

Números de Teléfono

- **Infoline**, para el cuidado de los niños y más: 1-800-505-2000 (o marcar el 211)
- **Comisión de Cuidado, Derechos y Abuso Infantil**: Clases gratis de cómo ser mejores padres, y visitas en el hogar. Llame al 203-748-4542.
- **CT Birth-to-Three**, para evaluación gratis sobre el crecimiento y desarrollo de su hijo: 1-800-505-7000.
- **Children's Health Infoline/CT Children's Health Project**, para cuestiones relacionadas con la salud de su hijo y las Coberturas Medicaid: 1-800-434-7869.
- **Families Network of Western Connecticut**, este programa de salud para la familia provee visitas en el hogar y apoyo familiar para padres nuevos. Llame a Susan Giglio, Directora del Programa, al 203-791-8773.
- **ParentNet**, clases gratuitas de como ser mejores padres. Llame a Maria Vargas al 203-748-4542.

Programas/Servicios para la Comunidad Latina

Centro Hispano de Danbury y Pueblos de sus Alrededores.

Teléfono: 203-798-2855.

Fax: 203-798-6337.

La misión del Centro Hispano es ayudar a la población Latina a integrarse y superarse en la corriente socio-económica de Danbury a través de servicios como:

- Procuración de empleos y entrenamiento (clases de Inglés, diploma de equivalencia de escuela secundaria)
- Educación y consejería (salud, Alcohólicos Anónimos, orientación para la universidad y la escuela, etc.)
- Servicios sociales (seguro social y de incapacidad física, mediación entre dueño e inquilino de vivienda, orientación de inmigración y ciudadanía, etc.)

Grupos de Juegos

Biblioteca Pública de Danbury, Tiempo de cuentos para Niños, desde los 2 años hasta el tercer grado. Llame al 203-797-4528 y regístrelos para la próxima sesión.

Morris Street School Grupo de Juegos de Padres con Niños: para niños de cero a 5 años. Llamar a Regina Lima al 203-790-2682.



**¿Tiene su hijo seguro de salud?
Si no está asegurado, llame sin cargo a
2-1-1**

Lee y serás, sirve a los padres Hispánicos/latinos americanos de infantes y niños para apoyar el aprendizaje temprano. Llamar a 203-797-8088.

PEOPLE EMPOWERING PEOPLE

Capacitándonos Unos A Otros (Capacitar a una persona es darle el poder, es darle facultades)

Este programa ayuda a los padres a reconocer sus habilidades y conocimientos, para luego ponerlos en practica compartiendolo con otros en su familia y comunidad.

Este programa Incrementa la fortaleza de los padres, al mismo tiempo le provee a los padres oportunidades y recursos para adquirir experiencias y habilidades, mientras toman control de sus vidas.

El enfoque de PEP es Fortalecer los dones y capacidad individual de cada persona. Recomienda a los padres a expresar sus inquietudes y las de su comunidad, conectando a los participantes a sus comunidades, Transformando y mejorando las comunidades a través de los proyectos de los padres que son parte de PEP.

Para más información sobre el Programa PEP en Español, llame a 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 Padres • a • Padres

Otoño/Invierno 2009

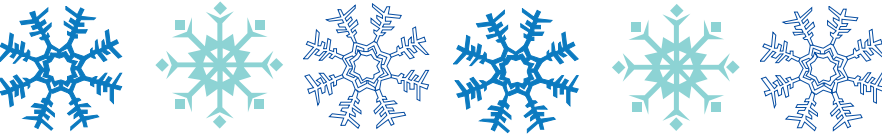
Para Padres de Niños Nacidos Hasta los 8 Años de Edad

Volumen 13, Número 2

www.danburychildrenfirst.org

203-797-8088

Spanish



Manteniendo a los niños sanos y en forma en el invierno: ¡Comer bien y mantenerse en movimiento!

Por Karen Tensa, Voluntaria de Danbury Children First

Puede ser un hecho difícil de enfrentar como prepararse para el invierno y luchar con las tareas escolares, pero los niños necesitan seguir moviéndose y hacer más ejercicio.

“¡Salgan a la calle y a jugar en la nieve!”, Dice Nancy Salem, un dietista registrada en los Servicios de Nutrición para pacientes ambulatorios del Hospital de Danbury.

La salud de sus hijos puede depender de ello.

De acuerdo con la Tarjeta de Reporte de la Comunidad del 2007, 1 de cada 4 niños tiene sobrepeso u obesidad en el estado. E incluso si su hijo tiene un peso saludable, él o ella pueden no estar físicamente en forma. Según el Departamento de Educación del estado de Connecticut, sólo el 19% de los estudiantes de la escuela pública de Danbury han pasado la prueba de aptitud del Estado en el 2007-08.

“El estilo de vida y la dieta de los niños y adultos han cambiado drásticamente”, dice Salem. “Nos confiamos en un restaurante o la comida de conveniencia, donde las porciones de comida son demasiado grandes. Incluso nuestros platos son más grandes”.

Los consejos de Salem para una alimentación saludable aparecen en la columna de la derecha. Ella señala que “Los jugos 100% son saludables, pero limitarlo a no más de 4 onzas por día.” Guardar refrescos y otras bebidas azucaradas para ocasiones especiales solamente.

Salem también culpa a un estilo de vida más sedentario de los altos índices de obesidad.

“Con los videojuegos y los computadores y más televisión, los niños no juegan al aire libre mucho,” dice ella.

Ese tiempo de pantalla - el uso de computadores, los mensajes de texto, televisión - debe ser limitado a no más de dos horas por día, según la Academia Americana de Pediatría. Además, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que los niños estén activos durante al menos 60 minutos por día.

Danbury Children First

El propósito de *Danbury Children First* es el de involucrar, alentar y apoyar a los padres para que mejoren la vida de los niños.

Se voce gostaria de receber uma copia de “De Pais para Pais” en Portuguese chame 797-8088.

To obtain a copy of “Parent to Parent” in English, call 797-8088.



Consejos para una alimentación saludable

- Aumento de porciones de frutas y hortalizas – en conservas y congelados son OK!
- Limite los jugos de frutas a 4 onzas por día - servir agua y 1% o leche descremada en su lugar.
- Mantenga los refrescos y otras bebidas azucaradas fuera de la casa.
- Sirva bocadillos saludables, tales como zanahorias pequeñas, en lugar de cosas dulces.
- Comer en el comedor sin distracciones y otras actividades.

Salga a caminar

El Director de Recreación Nicholas Kaplanis dice que la ciudad tiene una gran cantidad de rutas de senderismo. Sus favoritos son:

- Bear Mountain
- Terrenos de la mansión Tarrywile
- Still River Greenway
- Centro de la Naturaleza Old Quarry
- Estanque del Rogers Park

Kaplanis dice que estos son los senderos “No difíciles” y aptos para la familias para niños de todas las edades. Ver Enlaces para los residentes de Danbury en www.ci.danbury.ct.us.

“Los niños ven dos o tres horas de televisión al día”, dice Maureen Farrell, Directora del bienestar de los miembros de YMCA regional de Western Connecticut. “Deben salir a jugar, a correr.”

Farrell recomienda actividades fáciles y divertidas para todas las edades, como jugar a la pelota, salir a caminar o ir a parque de juegos, independientemente de la temperatura.

Nicholas Kaplanis, Director de Recreación de la ciudad de Danbury, apunta a una serie de opciones de deportes de invierno organizados para los niños, incluyendo básquetbol PAL, lacrosse en el Rogers Park, y la lucha libre en PAL y algunas escuelas primarias, así como de hockey y patinaje en la pista de hielo de Danbury y de instalaciones de la YMCA Regional.

Pero la actividad física no tiene por qué ser un deporte de competencia, dice. Él señala actividades disponibles para la familia en la ciudad, tales como parques de juegos y rutas de senderismo.

“Tenemos una gran cantidad de rutas de senderismo en Danbury,” Kaplanis dice. (Ver la lista.) Kaplanis dice que los caminos son bellos en el otoño y el invierno.

“Soy un gran defensor de estar al aire libre”, Kaplanis dice. “Es simplemente saludable”.

Y la encuesta señalo...

A los padres les gusta vivir en Danbury, pero quieren más información acerca de servicios comunitarios

Durante los últimos 18 meses, un grupo de padres que representan un amplio espectro de la comunidad han estado trabajando para mejorar el acceso a los servicios y apoyos que se necesitan para criar niños felices y sanos en Danbury. Los padres han estado trabajando estrechamente con Danbury Children First y otros asociados de la comunidad. Este proyecto, denominado Iniciativa de Recursos para Padres, está financiado por la Iniciativa de Descubrimiento de la Fundación en Memoria de Gaustein William Caspar.

En un esfuerzo por recoger la mayor cantidad de información posible sobre lo que las deficiencias en los servicios pueden existir, y para averiguar cuán fácil o difícil que es acceder a los servicios en Danbury, el grupo recolectó 500 encuestas de los padres (en Inglés, Español y Portugués), llevado a cabo 24 entrevistas con proveedores de servicios, educadores, empresarios y empleados de la ciudad, y sostuvo una conversación comunitaria sobre la calidad de vida para los niños pequeños en Danbury.

Esto es lo que aprendieron:

Las buenas noticias—

- La mayoría de los padres sienten que Danbury es un gran lugar para vivir y criar a sus hijos.
- Casi todos los niños están recibiendo atención médica de rutina.
- La mayoría de las familias se sienten muy seguros o seguros transitando en Danbury y sus alrededores.
- Los padres consideran la diversidad como una fuerza en la comunidad.

Las no tan buenas noticias—

- Los padres detectaron la falta de servicios dentales asequibles.
- Los padres detectaron la falta de servicios para la salud mental y el comportamiento.

Algunas aéreas para preocuparse—

- Muchos padres sienten que no saben sobre los servicios que están disponibles para ellos. Vale la pena señalar que la mayoría de los padres confían en la palabra de los amigos (vecinos, familia) para obtener información acerca de los servicios.
- Los proveedores de servicios tienen dificultades para entregar información a los padres.
- Los padres desean obtener más información acerca de lo que está pasando en las escuelas, y más información en sus idiomas nativos.
- Los padres quieren más y mejores comunicaciones con los maestros de sus hijos.
- Las familias de ingresos medios pueden no tener el mismo acceso a los servicios como las familias de bajos ingresos.
- Se necesita Personal multicultural/bilingüe en las escuelas.
- Los padres quieren más actividades fuera de la escuela y actividades recreativas para sus hijos.
- Las personas quieren más vecindarios amigables con los niños, con aceras y lugares seguros para andar en bicicleta.

Lo que viene—

Estos resultados, y todo el trabajo realizado por los padres como parte de la Iniciativa de Recursos para Padres, están siendo



Leticia Rocha Padre Líder de Danbury, recibe un premio por su destacada labor en el proyecto de Danbury Discovery, la Iniciativa de Recursos para Padres. El premio fue presentado por David Nee, director ejecutivo de la Fundación en Memoria de Gaustein William, en la conferencia en Memorial Fund's Stone Soup, el 20 de octubre de 2009.

incorporados en la nueva comunidad de Danbury es un plan para los niños pequeños. (Llamado las nuevas 3R (por sus siglas en inglés) niños y familias listos, comunidades listas, escuelas listas), el plan permite a la comunidad aprovechar las oportunidades de financiamiento y otros recursos en cuanto estén disponibles, de modo que podemos empezar a "llenar los vacíos" en los servicios necesarios para las familias de Danbury. El objetivo final es que todos los niños de Danbury, desde el nacimiento hasta ocho años, están sanos y listos para la escuela y el aprendizaje permanente. Para obtener más información acerca de la Iniciativa de Recursos para Padres y las Nuevas 3R, llame a Danbury Children First al 203-797-8088.

¡Conviértase en un Padre Líder!

Las Clases de liderazgo para padres le darán las habilidades que necesita para ayudar a sus hijos y otros en la comunidad.

Parent Leadership Training Institute:

- Asistir a un curso GRATIS de 20 semanas (una vez a la semana).
- Aprenda cómo funciona su comunidad.
- Familiarícese con el gobierno local.
- Desarrolle habilidades de liderazgo y de construcción de coaliciones.

• ¡Incentívese!

¡Créditos de notas para la Universidad podrían estar disponibles!

La próxima clase comienza en enero del 2010.

Para mayor información, comuníquese con Lauren Halpin at Danbury Children First al 203-797-8088.

People Empowering People (PEP):

- 10 sesiones semanales de 2 horas para padres, en español.
- Proporciona oportunidades y recursos para que los padres adquieran habilidades y puedan conectarse a la comunidad.
- Construye sobre los dones y capacidades de cada persona.

Para mayor información, contacte a Gloria Mora en el teléfono 203-797-8088.

Cena GRATUITA y cuidado de niños para los alumnos en cada clase.

¡Por favor acompáñenos!
Desayuno de fin de año
para apoyar al liderazgo de
padres
10 de diciembre del 2009
Llame al 203-797-8088

Clases para padres y grupos de apoyo en el área de Danbury pueden ser informativas, gratificantes y divertidas

Clases para padres y grupos de apoyo en el área de Danbury pueden ser informativas, gratificantes y divertidas

¿Te sientes un poco abrumado con su hijo pequeño? ¿Quiere hacer algunas conexiones con otros padres? ¿Interesados en mejorar sus habilidades paternales?

Con la amplia gama de clases para padres y grupos de apoyo que están disponibles en Danbury, usted puede aprender cualquier cosa, desde cómo cambiar un pañal y darle a su bebé un baño; a cómo llegar a ser un defensor de la comunidad para los niños. Para obtener más información o para inscribirse, llame a los números indicados. Información adicional acerca de clases para padres y grupos de apoyo se encuentra marcando el teléfono 2-1-1 o visitando el sitio de Internet www.infoline.org.

Programas para Padres—Serie de seis semanas de clases que cubren “Preparación para el Parto”, “Cuidados básicos del bebé”, y “Seguridad Infantil”. Las clases se reúnen de 6:30pm a 8:30pm en el Centro de Conferencias Robilotti del Hospital de Danbury. El costo por la serie es de \$ 200. Preparación para el Parto la clase de un día también se ofrece el sábado de las 9 de la mañana a las 5 de la tarde e incluye “Cuidados básicos del bebé.” El costo es de \$ 175. Llame al Hospital de Danbury al 1-866-374-0007 para más información.

Madre / Grupo de Apoyo conversación de bebés—grupo de apoyo gratuito para las madres de bebés de cero a cinco meses. Se reúne los martes de 12:30 pm a 2:30 pm en la First Congregational Church de Bethel. Llame al 1-866-374-0007. Nuevo Grupo de Apoyo para Madres- Se reúne todos los jueves de 1 a 3 de la tarde en el Connecticut Childbirth & Women’s Center. Tarifa de escala de acuerdo a los ingresos de \$ 20. También ofrece “Regreso al Trabajo” clases de lactancia. Llame a Barbara Latterner, RN, y consultora de lactancia al 845-279-7605 para más información.

Grupo de Padres y padres de 24 / 7—grupos gratis para los padres y figuras paternales. Conoce a otros padres, comparte experiencias, aprende destrezas prácticas, y/o aprende sobre la evolución del papel de los padres. Llame a Families Network of Western Connecticut al 791-8773 para más información.

Mamá Feliz—Sin reservaciones, el grupo social de los padres de niños pequeños que hablan español o portugués. Llame a Families Network of Western Connecticut al 203-791-8773.

ParentNet—Clases gratuitas de 8-semanas para los padres o cuidadores de los niños de todas las edades. Proporciona educación para padres, apoyo y desarrollo de habilidades. Clases de noche y fin de semana con cuidado para los niños; llevado a cabo en Inglés, español y portugués. Llame a Danbury Regional Child Advocacy Center, 203-748-4542.

C.O.P.E.S. (por sus siglas en inglés Comunicación efectiva de habilidades paternales)—Proporciona información para los padres, la promoción y desarrollo de habilidades para padres con bebés y niños pequeños. Un grupo de padres y niños se reúnen simultáneamente para mejorar la comunicación entre padres e hijos. Grupos semanales se ofrecen en inglés y en español con transporte ofrecido de puerta a puerta. Llame a Danbury Regional Child Advocacy Center, 203-748-4542.

Education Connection—Ofrece clases de bajos costos para los padres y proveedores de cuidado de los niños en una variedad de temas durante todo el año. Llame al 860-587-0863.

Grupo de apoyo para los abuelos—Para los abuelos que son los principales cuidadores de sus nietos. Llame a Danbury Child Advocacy Center regional al 748-4542.

Parent Leadership Training Institute—Clases de 20 semanas que enseña a los padres a ser defensores de los niños y cómo hacer cambios en la comunidad para beneficio de las familias. (Ver página siguiente para más información.) Llame a Danbury Children First al 203-797-8088.

People Empowering People—Clases gratuitas de 10 semanas de ayuda a los padres que hablan español, como adquirir capacidades y conectarse con la comunidad y entre sí. (Ver página siguiente para más información.) Llame a Danbury Children First al 797-8088.

Lee y serás—Programa GRATIS de 6 semanas de duración en español enseña a los padres a desarrollar habilidades de alfabetización de sus hijos. Llame a Danbury Children First al 203-797-8088.

Para padres de niños con necesidades especiales—WeCAHR, The Greater Danbury Child and Families Network (LICC), the Danbury Special Education PTA (SEPTA), y Connecticut Parent Advocacy Center (CPAC) Organizan seminarios y programas todo el año para los padres que tienen niños con necesidades especiales. Para obtener más información, llamar a WeCAHR al 203-792-3540, Danbury Children First al 203-797-8088, o CPAC al 800-445-2722.

Y si lo que desea es salir de la casa este invierno

Gimnasio abierto para preescolares—Se reúnen en el Police Athletic League (PAL) en el 35 Hayestown Road. Los niños juegan con una variedad de juguetes, pelotas y otros equipos, mientras los padres se reúnen y se mezclan. Costo de \$ 30 de membresía para cada familia por sesión. Llame al 203-778-4725 PAL y pregunte por Bob y Tom.

¿Puede usted ayudar a apoyar este boletín de noticias y otros programas?

Danbury Children First depende de los donantes y necesita de tu ayuda para continuar sus programas y servicios.

¿Puede enviar una donación?

Todas las donaciones son deducibles de impuestos.

Los cheques deben hacerse pagaderos a Danbury Children First y enviadas a nosotros al 83 West Street, Danbury, CT 06810. O ingrese a www.danburychildrenfirst.org para donar. ¿Preguntas? Llame a Linda Kosko al 203-797-8088. ¡Gracias!

El apoyo a este boletín es proporcionado por la Fundación en Memoria de Graustein William Caspar Memorial, y el apoyo básico es proporcionado por la Fundación de la Familia Perrin.