desconto, dependendo de sua renda para pais e babás em uma variedade de tópicos, o ano inteiro. Ligue para: 860-587-0863.

Grandparent Support Group—Para avós que cuidam dos netos por tempo integral. Ligue para o Danbury Child Advocacy Center: 203-748-4542.

People Empowering People—Curso gratuito com duração de 10 semanas, ajuda as pessoas que tem o Espanhol como sua primeira língua a aumentar as suas qualificações, entrar em contato com a comunidade e com outros pais. (Veja a página contrária para maiores informações), ou ligue para a Danbury Children First: 203-797-8088.

Lee y Serás (Read and You Will be Anything), (Leia e Aprenda)—Curso de 6 semanas, gratuito (em Espanhol) Ensina aos pais como fazer para que os seus filhos comecem valorizar e desenvolver o hábito da leitura. Ligue para a Danbury Children First: 203-797-8088.

Para Pais de Crianças com Necessidades Especiais—We CAHR, The Greater Danbury Child and Families Network (LICC), the Danbury Special Needs PTA (SEPTA), Grupo de Pais e Mestres (em defesa de crianças com necessidades especiais). Fazem palestras durante o ano para pais de crianças com necessidades especiais. Para maiores informações ligue para WeCAHR: 203-792-3540, Danbury ChildrenFirst: 203-797-8088 ou CPAC: 1 800-445-2722.

E se você quer apenas sair um pouco de casa durante o inverno...

Preschool Open Gym (Ginástica Para Crianças Pequenas)—Na Police Athletic League—Liga Atlética da Polícia (PAL). A 35 Hayestown Road. As crianças brincam com uma variedade de brinquedos motorizados, bolas e outros equipamentos, enquanto os pais socializam e batem papo. \$30.00 membresia por família, por seção. Ligue para o PAL: 203-778-4725 e pergunte por Bob ou Tom.

Você pode nos ajudar patrocinando esse livreto e os nossos outros programas?

A Danbury Children First funciona com a ajuda de doações, e precisa de sua ajuda para que possa continuar a oferecer os seus programas e serviços.

Você poderia nos mandar uma doação?

Todas as doações podem ser deduzidas de seu imposto de renda.

Os cheques deverão ser feitos e enviados a Danbury Children First, 83 West St. Danbury, CT 06810. Ou veja: www.danburychildrenfirst.org (para doar). Perguntas? Ligue para Linda Kosko: 203-797-8088. Obrigada!

Patrocínio para esse livreto foi providenciado por William Caspar Graustein Memorial Fund, e pela Perrin Family Foundation.