Kids & Families Together

julio del 2012

Manteniéndose Saludable Bajo el Sol

Pasos para Cuidar su Piel Durante el Verano

Además de sus bellas playas, una de las gran atracciones de vivir en la costa de California es el clima que nos permite disfrutar de actividades al aire libre casi todo el año. El clima controlado por el mar nos permite disfrutar de actividades como ir a la playa, andar en bicicleta, ir de excursión, jugar deportes de agua, y mucho más. Pero con ese lindo clima viene la gran responsabilidad de mantener la salud de nuestra piel bajo el sol. Además, es importante enseñarles a nuestros hijos a tener buenos hábitos para que disfruten de los beneficios el resto de sus vidas. Aquí les ofrecemos unos consejos por medio de Kidshealth.org para mantener la salud y seguridad de su familia mientras juegan y se divierten bajo el sol.

Una de las mejores maneras de proteger a su familia es que se cubrán la piel y que la protejan contra la radiación UV (según sus siglas en ingles). Para asegurarse que su ropa lo protege contra radiación UV, ponga su mano bajo la tela y asegúrese que no puede verla. Como los bebes tienen la piel muy delicada y melanina que no se ha formado completamente, su piel se quema más fácil que la de niños mayores de edad. Pero no se debería usar bloqueador de sol con bebes bajo 6 meses de edad. En lugar, debería mantenerlos fuera del sol lo más posible. Si es necesario que su bebé esté en el sol, vístalo para que su ropa cubra su cuerpo entero, esto incluye el uso de cachuchas que le protejan la cara. Use una sombrilla para crear sombra. También niños mayores de edad necesitan escaparse del sol. Para actividades que duran todo el día, use una sobrilla ancha o una carpa para que los niños jueguen bajo ella.

Cont. pg. 2

Manteniendo la Fe

Estimada Fe,

Adoptamos a nuestro hijo Carlos a los dos años. Recientemente, cumplió cinco años e invitamos algunos niños del vecindario y a sus padres para que disfrutarán de nieve y pastel en celebración de su cumpleaños. Cuando los niños empezaron a llegar con su s padres, Carlos no quiso jugar con ellos, solo quiso quedarse a mi lado. El momento en que empecé a hablar con uno de los otros padres, Carlos empezó a subirse encima de la mesa de comer. Le recordé que ese comportamiento no era apropiado según las reglas de nuestra casa y lo anime a que saliera a jugar afuera con los otros niños. Pues, luego Carlos se agitó más que nunca y empieza a brincar como loco y empezó a subirse a la mesa de nuevo. Me podría dar unas ideas de cómo pude haber manejado la situación? El comportamiento de mi hijo me dio mucha vergüenza especialmente porque era un tiempo cuando se hubo de haber divertido con todos los niños que habían llegado a la fiesta.

—Padre Confundido en Thousand Oaks

Estimado Padre Confundido,

Una de las primeras cosas que hay que recordar es que el cumpleaños a menudo es un día muy difícil para niños adoptivos y muchas veces los niños se sienten abrumados y emocionalmente discapacitados. Sabiendo que el día de cumpleaños puede provocar a su hijo emocionalmente le ayudara a Usted saber antemano que su hijo tal vez va necesitar que usted le ayude a controlar sus emociones durante la fiesta.

Cont. pg. 3

La misión de Kids & Families Together es fortalecer relaciones y proveer apoyo y educación segura para poder mantener a familias emocionalmente conectadas.

NUESTRA COMUNIDAD

Lo que está pasando este mes

4 de julio **Desfile, Festival, y Cuetes de 4 de julio en el Muelle de Channel Islands.** Miércoles, 4 de julio del 2012 • 10:00 A.M. – 10:00 P.M. Acompañenos en celebración por un día entero de comida y diversión. Cuetes normalmente se lanzan desde 3900 Pelican Way a las 9pm y se pueden ver de cualquier lugar cerca del muelle. Mercado de artistas, música en vivo todo el día, puestos de comida, y asada a las 11 am. Paseos por Taxis en el Agua, Juegos y Actividades de Niños, Pintura de Cara, Zona Divertida de Brincolines Gigantes, Pared de Piedra para Escalar, Zoológico, Paseos de Caballo, y ¡mucho más! 15° desfile anual de niños celebrando el 4 de julio. Desfile empieza a las las 10:00 AM y pasa por la Harbor Boulevard desde Albacore hasta Cabezone Circle. Para más información visite www.channelislandsharbor.org.

4 de julio— **Feria de 4 de julio de la Ciudad de Ventura y Desfile.** El tema de este año es "Feliz Cumpleaños a la Dama Libertad." El evento se llevará acabo entre siete cuadras de la calle Main y varias otras calles con más de 250 artistas, artesanos, organizaciones, y puestos de comida. De 10 a.m.—5 p.m. Este evento es gratis. Se ofrece transportación gratuita desde Ventura County Government Center de las 10 a.m.—4 p.m. El 37° Desfile Pushem-Pullem Anual de Niños empieza a las 10:00 a.m. y es patrocinado por Ventura East Rotary Club y City of Ventura Community Services Department. El desfile procederá por la Calle Main hasta la Calle Fir a las 10:30 a.m. Para más información y para aplicaciones para vendedores y puestos visite www.cityofventura.net/streetfairs o llame al 805.654.7749.

7 de julio— **Ventura YMCA Adventure Guides Presenta "Día Gratuito en el Lago de Piru"** de 10am—2 pm en Lake Piru en Piru, CA. Llevará acabo en el área de natación del lago, busque la carpa de YMCA. La entrada es GRATIS y se proveerán bebidas y bocadillos, pero traigan comida si gustan. Registración es preferida pero no requerida. Tilly's Marine proveerá barcos y equipo para el agua. Para más información: Amber.Stevens@ciymca.org o llame 642-2131 ext 19.

14 de julio **Festival Japonés "Obon Festival—A Gathering of Joy"** en el Templo Budista de Oxnard en el 250 South "H" Street. Sábado, 14 de julio del 2012 de 1:00 pm—9:00 pm. La entrada es GRATIS. ¡Gran diversión para toda la familia! Exhibiciones incluyen Bonsai (cultivo de arboles pequeños), Karate, Judo, Artesanías y Clases de Artesanía, además de entretenimiento autentico como baile clásico Japonés y de Okinawa, Taiko (tambor japonés), y juegos para niños. Para más información visite *oxnardbuddhisttemple.org* o llame al (805) 483-5948.

28 de julio **19° Festival Anual de Salsa en Oxnard** se llevará acabo el 28 y 29 de julio del 2012 en el Parque de la Plazita entre las calles cinco y B. Esta celebración gratuita empieza de 11am—7 p.m el sábado y domingo y celebra todo sobre la salsa—-la comida, la música, y el baile. Presentado por Oxnard Downtowners, este evento anual se enfocará en comida picante y entretenimiento caliente. Entrada y estacionamiento gratis. Para más información, llame al 805-247-0197 o visite www.oxnardsalsafestival.com.

Póngase al Tanto con Kids & Families Together

Hay varias maneras de mantenerse informado de lo que esta pasando en Kids & Families To gether.
¡Si esta leyendo esto, ya esta por delante!

Encuéntrenos en Facebook y LinkedIn, mándenos un "tweet" usando Twitter @KandFT, busque nuestro calendario en nuestra pagina de red, llámenos, o pase a visitar nuestro centro.

Cont. de Pg 1

Use Bloqueador de Sol

Cuando use bloqueador, tenga en mente el grado de protección que ofrece contra radiación UV. Fíjese en el número de SPF (se refiere al grado de protección), lo cual esta marcado en la etiqueta. Para niños de 6 meses y mayor, seleccione un SPF de 30 o más alto para prevenir quemadura de sol y que se bronceé. Fíjese que diga la etiqueta que ofrece protección contra los rayos UVA y UVB (se les refiere como bloqueador que es "broad-spectrum") En general, bloqueadores de sol protegen mejor contra radiación UVB que UVA, lo cual pone a riesgo nuestra piel al envejecimiento aunque uno use bloqueador. Para prevenir alergias, no use bloqueador que contiene "PABA"; si su hijo tiene piel delicada, busque un producto que contiene "titanium dioxide" (bloqueador sin química). Para que el bloqueador funcione, se necesita aplicar correctamente. Lea lo siguiente para saber como:

- Use bloqueador cada vez que los niños estén en el sol.
- Aplique bloqueador 15-30 minutos antes de que los niños salgan afuera para que se forme una buena mantilla de protección. No se le olvide los labios, manos, oídos, pies, hombros, y detrás del pescuezo. Levante los tirantes del traje de baño aplique bronceador por si se mueven.
- No trate de ahorrar dinero y hacer que el bloqueador le dure mucho tiempo, use bastante.
- Aplique el bloqueador a menudo, aproximadamente cada 2 horas, tal como lo recomienda la Academia Americana de Dermatología. Aplique de nuevo si su hijo ha estado sudando o nadando.
- Use bloqueador impermeable contra el agua ("water-proof") si los niños estarán cerca del agua o nadando. El agua refleja e intensifica los rayos del sol, así que los niños necesitan protección que dure. Bloqueadores Impermeables podrían durar hasta 80 minutos en el agua y hasta algunos son impermeables contra el sudor y hasta cuando tratan de tallárselo. Aunque sea impermeable, aplíquelo de nuevo en cuanto los niños salgan del agua. La Academia Americana de Dermatología recomienda que todos los niños—a pesar del tono de su piel—deberían usar bloqueador con SPF 30 o más. Aunque la piel oscura tiene más melanina (lo cual protege la piel) y se broncea mas fácil que se quema, recuerde que el broncearse es marca de daño solar. Cada niño necesita protección solar y ojala estos consejos se lo harán más fácil.

Al notar que su hijo no le está haciendo caso y se está poniendo más hiperactivo, usted necesita retirarse de su conversación con otros adultos y llevar a su hijo y hablar con él a solas para ayudarle a calmarse.

Para poder ayudarle a calmarse, primero usted necesita calmarse. Le recomiendo que tome un momento para anotar y reconocer la vergüenza que está sintiendo. Luego tome un momento para respirar despacio y profundo para calmarse. Si logra calmarse, entonces estará listo para enfocarse en lo que está pasando con su hijo y como es que le va poder ayudar en el momento. Recientemente, un padre me estaba contado de una situación muy similar donde su hijo estaba comportándose mal en su fiesta de cumpleaños. Su papá me dijo que llevó a su hijo a un lugar tranquilo y después de hacerle unas preguntas claves, se dio cuenta que su hijo estaba alterado porque temía que no habían suficientes pastelitos para que él comiera uno, aunque era su día especial. Cuando el papá le aseguro que recibiría su pastelito especial y lo llevo de la mano para que escogiera uno, juntos lo tomaron y lo pusieron en un lugar seguro donde nadie se lo podría comer. El niño se calmó y contento se fue a jugar con los demás niños. El papá me expresó la importancia de esa conversación. El papá se dio cuenta que si se hubiera enfadado con su hijo, le hubiera causado más estrés y ansiedad al hijo, lo cual hubiera causado que le tuviera menos confianza. El hecho que el padre fue capaz de entender las necesidades de su hijo en el momento ultimadamente permitió que su hijo tuviera un cumpleaños memorable.—*Fe*

Manteniendo la Fe

¡Gracias!

Kids & Families Together agradece la generosidad y el apoyo de las lindas personas y organizaciones que nos han ayudado estos últimos meses.

Milestones

Por sus donaciones de provisiones para Alice's House (Casa de Alicia)

Sunrise Optimist Club de Ventura

¡Gracias por mandar a 4 niños a un campamento de verano!

FOOD SHARE
Ventura County's Food Bank

¿Sabía que Kids & Families Together tiene una despensa de comida de Food Share para familias de parentesco y para jóvenes que han salido del sistema de crianza?

Ofrecemos comida que no se hecha a perder (por ejemplo, comida enlatada) y comidas secas (como arroz y pasta)

¡Llame para hacer una cita!

Oportunidades para Aprender

por medio de la agencia "Interface Children & Family Services"

Programa de Crianza "Triple P: Positive Parenting Program"

¿Es padre de un bebé, un niño pequeño o de edad escolar? ¿Le interesa aprender diferentes estrategias que mejorarán sus habilidades como padre?

¿Sí? Entonces este programa **sin** costo es para usted! A su alcance hay profesionales especialmente entrenados para ayudarle con problemas comunes como:

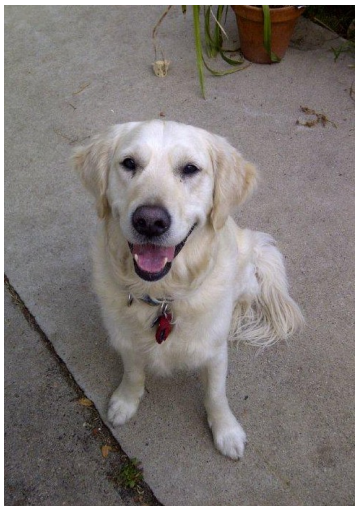
- Berrinches
- Interrumpiendo
- Llorando
- Acoso Escolar
- Auto-Estema
- Aprendiendo a usar el baño
- Peleando
- Problemas con separación
- Mintiendo
- Temores
- Atención Deficiente con Hiperactivismo (ADHD)
- La Tarea

El programa "Triple P: Positive Parenting Program" se ofrece para individuos y para grupos con hijos de edades 0-12 años en las comunidades de Santa Paula, El Rio, Fillmore, Piru, Moorpark, y Simi Valley. El programa se ofrece para familias con hijos de edades 0-4 en Pleasant Valley y Conejo Valley. Además, los servicios se ofrecen en la escuela, en casa, o en sitios de Interface.

Para hacer una cita o para recomendar a alguien, favor de llamar al 805-485-6114 Ext.684

Enfoque Personal: Jake Cromartie

Los empleados de Kids & Families Together forman una parte fundamental en el mantenimiento diario de nuestra agencia: Son bondadosos, cariñosos, y están aquí para servir a nuestra comunidad.



¿Qué haces aquí en Kids & Families Together? ¿Qué impacto tienes aqui en K&FT? *Más que nada, estoy aquí para que me acaricien. Pero, si alguien me necesita para que se sientan mejor, me gusta arrimarme a ellos para que sientan mi apoyo. He oído que quieren que sea un perro de terapia, lo cual podría ser algo bonito, pero tengo miedo que los niños jalen mi cola. Quiero brindarles felicidad a todos (especialmente los niños que vienen por comida y otras cosas que no entiendo—-se emocionan tanto cuando me ven!)*

¿Con cuál personaje famoso te confunden? *Pues, muchos me dicen que podría salir en películas. Me preguntan si fui el cachorro en el anuncio de papel higiénico. No estoy seguro a que se refieren. Creo que pude haber salido en la película "Air Bud" porque me gusta brincar y capturar juguetes en el aire.*

¿Qué sería el nombre de la autobiographía de tu vida? *¿Qué es una autobiografía? Oh, mi mamá dice que es la historia de mi vida. ¿Qué la nombraría? "Siempre Puedes Tener Una Linda Niñez" . Mi mamá me adoptó cuando tenia dos años y medio y me ha ayudado tener una vida muy feliz.*

Tu cumpleaños es el 26 de julio. ¿Cómo te sientes ahora que vas a cumplir 6 años? *¿Seis? ¿Ya? Me siento bien joven cuando estoy jugando con mis amigos Doobie, Kai y Cassius---bueno, no tanto Cassius porque es fastidioso. Creo que mi mamá me mantiene joven al jugar conmigo, al enseñarme nuevas cosas, y al llevarme a caminar.*

¿Dónde te gustaría ir de vacaciones? *Me gustaría ir al lugar donde está el gran charco de agua, lo cual es tranquilo. [Le encantó Camp Edison, el cual tiene un lago grande. Le gustaría regresar.—Sharon]*

Kids & Families Together
856 E. Thompson Blv
Ventura, CA 93001
www.kidsandfamilies.org
Visítenos en Facebook!

¡Feliz 4 de julio!