

# CHILD CARE COMMUNIQUE



Linking families, child care professionals and the greater San Diego community.  
Uniendo a las familias, a los profesionales de cuidado infantil y a la gran comunidad de San Diego.

March/April 2006  
Marzo/Abril 2006

Childcare Resource Service: A Department of the YMCA of San Diego County. Funded by California Department of Education, Child Development Division.  
Childcare Resource Service: Un departamento de YMCA del condado de San Diego. Patrocinado por el Departamento de Educación de California, División del Desarrollo Infantil.

## Food and Fitness Making Healthy Habits a Family Affair

If your family is already eating the daily recommended portions of grains, vegetables, fruits, dairy, meats and fats – congratulations! However, if yours is like most families, this isn't the case. Today's parents and families lead extremely busy and stressful lives that make it difficult for them to find the time to shop for, prepare and eat several well-balanced meals everyday, let alone get in daily exercise. The good news is that it's okay if you don't have perfect eating or fitness habits. You can start today on a healthier lifestyle for your family. The key points to getting started are to:

- Make sure your family **always** has breakfast to start the day off right;
- Make **one or two changes** and gradually add to them;



- Make **choices that work** for your family's lifestyle;
- **Involve the entire family** in the process.

**Healthy eating** means choosing food from all the food groups that will provide nutrients (vitamins, minerals, fiber) to your body. It also means making sure you are eating the recommended servings and portions for your weight. For specific guidelines on serving sizes, ask your family physician or visit [www.usda.gov/cnpp](http://www.usda.gov/cnpp).

**Family meal time** is very important. Have mealtimes at regularly scheduled times whenever possible. To create a relaxed and unrushed atmosphere, have meals in the same location (kitchen, dining room, any room) where there are no distractions

*Continued on page 2*

## Alimentación y Salud - Haciendo que los hábitos saludables sean un asunto familiar

Si su familia ya está consumiendo las porciones diarias recomendadas de granos, vegetales, frutas, productos lácteos, carnes y grasas—¡felicidades! Sin embargo, si la suya es como la mayoría de las familias, éste no es el caso. Hoy en día, los padres y las familias llevan vidas sumamente ocupadas y llenas de tensiones, lo que hace difícil que encuentren el tiempo para comprar, preparar y consumir comidas balanceadas todos los días—mucho menos tiempo para hacer ejercicio. La buena noticia es que no hay que preocuparse si no tiene hábitos perfectos en cuanto a alimentación o estado físico. Puede comenzar hoy mismo para adoptar un estilo de vida más saludable para su familia. Los puntos clave para un buen inicio son los siguientes:

- Asegurarse de que su familia **siempre** tome desayuno para comenzar bien el día;
- Hacer **uno o dos cambios** y aumentarlos progresivamente;
- **Elegir opciones** que se compaginen bien con el estilo de vida de su familia; e
- **Involucrar a toda la familia** en el proceso.



**El comer saludable** significa elegir alimentos de todos los grupos alimentarios que proporcionen nutrientes (vitaminas, minerales, fibra) para su cuerpo. También significa asegurarse de comer el número y tamaño de porciones recomendado para su peso. For specific guidelines on serving sizes, ask your family physician or visit [www.usda.gov/cnpp](http://www.usda.gov/cnpp).

**La hora de la comida** en las familias es muy importante. Siempre que sea posible, programe las comidas para una hora específica. Los niños responden bien a calendarios fijos, y tienden a comer menos entre comidas y a evitar comer en exceso cuando las comidas se sirven a horas programadas.

Cree un ambiente tranquilo y sin apresuramiento, y sirva las comidas en el mismo lugar—ya sea en la cocina, el comedor o cualquier otra área—donde no existan distracciones (por ejemplo, un televisor). Esto ayudará a que todos se concentren en la comida y en los demás miembros de la familia. Haga que el comer sea una experiencia placentera y divertida, donde los miembros de la familia puedan interactuar unos

*Continuado en la pagina 2*

The Child Care Communique is published six times per year by Childcare Resource Service, a department of the YMCA of San Diego County. 3333 Camino del Rio S. #400, San Diego CA 92108-3839

Executive Director.....Debbie Macdonald  
Editor.....Karen Shelby  
Design.....Erika Ramirez Lee/ Anabel Pulido

The Child Care Communique is mailed as a public service to licensed child care facilities and other professionals in the community. To be placed on the mailing list, contact Jenna at Childcare Resource Service, 619.521.3055 x2312.

Guest editorials, communications, announcements and letters to the editor from any interested party are welcome and may be addressed to the Editor, 3333 Camino del Rio S., Suite 400, San Diego, CA 92108-3839. Opinions expressed by guest writers do not necessarily reflect the view of Childcare Resource Service. Efforts to preserve the intent of each submission will be made with final editorial authority resting with the editor. Letters to the editor will be considered for publication as space and time allow and unless confidentiality is requested. Deadline for submission of all materials to be considered for inclusion is approximately six weeks before publication.

#### Childcare Resource Service (CRS) Referral Policy

Childcare Resource Service, a department of the YMCA of San Diego County, provides child care referrals to parents for their specific child care needs in licensed and legally license exempt facilities in San Diego County. Service is provided to all persons requesting them regardless of income or other eligibility factors. Confidentiality of both parents and providers is maintained.

Consumers are offered a variety of child care options ranging from Family Child Care Homes to Child Care Centers and with services from basic child care to educational and social enrichment programs. Childcare Resource Service seeks to promote and develop quality care for children but does not make recommendations regarding particular providers. CRS strongly encourages parents to visit facilities and review provider histories with Community Care Licensing at 619.767.2200, prior to making the final decision for child care arrangements.

Responsibility for selecting a child care provider rests with the parent or guardian. CRS policies on handling complaints are available to parents, providers or other interested persons by calling 1.800.481.2151 to request a copy.

#### • YMCA CRS Programs •

Administration.....	619.521.3055
Fax.....	619.521.3050
Alternative Payment.....	619.521.3055
Centralized Eligibility List..	619.521.3055 x2500
Special Needs Unit.....	619.521.3055
North County .....	760.471.2751
North County Fax .....	760.471.2844
East County .....	619.667.2955
East County Fax .....	619.667.0156
HealthLine .....	1.800.908.8883
Child Care Referrals .....	1.800.481.2151
Inclusion Specialist.....	619.521.3055 x2325
CATS Calendar.....	619.521.3055 x2315
Urgent C.C. Substitute .....	1.800.441.9199
San Diego CARES .....	1.866.CARES SD

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

El Communique de Cuidado Infantil es publicado seis veces al año por YMCA Childcare Resource Service, 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.....Karen Shelby  
Diseño.....Erika Ramirez Lee

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 ponerse en contacto con Jenna del YMCA Childcare Resource Service 619.521.3055 x2312.

Son bienvenidos los artículos de opiniones de lectores, comunicaciones, anuncios y cartas al editor de cualquier parte interesada y pueden dirigirse al Editor, 3333 Camino del Rio S., Suite 400, San Diego, CA 92108-3839. Las opiniones expresadas por escritores externos no reflejan necesariamente el punto de vista del Servicio de Recursos de Cuidado Infantil. 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. La fecha límite para presentar todos los materiales para que sean incluidos es aproximadamente seis semanas antes de la publicación.

Política de recomendaciones del

#### Servicio de Recursos de Cuidado Infantil (CRS)

El Servicio de Recursos de Cuidado Infantil, un departamento de YMCA del Condado de San Diego, 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.

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 Servicio de Recursos de Cuidado Infantil 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 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 CRS sobre cómo responder a las quejas están disponibles a los padres de familia, proveedores u otras personas interesadas llamando al teléfono 1.800.481.2151 para solicitar una copia.

#### • Programa CRS de YMCA •

Administración.....	619.521.3055
Fax.....	619.521.3050
Pagos Alternativos .....	619.521.3055
Lista Central para Elegibilidad .....	619.521.3055 x2500
Unidad de Necesidades Especiales .....	619.521.3055
Condado Norte .....	760.471.2751
Condado Norte Fax .....	760.471.2844
Condado Sur .....	619.667.2955
Condado Sur Fax .....	619.667.0156
HealthLine/Línea Directa de Salud.....	1.800.908.8883
Referencias de Cuidado Infantil .....	1.800.481.2151
Especialistas de Inclusión .....	619.521.3055 x2325
Calendario CATS.....	619.521.3055 x2315
San Diego CARES .....	1.866.CARES SD

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

such as television. This will help the family to focus on the meal and on each other. Make eating a pleasant and fun experience where family can interact with each other, while learning to eat foods that are healthy for them. Make the most of family meal times by:

- Talking about daily activities;
- Deciding on what kind of activity the family will do later; and
- Having a favorite food night when one person gets to choose one of his/her favorite foods to have as part of that meal.

**Eating out:** Most restaurants have children's menus, but they are frequently high fat, fried



foods such as fried chicken, fries, or grilled cheese. Order from the regular menu and make sure vegetables are part of the

con otros mientras aprenden a comer alimentos saludables.

Aproveche al máximo la hora de comida con la familia:

- Hable sobre las actividades diarias.
- Decida sobre el tipo de actividad que realizará la familia más tarde.
- Celebra una noche de comida favorita, cuando un miembro de la familia puede elegir uno de sus platos preferidos como parte de la comida.

**Comiendo afuera:** La mayoría de los restaurantes tienen menús para niños, pero éstos típicamente ofrecen alimentos fritos con alto contenido de grasa, como pollo frito, papas fritas o queso derretido—lejos de ser una comida balanceada. Ordene del menú corriente para sus hijos y asegúrese de que se incluyan vegetales como parte de la comida. Si tiene más de un hijo, un plato principal puede dividirse para que lo compartan los niños más pequeños.

meal. Restaurant portions are usually twice or triple the recommended amounts. If you have more than one child, a regular entrée can be divided for smaller children to share.

**Get moving:** If the goal is to be fit and healthy, eating a balanced diet and being physically active are the two main ingredients. Doing one without the other will not maintain good health. Children move naturally. They run, wiggle, jump, crawl, climb and skip. Young children are always on the go. This natural ability to be on the move is something that parents can build on when children are very young and help them continue to do throughout their lives. The first step is to make sure you are physically active too. Children are more likely to want to be and stay active when other family members are active. Start out with one or two things that your family can do everyday: household chores such as raking the yard or

cleaning the bathroom, jumping rope, taking a walk, walking to the store instead of driving or playing in the yard or on the playground.

**Eating and exercise habits are learned.** Children aren't born knowing what is "good" for them. Children watch and do what their parents and siblings do. They want to eat what everyone else eats, and want to do what they see their family members doing. By helping children choose and learn to love healthy foods and exercise, parents provide the foundation for lifelong fitness. Always ask your doctor or pediatrician about any new physical activities or nutritional programs to make sure all medical conditions or concerns are addressed.

*Taken from The Daily Parent, prepared by the NACCRRRA, Washington DC, with funding by the Citi Group Foundation. [www.naccrra.com](http://www.naccrra.com).*

**Websites for health and nutrition**  
**Sitios Web para salud y nutrición**

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

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

[www.ccwsd.net](http://www.ccwsd.net)

[www.nal.usda.gov/childcare](http://www.nal.usda.gov/childcare)

[www.mypyramid.gov/kids](http://www.mypyramid.gov/kids)

[www.kidsource.com](http://www.kidsource.com)

[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

[www.nal.usda.gov](http://www.nal.usda.gov)

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



**Empecemos a movernos:** Si la meta consiste en ser saludable, los dos ingredientes principales son una dieta balanceada y mucha actividad física. Una sirve de complemento al otro. El hacer la una sin hacer la otra no le ayudará a mantener la buena salud. Hemos hablado sobre la necesidad de comer alimentos nutritivos. Ahora, tiene que moverse. Los niños lo hacen en forma natural. Corren, se mueven, saltan, gatean y brincan. Los niños pequeños siempre están en movimiento. Esta capacidad natural de estar en constante movimiento es algo que pueden aprovechar los padres cuando sus hijos son muy pequeños, para ayudarles a continuar haciéndolo durante toda su vida. El primer paso es asegurarse de que usted también se mantenga físicamente activo. Los niños tienen una mayor probabilidad de querer estar activos, y de mantenerse así, cuando otros miembros de la familia están activos. Comience el día con una o dos cosas que su familia pueda hacer

todos los días: que hacerse del hogar como rastrillar el patio, limpiar el baño, saltar soga, yendo a caminar, caminar a la tienda en vez de ir conduciendo, jugar en el patio o en el campo de juego.

#### **Las comidas y el buen estado físico**

Los hábitos de comida y ejercicio se aprenden. Los niños no nacen sabiendo que es "bueno" para ellos. Los niños miran y hacen lo que hacen sus padres y sus hermanos. Quieren comer lo que comen todos los demás y quieren hacer lo que ven que están haciendo los miembros de su familia. Al ayudar a los niños a elegir y aprender a disfrutar la comida saludable y el ejercicio, los padres proporcionan los cimientos para un buen estado físico para toda la vida. Para lineamientos específicos acerca del tamaño de las porciones de comida, consulte con su médico de familia o visite [www.usda.gov/cnpp](http://www.usda.gov/cnpp). Pregunte siempre a su doctor o pediatra acerca de cualquier nueva actividad física o programa de

nutrición para asegurarse que todos sus problemas médicos o inquietudes sean tomados en cuenta.



## Helpful Tips for Meal Time

- Limit foods with sugar such as candy, pastries, and soft drinks.
- Try the 15 Rule: Serve the same food up to 15 times over time. Sometimes it just takes time for children to like something new.
- Make nutritious snacks for children: fresh fruit, cereal with low fat milk, gram crackers and low fat cheese.
- Give younger children smaller portions. If they want more let them ask you.
- Don't expect a clean plate. That can lead to overeating.
- Don't use food to bargain or reward.
- Limit fat to 30% for each meal.



*(Taken from The Daily Parent, prepared by NACCRRA, Washington, DC, with funding by the Citigroup Foundation. www/naccra.org )*

## Helpful Tips to Get Moving

- Plan weekly family outings that involve outdoor activities: walking, biking, swimming, hiking, Frisbee.
- Find activities your can children enjoy outside of school like soccer, dance, and tennis.
- Let your infant roam around safely as much as possible, and limit time in strollers and playpens.
- Immediately after school, have your children do a physical activity instead of doing homework right away.
- Make sure you are being active as well during the day. You can take the stairs as much as possible, bike instead of drive, go swimming, or do a mall walk.
- Make staying fit fun for your family by using activity as a reward such as taking the children bowling after doing chores for a week.



## Consejos útiles para la hora de la comida

- Limite las comidas con azúcar tales como los dulces, pastelitos y refrescos.
- Pruebe la regla del 15: Sirva la misma comida durante un período de hasta 15 veces. A veces sólo toma tiempo para que a los niños les guste algo nuevo.
- Haga bocadillos saludables para los niños: fruta fresca, cereal con leche baja en grasa, galletas Graham y queso bajo en grasa.
- A los niños más pequeños deles porciones más pequeñas. Si desean más deje que se lo pidan.
- No espere un plato limpio. Eso puede causar que coman demás.
- No use comida para negociar o recompensar.
- Limite las grasas al 30% en las comidas.

*(Tomado de The Daily Parent, preparado por NACCRRA, Washington, DC, con el financiamiento de Citigroup Foundation. www/naccra.org )*

## Consejos útiles para entrar en movimiento

- Planee salidas familiares semanales que incluyan actividades al aire libre: caminar, andar en bicicleta, nadar, excursiones a pie, platillo volador.
- Busque actividades fuera de la escuela que sus niños disfruten como el fútbol, baile y tenis.
- Permita que su bebé se mueva en forma segura tanto como es posible en su entorno, y limite el tiempo en carreolas y corralitos.
- Inmediatamente después de la escuela, haga que sus niños realicen actividad física en vez de hacer la tarea.
- Asegúrese de que usted también esté activo/a durante el día. Tome las escaleras cuando es posible, ande en bicicleta en vez de manejar, vaya a natación o realice una caminata por el centro comercial.
- Haga que el mantenerse en forma sea divertido para su familia usando la actividad como recompensa tal y como llevar a los niños al boliche después de hacer sus quehaceres durante una semana..

## Ask the HealthLine...

Obesity, or being extremely overweight, is on the rise for children in the United States. According to the Center for Disease Control:

- the number of children who are obese has more than tripled in the last 30 years;
- 1 out of every 5 children is overweight;
- obesity can lead to serious health problems including: Type 2 diabetes, heart disease (high cholesterol and high blood pressure), sleeping problems, asthma, and low self-esteem leading to depression;
- all children 2 and older should participate in at least 30 minutes of fun, heart pumping activities everyday;
- overeating is only one reason for weight gain; inactivity or not moving enough also influences weight gain. Activity is critical!

Concerned with the growing epidemic of obesity in children, the CRS HealthLine received a grant from First 5 San Diego that is designed to raise awareness about childhood obesity along with learning steps to become healthier. For information about the Child Care Nutrition and Physical Activity Training program and upcoming workshops, call the CRS HealthLine at 1.800.908.8883. Workshops are approved for CARES professional development hours.



The HealthLine is available Monday-Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m. 1.800.908.8883

## Preguntele a linea de Salud...

La obesidad, o estar con demasiado sobrepeso, sigue en aumento entre los niños de los Estados Unidos. Según el Centro de Control de Enfermedades:

- el número de niños obesos aumentó en más del triple en los últimos 30 años;
- 1 de cada 5 niños tiene sobrepeso;
- la obesidad puede causar graves problemas de salud incluyendo: diabetes del tipo 2, enfermedades del corazón (colesterol alto y presión sanguínea alta), problemas de sueño, asma y baja autoestima que puede causar la depresión;
- todos los niños de 2 años o más todos los días deberían participar en por lo menos 30 minutos de actividades divertidas que hagan trabajar al corazón;
- el comer excesivamente es sólo una de las razones del aumento de peso; la razón más probable es la inactividad o la falta de ejercicio. ¡La actividad es crítica!

Preocupado por la creciente epidemia de obesidad en los niños, CRS HealthLine (Línea directa de salud) recibió un subsidio de Los Primeros 5 de San Diego con el propósito de aumentar la conscientización de la obesidad infantil junto con los pasos a seguir para ser más saludable. Para obtener información acerca del Programa de entrenamiento sobre nutrición y actividad física durante el cuidado infantil y los próximos talleres de trabajo, llame a CRS HealthLine al 1.800.908.8883. Los talleres de trabajo están aprobados por CARES para horas de desarrollo profesional.

El número de HealthLine (Línea de salud) está disponible de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

1.800.908.8883

## Day of the Child Community Fair

The sixth annual Day of the Child Community Fair will take place on Saturday, April 22, 2006 at the Memorial Park in Chula Vista from 11:00 a.m. to 3:00 p.m. The Chula Vista Community Collaborative is sponsoring this free event in collaboration with the City of Chula Vista and various community-based organizations and businesses. The theme of this year's fair is "Children's Opportunities, Our Responsibilities." Families who attend will enjoy a day of fun, entertainment, and education. Information on how to promote education and improve literacy for young children will be available at numerous booths stationed around the park.

In 2005, approximately 7,000 people attended the Day of the Child Community Fair and enjoyed over 90 informational and interactive booths that promoted literacy and early childhood education and offered an array of resources for children and their families. Organizations that would like to staff a booth at no charge this year, or want additional information about the event should contact James Marcelino or Yvette Durazo at 619.427.0376 or send an e-mail to [policyadvocate@earthlink.net](mailto:policyadvocate@earthlink.net)

*Together we can make a difference in the lives of children.  
It is our responsibility.*

**Mission Statement:** Promote the well-being of families and children and those who care for them.

### Feria Comunitaria del Día de los Niños

La 6ta Feria Anual Comunitaria del Día de los Niños se llevará a cabo el sábado, 22 de abril de 2006 en el Parque Memorial en Chula Vista entre las 11:00 a.m. y las 3:00 p.m. La organización Chula Vista Community Collaborative está patrocinando este evento gratuito en colaboración con la Ciudad de Chula Vista y varias organizaciones y empresas voluntarias de la comunidad. El tema de la feria este año es "Ofrecer Oportunidades para los Niños, Es Nuestra Responsabilidad." Las familias que asistan disfrutarán de un día lleno de alegría, diversión y educación. Habrá más información disponible, en los numerosos puestos colocados por todo el parque, acerca de cómo promover a la educación y mejorar la alfabetización de los niños pequeños.

En 2005, aproximadamente 7,000 personas asistieron a la Feria Comunitaria del Día de los Niños y gozaron de más de 90 puestos informativos e interactivos que promovieron la alfabetización y la educación durante los primeros años del niño y que ofrecieron una gran variedad de recursos para los niños y sus familias. Aquellas organizaciones que este año desean tener un puesto sin costo o que desean información adicional acerca del evento deberán ponerse en contacto con James Marcelino o Yvette Durazo al 619.427.0376 ó enviar un correo electrónico a [policyadvocate@earthlink.net](mailto:policyadvocate@earthlink.net).

*Juntos podemos hacer una diferencia en las vidas de los niños. Es nuestra responsabilidad.*

## National Conference on Inclusion

Kids Included Together (KIT) will present their second national conference, *After the Bell Rings: Developing Your KIT for Including ALL Children* on March 22-24, 2006 at the Catamaran Resort in San Diego. The conference will feature exciting new skill-building workshops given by practitioners in the field, inspiring presentations by nationally recognized speakers and performers, and chances to network with others who are interested in creating and sustaining inclusive programs. The conference will feature break-out sessions for all levels. Those who are new to inclusion will find a strand of workshops designed to provide the tools necessary to get started. Managers and directors will find workshops on sustainability and strategic planning, staff training, and program design.

Program directors, administrators, line staff, volunteers in out-of-school time programs, camp directors, inclusion coordinators, preschool teachers, child care providers, and therapeutic recreation specialists are all encouraged to attend this unique professional development opportunity. Conference registration starts at \$245.

*To receive a registration form or more information please contact KIT at 858.320.2050 or via e-mail at [info@kitonline.org](mailto:info@kitonline.org).*

### Conferencia Nacional Sobre la Integración

Kids Included Together (KIT), (La integración de los niños) presentará su segunda conferencia nacional. *Después de que suene la campana:* Desarrollando su KIT para integrar a TODOS los niños del 22 al 24 de marzo de 2006 en el hotel Catamaran Resort en San Diego. La conferencia incluirá emocionantes talleres de trabajo para el desarrollo de destrezas presentados por especialistas en el campo, presentaciones motivadoras de oradores y artistas reconocidos a nivel nacional y oportunidades para establecer contactos para quienes están interesados en desarrollar y mantener programas de integración. La conferencia se dividirá en sesiones para todos los niveles de especialidades. Aquellas personas que sean nuevas a la integración se encontrarán con una cantidad de talleres de trabajo diseñados para proporcionar las herramientas necesarias para empezar. Los gerentes y directores encontrarán talleres de trabajo acerca de la planeación estratégica y sostenible, el entrenamiento de personal y el diseño de programas.

Invitamos a los directores de programas, administradores, personal de línea, voluntarios en programas en horas fuera de la escuela, directores de campamentos, coordinadores de integración, maestros de programas preescolares, proveedores de cuidado infantil y especialistas de recreación terapéutica a asistir a esta oportunidad exclusiva de desarrollo profesional. El costo de la inscripción a la conferencia empieza en \$245.

*Para recibir un formulario de inscripción o mayor información, sírvase hablar a las oficinas de KIT al 858.320.2050 ó comunicarse por correo electrónico al [info@kitonline.org](mailto:info@kitonline.org).*

## How to Build Community and Support Healthy Parenting

The YMCA Childcare Resource Service in collaboration with Sonoma State University Parent Outreach Project will offer a free training for child care program staff. The goal of the training is to educate staff about the importance of parent involvement and the benefits of parent participation in child care programs.

*How to Build Community and Support Healthy Parenting* will discuss how to start a successful parent involvement program, the potential challenges of parent participation, and community resources for supporting healthy parenting. Participants will receive free positive parenting materials.

The training will be held on April 29, 2006, from 9:00 a.m. - 3:00 p.m. (check-in: 8:30 a.m.), at the Westfield Shoppingtown North County in Escondido. Space is limited and pre-registration is required. Training location and directions will be sent with a confirmation letter prior to the training date. For more information and registration contact Ai Sasaki at 707.284.9533. *This training is approved for professional development hours for CARES Track 2 (Family Child Care only) and Tracks 3 through 5.*

## Families and Communities Caring Together

The Center for Families of Children with Special Needs (CFCNS) at USD, KPBS, and YMCA Childcare Resource Service will present *Families and Communities Caring Together*, the first annual conference for families of children with special needs. The conference will include a keynote presentation by national presenters Dr. Michael Ruef and his sister Cathy Ruef who has intellectual disabilities. They will share how they have worked together as siblings to foster her independence and self-determination. Concurrent programs include:

- Being a Sibling: How Parents Can Support and Help Siblings Cope
- KPBS A Place of Our Own
- Choosing Quality Child Care and Respite Care Programs

The conference will be held on April 29, 2006, from 8:30 a.m. - 12:15 p.m. at the University of San Diego. Pre-registration cost is \$8.00 per person and \$15.00 per family. On-site registration cost is \$12.00 per person and \$20.00 per family. For information on conference scholarships call 619.260.7658. For registration information contact Myrian Solis Coronel at 619.594.0674.

**Objetivos:** Promover el bienestar de las familias y niños y de las personas que los cuidan.

## Cómo fomentar el sentido de comunidad y apoyar la crianza saludable de los hijos

YMCA Childcare Resource Service en colaboración con el Proyecto de Enlace Comunitario para Padres de Familia de la Universidad Estatal de Sonoma ofrecerán un entrenamiento gratuito para personal de programas de cuidado infantil. La meta del entrenamiento es educar al personal acerca de la importancia de la participación de los padres y de los beneficios de dicha participación en programas de cuidado infantil. Cómo fomentar el sentido de comunidad y apoyar la crianza saludable de los hijos hablará acerca de cómo empezar un programa exitoso que incluye la participación de los padres de familia, los posibles retos de la participación de los padres y los recursos de la comunidad para apoyar la crianza saludable de los hijos.

Los participantes recibirán materiales gratuitos acerca de la crianza positiva de los hijos. El entrenamiento se llevará a cabo el 29 de abril de 2006, de 9:00 a.m. a 3:00 p.m. (el registro comienza a las 8:30 a.m.), en Westfield Shoppingtown North County en Escondido. Hay un cupo límite y se requiere de la inscripción previa. Se enviará una carta de confirmación antes de la fecha de entrenamiento con el lugar del entrenamiento y direcciones de cómo llegar. Para obtener mayor información y para inscribirse póngase en contacto con Ai Sasaki al 707.284.9533. Este entrenamiento está aprobado para horas de desarrollo profesional del Ciclo 2 (Cuidado infantil en el hogar únicamente) y los Ciclos 3 a 5 de CARES.

## Las Familias y Comunidades Trabajando Juntas

El Centro para Familias con Niños con Necesidades Especiales (CFCNS) en USD, KPBS y YMCA Childcare Resource Service presentarán *Las Familias y Comunidades Trabajando Juntas* (Families and Communities Caring Together), la 1ª conferencia anual para familias con niños con necesidades especiales. La conferencia incluirá una presentación de los oradores principales Dr. Michael Ruef y su hermana Cathy Ruef que cuenta con una incapacidad intelectual. Ambos compartirán con nosotros como trabajaron juntos como hermanos para fomentar su independencia y autodeterminación. Los programas simultáneos incluyen:

- Cómo ser un/a buen/a hermano/a: Cómo pueden los padres apoyar y ayudar a los hermanos a enfrentarse a los problemas
- KPBS Un lugar que es nuestro
- Cómo elegir programas de cuidado infantil y de cuidados paliativos de apoyo de calidad

La conferencia se llevará a cabo el 29 de abril de 2006, de 8:30 a.m. a 12:15 p.m. en la Universidad de San Diego. El costo de la pre-inscripción es de \$8.00 por persona y \$15.00 por familia. La inscripción en el sitio cuesta \$12.00 por persona y \$20.00 por familia. Para obtener información acerca de becas para conferencias, llame al 619.260.7658. Para obtener información sobre la inscripción, póngase en contacto con Myrian Solis Coronel al 619.594.0674.

## TIPS FROM YOUR CRS CHILD CARE CONSULTANTS

### Favorite outdoor memories:

- My brother and I used to make little sand cakes on warm sunny days.
- Painting the back steps kept me busy and out of trouble. I loved this yearly event!
- My mom took my brothers and me on hikes in the neighborhood with our cousins. We built hideouts out of tumble weeds. We went down to Tecolote Canyon to look for pollywogs, frogs, and trap-door spiders.
- My favorite outdoor activities to play with neighborhood friends or cousins were freeze tag and hide & seek. We spent hours outside running around the yard hiding from each other and tagging others!
- We used to play outdoor games, color on the concrete or just chase each other around the yard.
- My Dad played jump rope with us after work.
- I made mud pies with all types of ingredients and left them in a shed to 'bake'.
- We walked around Balboa Park or the zoo which was a lot of exercise and fun.
- We painted the patio, wall, fence, and lawn furniture with a bucket of water and Dad's old paint brushes.
- During the summer, we played "Loteria" (Mexican bingo) and used pinto beans as markers. We charged a penny a card to play and used the winnings to buy ice cream from the ice cream truck.



## CONSEJOS DE SUS ASESORES EN CUIDADO INFANTIL CRS

### Recuerdos favoritos al aire libre:

- Mi hermano y yo hacíamos pequeños pasteles de arena en los días soleados y de calor.
- El pintar las escaleras de atrás me mantenía ocupado y lejos de las travesuras. ¡Me encantaba este evento anual!
- Mis hermanos y yo hacíamos caminatas por el vecindario con nuestros primos. Construíamos guaridas con malezas. Ibamos al Cañón del Tecolote a buscar renacuajos, ranas y arañas de tapadera.
- Durante el verano, jugábamos a la "Lotería" (el bingo mexicano) y usábamos frijolitos como marcadores. Cobrábamos un centavo por tarjeta para jugar y usábamos las ganancias para comprar helado del camión de helados.
- Mis actividades favoritas al aire libre para jugar con primos y amigos del vecindario eran engarrótese allí y las escondidas. ¡Nos pasábamos horas corriendo afuera por todo el jardín escondiéndonos unos de los otros y marcando a los demás!
- Mi mamá solía echarnos a todos afuera por un par de horas todos los días para que jugáramos juegos, coloreáramos en la banqueta o simplemente nos correteáramos unos a otros por el jardín.
- Mi papá jugaba a saltar la cuerda con nosotros cuando venía de trabajar.
- Yo hacía pasteles de lodo con todo tipo de ingredientes y los dejaba en el cobertizo para que se 'cocinaran'.
- Caminábamos por el Parque Balboa y el zoológico lo cual era mucho ejercicio y muy divertido.
- Pintábamos el patio, la pared, la barda y los muebles del jardín con un balde de agua y los pinceles viejos para pintar de Papá.





## What's in the CRS Resource Library?

*The Resource Library has the following items to bring fun, laughter, and play to an outdoor child care and education environment.*

### Resource Books

***The Outside Play and Learning Book***, by Karen Miller. Young children love being outside. This book has ideas for planning opportunities for children to play and learn outdoors.

***365 After school Activities***, by Sheila Ellison. Children need to be outdoors after a structured school day. This book provides great ideas for after school activities.

***Growing Up Green***, by Laurie Carlson. This book focuses on gardening activities, nature walks, and the wonders of nature found in backyards.

### Did you know?

**You can reserve videos for pick-up and view toy library items by logging on to [www.ymcacrs.org](http://www.ymcacrs.org).**

### Toy Lending Library

**Parachute Play book and colorful parachute:** Activities with the parachute help to build coordination and skills.

**The Ring Toss Game:** Children can develop their muscles, aim and coordination with a game of tic-tac-toe, tossing the rings for points and playing math games.

**The Giant Play Tunnel:** This durable tunnel helps children develop gross motor skills.

### CDs

**Bean Bag Rock and Roll:** Safe and simple individual and group exercises set to music of the 1950s and 1960s.

**The Wiggles CD:** Sing, laugh, and dance to funny tunes about numbers, food, and favorite animals.

For a library application and information about using the Resource Library, contact the YMCA CRS office nearest you.

*Para obtener una solicitud para la biblioteca e información acerca de como usar la Biblioteca de Recursos, sírvase ponerse en contacto con la oficina más cercana de YMCA CRS.*

San Diego: 619.521.3055 x2304  
San Marcos: 760.471.2751 x3116  
National City: 619.667.2955 x1117

Toy Library Saturday....call now for an appointment to borrow toys to use in your child care program!

*Biblioteca de Juguetes los Sábados...  
¡llame hoy mismo para hacer una cita para pedir prestado juguetes para usar en su programa de cuidado infantil!*

San Diego: March/Marzo: 03/18/06  
San Marcos: March/Marzo: 03/04/06  
April/Abril: 04/01/06  
National City: March/Marzo: 03/25/06

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

La Biblioteca de Recursos contiene las siguientes cosas para traer diversión, risas y juegos a un ambiente de cuidado infantil y educación al aire libre.

### Libros de Recursos

***The Outside Play and Learning Book (El libro de juegos y el aprendizaje al aire libre)***, escrito por Karen Miller. A los niños pequeños les encanta estar afuera. Este libro proporciona ideas para planear oportunidades para que los niños jueguen y aprendan al aire libre.

***365 Afterschool Activities (365 actividades para después de la escuela)***, escrito por Sheila Ellison. Los niños necesitan estar al aire libre después de un día estructurado en la escuela. Este libro proporciona buenas ideas para actividades después de la escuela.

***Growing Up Green (Creciendo verde)***, escrito por Laurie Carlson. Las actividades de jardinería, paseos al aire libre y las maravillas de la naturaleza que se encuentran en nuestros propios jardines son el enfoque de este libro.

### ¿Sabía usted?

**Puede reservar videos para recogerlos despues a través del sitio web [www.ymcacrs.org](http://www.ymcacrs.org)  
Biblioteca de Préstamo de Juguetes**

**Colorido paracaídas y libro para juegos con paracaídas:** Las actividades con el paracaídas ayudan a desarrollar la coordinación y la destreza.

**El juego de lanzar aros:** Los niños pueden desarrollar sus músculos, puntería y coordinación jugando gato, lanzando aros para obtener puntos y jugando juegos de números.  
**El túnel gigante de juego:** Este túnel duradero ayuda a los niños a desarrollar habilidades motores gruesas.

### Discos compactos (CDs)

**Bean Bag Rock and Roll (Rock and roll con bolsitas rellenas):** Ejercicios seguros y sencillos individuales y de grupo coordinados con música de las décadas de los 50s y 60s.

**The Wiggles CD (CD de los Wiggles)** Los niños estarán cantando, riendo y bailando con las divertidas canciones acerca de los números, la comida, y sus animales favoritos.

• ideas • IDEAS • ideas • IDEAS •

## Spring Time Snacks

Snacks are an important and necessary part of children's diets because they provide necessary calories and maintain energy for children between meals. Try these quick snack choices:

- Mix Cheerios, Crispix, Life, raisins, and dried cranberries
- Spread flour tortillas with cream cheese and roll up
- Slice bananas and top with low fat fruit yogurt
- Serve cottage cheese with baked Doritos chips as dippers
- Dip whole wheat toaster waffles in melted peanut butter
- Spread rice cakes with cream cheese and sprinkle with dried fruit
- Serve veggies with low fat ranch dip
- Toast whole wheat or raisin English muffins and top with a cheese slice
- Slice strawberries and top with vanilla yogurt and granola

**On the go snacks:** Fresh fruit, frozen fruit bars, flavored non fat yogurt, fruit or grain muffins, low-fat string cheese, fig bars, 100% fruit juice boxes, crackers, and pretzels.



• ideas • IDEAS • ideas • IDEAS

## Spring Time Snacks

Los bocadillos son una parte importante y necesaria en las dietas de los niños porque proporcionan las calorías necesarias y mantienen la energía de los niños entre las comidas.

Pruebe estas opciones de bocadillos rápidos:

- Mezcle cereales como Cheerios, Crispix, Life, pasitas y arándanos
- Unte tortillas de harina con queso crema y enróllelos
- Corte plátanos en rodajas y agrégueles yogur con frutas bajo en grasa
- Sirva queso tipo requesón con Doritos horneados para usar como cucharitas
- Bañe waffles de harina integral para tostadora con crema de cacahuete derretida
- Unte galletas de arroz con queso crema y espolvoréelo con frutas secas
- Sirva verduras con salsa tipo Ranch baja en grasa
- Tueste pan estilo inglés de harina integral o con pasitas y agréguele una rodaja de queso
- Corte las fresas en trozos y agrégueles yogur de vainilla y granola

**Bocadillos para el camino:** Fruta fresca, barritas de fruta congelada, yogur de sabores bajo en grasa, panquecitos de fruta o cereal, queso en tiras bajo en grasa, barritas de higo, cajitas de 100% jugo de fruta, galletas saladas y pretzels.



# Ticket To A Successful Family Child Care Business



**Infant Toddler  
Project**

The Ticket To A Successful Family Child Care Business training series is a collaborative effort of YMCA Childcare Resource Service, the San Diego County Family Child Care Association and the Child Care Advocate Program of Community Care Licensing. Location is at YMCA CRS 3333 Camino del Rio S. Ste. #400, San Diego, for all modules. For information call 1.800.481.2151. Registration fee is \$10 per module, per person (free to Infant Toddler Project & SD CARES FFN-Track 1 Participants). Credit cards accepted.

## English Workshops

April 8	1:00 pm – 5:00 pm	Module 1	Ticket to Setting up Your Environment
April 22	8:30 am – 12:30 pm	Module 2	Ticket to Good Business Practices
April 29	1:00 pm – 5:00 pm	Module 3	Ticket to Planning Activities for Developing Child
May 16	6:30 pm – 9:30 pm	Module 4	Ticket to Positive Provider/Parent Relationships
May 31	6:30 pm – 9:30 pm	Module 5	Ticket to Guidance of Young Children

# Boleto para establecer un exitoso negocio de cuidado infantil/guardería en el hogar



**Infant Toddler  
Project**

El ciclo de entrenamiento “Boleto para establecer un exitoso negocio de cuidado infantil/guardería en el hogar” es un esfuerzo colaborativo con YMCA Childcare Resource Service, la Asociación de Cuidado Infantil/Guarderías en el Hogar del Condado de San Diego y el Programa de Abogacía de Cuidados Infantiles/Guarderías de “Community Care Licensing” (Agencia que Otorga Licencias para Programas de Cuidado Infantil/Guarderías en la Comunidad). Todos los módulos se llevarán a cabo en la YMCA CRS 3333 Camino del Rio S. Ste. #400, San Diego . Para información llame al 1.800.481.2151. La cuota de inscripción es de \$10 por módulo, por persona (gratis para los participantes del Proyecto de Bebés-Niños Pequeños & participantes del Ciclo 1 de SD CARES FFN). Se aceptan tarjetas de crédito.”

## Talleres en español

8 de Abril	8:30 am – 12:30 pm	Módulo 1	Boleto para establecer su ambiente
22 de Abril	1:00 pm – 5:00 pm	Módulo 2	Boleto para buenas prácticas de negocio
29 de Abril	8:30 am – 12:30 pm	Módulo 3	Boleto para planear actividades para el niño en desarrollo
23 de Mayo	6:30 pm – 9:30 pm	Módulo 4	Boleto para relaciones positivas entre el proveedor y la familia
7 de Junio	6:30 pm – 9:30 pm	Módulo 5	Boleto para orientación de los niños pequeños

**San Diego County Family Child Care Association**  
**17th Annual Conference**  
**The Hand That Rocks The Cradle, Rules The World**

Workshop topics include:  
 Early Childhood Curriculum, Special Needs, and Kindergarten Readiness

**When:** April 8, 2006

**Where:** Marina Conference Village

1936 Quivira Way, San Diego 92109

**Time:** 7:30 am-2:30 pm

**Info:** Valerie Killings, 619.741.6625

Directions: Interstate 5 South to the Sea World Dr. exit. From there, take West Mission Bay Dr. on your right. When you see a large green sign – Quivira Rd., get in the farthest right lane. Turn left and another immediate left. Drive .4 miles. Marina Conference Village is on the right side.

**PRE-REGISTRATION MUST BE POSTMARKED BY March 31, 2006**

Spanish workshops available. Workshops are approved for SD CARES Professional Development Hours.

Registration includes Continental Breakfast. Vendors will be present and there will be Door Prizes

Check Enclosed  Pre-Registration Postmarked by **March 31, 2006**

SDCFCCA MEMBER \$30.00 Member ID# \_\_\_\_\_  REGISTRATION AND MEMBERSHIP \$60.00 (New Members only)

NON-MEMBER \$40.00  NON-MEMBER \$40.00 \*All fees are non-refundable

**\*STUDENTS: Verification of enrollment (Summer or Fall) or instructor's signature MUST accompany student registration.**

Name: \_\_\_\_\_ Day Phone: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_ Evening Phone: \_\_\_\_\_ City: \_\_\_\_\_ Zip: \_\_\_\_\_

**MAKE CHECK OR MONEY ORDER PAYABLE TO: SDCFCCA** Your cancelled check is your receipt.

**MAIL PAYMENT AND REGISTRATION TO:** Cheryl Cook, 1471 Green Oak Rd. Vista, CA 92081

**LUNCH ORDER, CHOOSE ONE:**  REGULAR  VEGETARIAN

**After March 31st, you must register on site: No lunch Guarantee.**

**Members \$50.00**

**Non-Members \$60.00 Student \$55.00**

**San Diego County Family Child Care Association**  
**Nuestra 17 Conferencia Anual**

**The Hand That Rocks The Cradle, Rules The World**

"La mano que mece la cuna, domina al mundo"

Los temas de los talleres de trabajo incluyen: Planes de estudios para los primeros años del niño, Necesidades especiales, Preparación para el kindergarten y más.

**Cuando:** Sabado, 8 de Abril del 2006

**Donde:** Marina Conference Village

1936 Quivira Way, San Diego 92109

**Hora:** 7:30 am-2:30 pm

**Información:** Valerie Killings, 619.741.6625

La cuota de inscripción incluye desayuno continental. Se otorgarán horas de desarrollo profesional de SD CARES Lo sentimos, pero no hay REEMBOLSOS. La conferencia es apropiada solamente para adultos

Direcciones de cómo llegar Tome la carretera 5 hacia el sur, tome la salida Sea World Dr. De allí, doble a la derecha para tomar West Mission Bay Dr. Cuando vea un letrero grande y verde – que dice Quivira Rd., póngase en el carril que está más a la derecha para dar vuelta. Dé vuelta a la izquierda e inmediatamente dé vuelta de nuevo a la izquierda. Continúe 0.4 millas. El Centro de Conferencias de Marina Village se encuentra del lado derecho.

**LA PREINSCRIPCIÓN DEBERÁ ESTAR SELLADA POR EL CORREO A MÁS TARDAR CON FECHA DEL 19 DE MARZO DEL 2005.**

Cheque adjunto  Preinscripción fechada por el correo a más tardar para el **31 de Marzo del 2006**

MIEMBRO DE SDFCCA \$50.00 Miembro ID# \_\_\_\_\_  REGISTRACION Y MIEMBRESIA \$60.00, NUEVOS MIEMBROS SOLAMENTE

\*ESTUDIANTE \$35.00  NO-MIEMBRO \$40.00

**\*ESTUDIANTES: Verificación de inscripción (Verano u Otoño) o la firma del instructor DEBE estar incluida con el registro del estudiante.**

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono de día: \_\_\_\_\_ Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ Teléfono por la noche: \_\_\_\_\_ Ciudad: \_\_\_\_\_ Código postal: \_\_\_\_\_

**FAVOR DE HACER EL CHEQUE, GIRO POSTAL O BANCARIO A FAVOR DE: SDCFCCA**

La copia de su cheque cobrado es su recibo de pago.

**ENVÍE PAGO E INSCRIPCIÓN POR CORREO A:** Cheryl Cook, 1471 Green Oak Rd. Vista, CA 92081

**ORDENE SU ALMUERZO, ESCOJA UNO:**  REGULAR  VEGETARIANO

**Despues de Marzo 31,**

**Ud. debe de registrarse en el sitio:**

**No tiene garantía de almuerzo.**

**Miembros \$50.00**

**No Miembro \$60.000 Estudiante \$55.00**

## COMMUNITY CALENDAR

### TOY LIBRARY SATURDAYS

Read page 9 for more information.

**Loc:** San Diego, San Marcos, Lemon Grove

**Info:** 619.521.3055 x2304

**\* These workshops are approved for SD CARES professional development hours.**

### March 22 6:30 p.m. – 7:30 p.m.

Lakeshore Teacher Workshop: Spectacular Spring\*

This workshop will provide teachers with springtime activities for art, math, and language.

**Loc:** Lakeshore Learning Store, San Diego

**Info:** RSVP at least 2 days in advance 619.297.8494

### March 22 – 24

National Conference On Inclusion\*

See Page 6

### March 25 8:00 a.m. – 12:00 p.m.

IEP Day offers opportunities to attend workshops on special needs, visit commercial exhibits and network with other parents and professionals. Mary Shea Ph.D, founder of Kids Included Together will be the key note speaker,

**Loc:** Handlery Hotel and Resort, Mission Valley

**Info:** www.iepday.org or 858.576.2966

### March 28 6:30 p.m. – 9:30 p.m.

KPBS: Mister Rogers' What Do You Do With the Mad That You Feel? \*

KPBS Ready to Learn workshop teaches how to help children manage anger and learn self control. Learn helpful ways to intervene when anger or frustrations overwhelm children.

**Loc:** YMCA CRS, Mission Valley

**Info:** 1.800.481.2151

### March 29 6:30 p.m. – 9:30 p.m.

Building A Partnership With Parents\*

This workshop will help license-exempt providers communicate effectively with parents, develop conflict resolution skills, and

Please note: Additional workshops and events are featured in Community Highlights (pages 6 and 7) and throughout this newsletter.

learn the keys to making family, friend and neighbor care work for everyone involved. *Open only to license exempt providers.*

**Loc:** YMCA CRS, Mission Valley

**Info:** Margaux Holbert 619.667.2955x1320

### April 5 6:30 p.m. – 8:30 p.m.

Let's Read Together: Is Your Mama a Llama? \*

Learn important read aloud techniques utilizing children's books. Is Your Mama a Llama? will be demonstrated in this interactive, informal hands-on curriculum that will show early care providers how to enhance a child's reading experience.

**Loc:** YMCA CRS, Mission Valley

**Info:** 619.825.5563

### April 8 7:30 a.m. – 2:30 p.m.

SDCFCCA 17th Annual Conference\*

See Page 12

### April 22 11:00 a.m. – 3:00 p.m.

Day of the Child Community Fair

See Page 6

### April 29 9:00 a.m. – 3:00 p.m.

How to Build Community and Support Healthy Parenting\*

See Page 7

### April 29 8:30 a.m. – 12:15 p.m.

Families and Communities Caring Together

See Page 7

On going Self Study Guide

Early Literacy: Sharing Books with Young Children, A Self-Paced Study Guide \*

This self-learning module includes a study guide, videotape or DVD, early literacy resources, and guidelines to receive a certificate for seven SD CARES approved Professional Development Hours. Available in English and Spanish.

**Info:** 1.800.481.2151 or 619.521.3055 x2304

## CALENDARIO DE LA COMUNIDAD

### 22 de Marzo 6:30pm – 9:30pm

Ayudando a los Niños a Crecer y Aprender

Descubra maneras de reconocer y desarrollar métodos para responder a las necesidades sociales y emocionales de cada niño bajo su cuidado. Venga y aprenda sobre los diferentes estilos de temperamento y las formas de fomentar la colaboración, empatía, confianza y curiosidad en los niños. Los participantes recibirán un paquete de juguetes educativos.

**Loc:** YMCA CRS, Mission Valley

**Info:** Margaux Holbert 619.667.2955 x1320

### 4 de Abril 6:30 pm – 9:30 pm

KPBS: El Señor Rogers ¿Qué haces con tu enojo? \*

Un taller de KPBS Listo Para Aprender para ayudar a los niños a que manejen el coraje y aprendan el control propio. Aprenda maneras que ayudan a intervenir cuando el enojo o la frustración se apoderas de los niños.

**Loc:** YMCA CRS, Mission Valley

**Info:** 1.800.481.2151

### 19 de Abril 6:30pm – 8:30pm

Leamos Juntos, presentando El Paseo de Rosie

Leamos Juntos es un plan de estudios interactivo, en donde los participantes aprenden técnicas importantes para leer en voz alta utilizando libros infantiles. ¿Tu Mama es una llama? de autora Deborah Guarino y El Paseo de Rosie de la autora Pat Hutchins serán mostrados en dos talleres interactivos, relajados e formales que les enseñarán los proveedores de cuidado infantil como mejorar la experiencia de la lectura a los niños.

**Loc:** YMCA CRS, Mission Valley

**Info:** Olga Banke 619.283.0297

Guía de estudios para el auto-aprendizaje continuo

Alfabetización temprana: Compartiendo libros con niños pequeños, una guía de autoaprendizaje a su propio paso\*

Este módulo de auto-aprendizaje incluye una guía de estudios, un videocasete o DVD, recursos de alfabetización temprana y lineamientos para recibir un certificado de siete horas de desarrollo profesional aprobadas por SD CARES. Disponible en inglés y en español.

**Info:** 1.800.481.2151 ó 619.521.3055 x2304

Favor de notar:talleres adicionales y eventos están presentados en Asuntos de la Comunidad (páginas 6 y 7) y dentro de esta carta informativa.

**In this Issue:**

- Healthy Habits.....pg. 10
- Health Tips.....pg. 4
- Ticket Training Series.....pg. 5
- Child Care Conference.....pg. 8

**Directors: Share this newsletter with your staff!**



YMCA CHILDCARE RESOURCE SERVICE  
**IT'S FOR EVERYBODY**   
*We build strong kids, strong families, strong communities.*

**En este número:**

- Hábitos Saludables.....pág. 1
- Preguntele a la Línea de Salud.....pág. 5
- Tips.....pág. 8
- Conferencia de cuidado infantil.....pág. 12

**Directores: ¡Comparta esta carta informativa con su personal!**



YMCA CHILDCARE RESOURCE SERVICE  
**PARA TODOS**   
*Apoyando sus niños, su familia, su comunidad.*