

# Y CHILD CARE COMMUNIQUE

Linking families, child care professionals and the greater San Diego community.

September/October 2008

Childcare Resource Service: A Department of the YMCA of San Diego County. Funded by California Department of Education, Child Development Division.

## Preparación en caso de emergencia para los programas de cuidado infantil: *¡Prepárese! – ¡Siga preparado!*

**E**l cuidado infantil es una cosa inevitable para la mayoría de las familias estadounidenses hoy en día. Casi dos tercios de los niños menores de cinco años de edad - 11.6 millones de niños - cada día son cuidados por lo general por una persona que no sea sus padres. Los padres de familia dependen de los programas de cuidado infantil para proteger la salud, seguridad y bienestar de sus hijos. Cada año en los Estados Unidos, casi 5 millones de niños experimentan alguna forma de evento traumático; muchos de estos niños están en los programas de cuidado infantil.

Los incendios que afectaron el Condado de San Diego en 2003 y 2007 tomaron por sorpresa a muchos programas de cuidado infantil que no estaban preparados para responder con rapidez y calma a una emergencia. Los proveedores han relatado que encontraron que la información de contacto de los padres estaba obsoleta; había botiquines para emergencias incompletos y no fácilmente accesibles; había sitios de evacuación planeados que estaban cerrados; padres no informados sobre dónde recoger a sus hijos; la falta de un plan secundario para reemplazar al personal que recibía las órdenes de evacuación. Estas experiencias han resaltado la importancia de estar preparado y listo para responder durante un desastre.

### Planes del programa

Todos los programas de cuidado infantil, sea cual fuere su tamaño o tipo deben desarrollar planes para desastres para distintos tipos de emergencias tales como los incendios, terremotos y para albergues o refugios. Se les requiere a los programas de cuidado infantil con licencia presentar un plan de emergencias y practicar los planes de evacuación periódicamente con los adultos y todos los niños, incluyendo a los bebés. Los programas de cuidado infantil y proveedores de cuidados en el hogar exentos de licencia tales como las nanas deben también tener preparados los planes de emergencias.

Aunque podrá parecer abrumador empezar a crear un plan de emergencias, hay muchos recursos disponibles para ayudarle a preparar y mantenerse preparado para las emergencias. "Community Care Licensing" (Agencia que Otorga Licencias para Programas de Cuidado Infantil en la Comunidad) ha creado una Herramienta de evaluación para la preparación en caso de desastres para los programas de cuidado infantil. El YMCA Childcare Resource Service tiene una variedad de materiales para ayudarles a los programas de cuidado infantil y familias a prepararse para las emergencias, incluyendo talleres. Se pueden encontrar Sitios Web y otros recursos en toda esta carta informativa.

Los programas de cuidado infantil pueden trabajar con otros para desarrollar sus planes. Los centros de cuidado infantil/



guarderías deben establecer equipos para la planeación en caso de emergencias que incluyan a los empleados, padres de familia, y otros quienes están involucrados o tienen conocimiento del funcionamiento del programa. Los proveedores de cuidado infantil en el hogar deben pedirles a los padres de familia, asistentes y miembros de la familia a ayudar con la planeación para emergencias.

Uno de los primeros pasos en la planeación para desastres es inspeccionar el programa de cuidado infantil para peligros potenciales tales como los objetos que podrían caerse, artículos grandes que podrían voltearse así como roturas en las tuberías durante los terremotos; materiales que podrían encenderse fácilmente durante un incendio; áreas que no drenen adecuadamente durante lluvias torrenciales e inundaciones.

También es importante preparar un plano de la instalación con la ubicación de las rutas de evacuación, áreas de refugio, alarmas de incendios, equipo y extinguidores contra incendios. Este plano también debe incluir las rutas a las áreas de reunión durante una emergencia. Los planos deben estar colocados a la vista de todos en el hogar o centro.

*(Continúa en la página 2...)*

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 Ramírez Lee/  
 Brenda Aguirre

La publicación *Communique de Cuidado Infantil* se envía por correo como un servicio público a instalaciones de cuidado infantil y a otros profesionales en la comunidad. Para ser incluida en nuestra lista de correos, sírvase llamar al 619.521.3055 x2312.

Son bienvenidos los artículos de opiniones de lectores, 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 de YMCA. 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 Referencias de YMCA CRS

El Servicio del YMCA Childcare Resource Service, 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 de YMCA busca promover y desarrollar el cuidado infantil de calidad para todos los niños pero no hace recomendaciones en relación a proveedores en particular. El Servicio de Recursos de Cuidado Infantil de YMCA les recomienda enfáticamente a los padres de familia a que visiten las instalaciones y que revisen los historiales de los proveedores con "Community Care Licensing" al 619.767.2200, antes de tomar una decisión definitiva para los servicios de cuidado infantil.

La responsabilidad de elegir un proveedor de cuidado infantil recae en los padres o tutores. Las políticas de YMCA CRS sobre 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.

#### Programas de YMCA CRS

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

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

## Preparación en caso de emergencia

La preparación para emergencias debe incluir lo siguiente:

- Recopilar y conservar la información de contacto para el personal/ asistentes, niños y familias inscritas. Desarrollar un plan para mantener la información actualizada.
- Conservar copias adicionales de toda la información de contacto y en caso de emergencia en un lugar fuera del sitio de cuidado infantil.
- Tener un plan para transportar a los niños en forma segura a un lugar de evacuación distante.
- Surtir las provisiones recomendadas necesarias para quedarse en la instalación o evacuar.
- Desarrollar una lista de personas de contacto y números telefónicos. Establecer un proceso para ponerse en contacto con el personal y familias, incluyendo un mensaje en el contestador telefónico que proporcione información actualizada durante una emergencia.
- Llevar a cabo un plan para proteger los registros y expedientes importantes.
- Desarrollar y practicar un plan de evacuación que incluye lugares múltiples.
- Asegurar que los padres de familia estén familiarizados con su plan para desastres incluyendo su lugar de evacuación y número telefónico de emergencia.
- Fomentar entre los empleados el tener un plan de emergencia para su familia.



## Efectos de los desastres sobre los niños

El impacto de un desastre sobre los niños podría ser grande. Además de las dificultades en la vida después de un desastre, los niños sobrevivientes podrán sufrir lesiones y quedar expuestos a eventos angustiosos tales como la separación de la familia. Los niños podrán ser particularmente afectados por la pérdida de su ambiente familiar (hogar, escuela, compañeros de juego) porque los niños generalmente se sienten más seguros cuando cuentan con rutinas consistentes y previsibles en sus vidas. Además, los padres de los niños y los otros proveedores de cuidados tal vez no podrán darles el apoyo que se les había proporcionado antes del desastre. Esto puede causar que los niños experimenten temor, ansiedad y un sentido de inseguridad.

Los proveedores de cuidados y padres de familia pueden ayudarles a los niños a enfrentarse al estrés emocional de un desastre al seguir estos lineamientos:

- Aceptar como normales las reacciones físicas y emocionales de los niños ante los desastres.
- Observar a los niños detenidamente e identificar cualquier cambio en su comportamiento.
- Proporcionar un espacio donde los niños pueden hablar abiertamente.
- Estar disponible para escuchar las experiencias y emociones del niño.
- No imponer sus propias ideas de cómo debe comportarse o reaccionar un niño.
- Darle confianza al niño, que es normal sentirse como él/ella se siente.
- Normalizar, lo más que pueda, las rutinas de la vida del niño.
- Modelar un comportamiento saludable frente a los problemas al actuar con calma, siguiendo las horas de siesta y de acostarse, comiendo bien e interesándose en las actividades diarias.

## ¡Prepárese! – ¡Manténgase preparado!

El YMCA Childcare Resource Service ofrece entrenamiento en la preparación en caso de desastres para ayudarles a los centros de cuidado infantil/guarderías y programas de cuidado infantil en el hogar a prepararse para distintos tipos de desastres. El entrenamiento incluye el aprender cuáles tipos de desastres tienen más probabilidad de ocurrir localmente, desarrollar un plan de emergencia, crear y practicar un plan de evacuación, y otras tareas relacionadas con la preparación para desastres. Visite [www.ymcacrs.org/providers/cats/index.php](http://www.ymcacrs.org/providers/cats/index.php) para mayor información sobre el entrenamiento en la preparación en caso de desastres en el Condado de San Diego. ¡Prepárese! – ¡Manténgase preparado! Es su responsabilidad profesional.

Tomado en parte de "Disaster Planning Guide for Child Care Resource and Referral Agencies: Is Child Care Ready?" (Guía para Planearse en Caso de Desastre para Agencias de Recursos y Referencias de Cuidado Infantil: ¿Estará listo el Cuidado Infantil?) Desarrollado por National Association of Child Care Resource and Referral Agencies.

## Manteniendo a los niños seguros: una agenda política para el cuidado infantil durante emergencias

*Keeping Children Safe* proporciona información sobre el incremento de la necesidad de una agenda política nacional para asegurar la seguridad y el cuidado de todos los niños durante cualquier desastre. Casi 12 millones de niños menores de 5 años de edad están en el cuidado infantil cada semana. Muchos de los 2.3 millones de trabajadores en cuidado infantil de la nación no están entrenados para enfrentar un desastre. Pocos estados requieren que los programas de cuidado infantil planeen para los desastres que no sean los incendios. El tener preparado un plan exhaustivo y viable de preparación y recuperación en caso de un desastre para los proveedores de cuidado infantil asegurará que el cuidado infantil ya no sea una idea del último momento en los momentos de crisis.

El reporte de *Keeping Children Safe* es el inicio de una campaña de la National Association of Child Care Resource and Referral Agencies (NACCRRRA, por sus siglas en inglés) para despertar consciencia, cambiar la política y asegurar que las comunidades de cuidado infantil y de administración de emergencias puedan trabajar juntos para proteger a los niños de la nación durante un momentos de crisis. Describe las políticas actuales de cuidado infantil y desastres, recomendaciones de política locales, estatales y federales y los siguientes pasos sobre cómo seguir adelante con esta iniciativa.

Para una copia de *Keeping Children Safe* visite [www.naccrra.org](http://www.naccrra.org).



## Licensing Update

### Is your child care program prepared in case a disaster strikes?

The *Child Care Advocate Program* developed a Disaster Planning Self-Assessment Guide for child care centers and family child care homes. This guide will help develop and implement a disaster and mass casualty plan for child care programs as required by Title 22 Regulations. The Disaster Planning Guide provides basic disaster preparedness and emergency planning information. It can be customized to fit the size and population of the facility and its needs.

The Disaster Preparedness Guide includes:

- Reducing the Potential Threat of Disasters and Emergencies
- Preparedness: Water, Food, Emergency Supplies, Transportation
- Disaster Drills and Procedures
- Recovering from Disaster
- Communication with the Licensing Agency
- Resources

To obtain a copy of Disaster Planning Self-Assessment Guide log on to <http://ccl.dss.cahwnet.gov/PG496.htm>. Guides are available in several languages including English and Spanish.

### Sitios Web para preparación y recuperación en caso de un desastre

#### [www.fema.gov](http://www.fema.gov)

Ofrece información y actividades para los niños, padres y maestros. Los niños pueden jugar, leer cuentos y enterarse de qué causa los desastres.

#### [www.usfaparents.gov](http://www.usfaparents.gov)

Fire Safety Campaign for Babies and Toddlers es una campaña de concientización pública y educación diseñada a llamar la atención al alto riesgo de la muerte por un incendio para los niños pequeños, y enseñarles a los padres y proveedores de cuidados cómo pueden evitar la tragedia.

#### [www.firesafety.gov](http://www.firesafety.gov)

Proporciona información sobre cómo hablar con los niños sobre los desastres y preparar un plan de evacuación. Incluye planes de estudio, retiro de productos del mercado para niños debido a la falta de seguridad contra incendios y The Kids Page para los niños de pre-kinder al tercer grado.

#### [www.oes.ca.gov](http://www.oes.ca.gov)

Sitio Web para la Oficina de Servicios de Emergencia de California ofrece información sobre cómo prepararse para un desastre.

#### [www.sdcounty.ca.gov/oes](http://www.sdcounty.ca.gov/oes)

La Oficina de Servicios de Emergencia para el Condado de San Diego proporciona una guía sobre cómo prepararse en caso de un desastre y una lista de verificación, y qué hacer antes, durante y después de un desastre.

#### [www.naccrra.org](http://www.naccrra.org)

Ofrece recursos y publicaciones para los padres y proveedores de cuidados para ayudar a los niños sobrellevar los eventos traumáticos.

#### [www.ymcacr.org/providers/cats/index.php](http://www.ymcacr.org/providers/cats/index.php)

Para localizar entrenamientos programados en cuanto a cómo prepararse en caso de un desastre y otras cosas para los programas de cuidado infantil.

#### <http://www.apahelpcenter.org/articles/topic.php>

Descarge *Criando a Niños a Resistir la Violencia (Raising Children to Resist Violence)*, un artículo que ayuda a padres y proveedores a enseñarle a los niños a resistir y adaptarse bien al enfrentarse con algún tipo de adversidad, trauma, tragedia o estrés resultados de una situación de desastre u otros acontecimientos.



## Paquete para nuevos padres: Programa de bienvenida a los bebés de San Diego

GRATIS *Paquete para nuevos padres de familia* está disponible en inglés y español para los padres que están esperando un bebé y los padres de niños de 0-5 años de edad. Empaquetado en una caja compacta, y llena de colores, el paquete contiene una riqueza de información y recursos incluyendo:

- Un DVD educacional con consejos sobre la crianza de los hijos de expertos y celebridades en el desarrollo infantil acerca de los primeros años del niño, cuidado infantil, seguridad, salud y nutrición, disciplina, y la alfabetización temprana
- Libros para padres de familia sobre la crianza de niños de fácil lectura como *Consejos para nuevos padres* y *Lo que se debe hacer cuando su hijo se enferma*
- Una guía para los padres de familia de información y servicio en sus comunidades
- El primer libro del bebé *Puppy and Friends* para que los padres e hijos gozan de él juntos
- Folletos sobre temas desde la salud bucal hasta la prevención de la obesidad
- Un imán y folleto para el control contra envenenamientos
- Información sobre la atención médica de bajo costo de Familias Saludables
- Una gráfica del desarrollo del crecimiento
- Una guía de recursos locales
- Un imán con los números telefónicos de emergencia.

Para recibir un Paquete para nuevos padres gratis póngase en contacto con YMCA Childcare Resource Service al 1.800.481.2151. El San Diego Welcome Baby Program recibe fondos de la Comisión Primeros 5 (First 5) del Condado de San Diego.

## Proyecto de mejoras a la calidad del cuidado infantil en su vecindario

¿Está usted en el servicio militar y busca cuidado infantil? El Proyecto de mejoras a la calidad del cuidado infantil en su vecindario ofrece el cuidado infantil civil de calidad para las familias en el servicio activo y en la reserva activa en el Ejército de la Marina de los Estados Unidos, en el Condado Norte. CCYN QIP actualmente sirve las ciudades de Carlsbad, Oceanside, Vista, San Marcos, Escondido, Rancho Bernardo, Rancho Peñasquitos, áreas limitadas circundante al centro de reclutamiento "Marine Corp Recruit Depot" y las comunidades de Riverside de Temecula y Murrieta. Las familias de Marine Corps que tienen derecho al servicio y están en la lista de espera para el cuidado infantil en la base están colocadas en los programas de CCYN QIP y podrán tener derecho a la ayuda económica.

Los proveedores de cuidado infantil con licencia deben cumplir con un proceso de selección para estar considerados para la participación en CCYN QIP. Los proveedores de cuidado infantil capacitados reciben entrenamiento, incentivos y asistencia técnica para alcanzar y mantener las normas nacionales para los programas de cuidado infantil de alta calidad. Los requisitos para la participación en CCYN QIP incluyen un calendario para recibir la acreditación nacional, horas de entrenamiento, una evaluación de salud y seguridad y visitas regulares al sitio por el personal del Proyecto.

Para aprender más sobre CCYN QIP, póngase en contacto con Jean Silva, Director del Proyecto de CCYN QIP al 760.726.9100 ext. 3324 ó mándele un correo electrónico a [mymilitarycare@ymcacrs.org](mailto:mymilitarycare@ymcacrs.org).

*El proyecto CCYN QIP está siendo proporcionado mediante una asociación entre el YMCA Childcare Resource Service, la National Association of Child Care Resource & Referral Agencies (Asociación nacional de agencias de recursos y referencias para el cuidado infantil) y el Ejército de la Marina de los Estados Unidos.*

## Series de Súper Grupos: Niños pequeños aprendiendo juntos

El tiempo que se pasa en grupo y las transiciones de una cosa a otra, con frecuencia son las partes más desafiantes de la rutina diaria para los niños pequeños. Young Children Learning Together (Niños pequeños aprendiendo juntos) introduce estrategias importantes para responder a los problemas típicos de asesoría y cómo seleccionar exitosamente actividades interactivas y divertidas para el tiempo que se pasa en grupo. Esta serie de talleres se llevará a cabo desde las 6:30 a las 9:30 p.m. en YMCA Childcare Resource Service, 3333 Camino del Rio South, 4th Floor Conference Room (Sala de conferencias del 4º piso), San Diego, 92108. Se puede asistir a los talleres por separado sin embargo se recomienda de sobremanera su asistencia a todos ellos para sacar el beneficio total de esta serie:

- **11 de septiembre**,  
Venga a participar: *Lineamientos para pasar tiempo exitoso en grupo*
- **30 de octubre**,  
Ayúdese usted mismo: *Técnicas de guía y asesoría para el tiempo exitoso en grupo*
- **20 de noviembre**,  
Había una vez: *Habilidades para la lectura en voz alta en el tiempo que se pasa en grupo*

El costo por taller es \$15.00 ó \$40.00 por toda la serie. Cada taller de trabajo está aprobado para recibir tres (3) horas de Entrenamiento en Desarrollo Profesional. Se sugiere la inscripción temprana porque los espacios se llenarán rápidamente para esta nueva serie. Para obtener mayor información llame al 1.800.481.2151, mande un correo electrónico a [mytraining@ymcacrs.org](mailto:mytraining@ymcacrs.org) o visite [www.ymcacrs.org](http://www.ymcacrs.org).

## ¿Puede usted dar 4 horas al mes para ayudar a niños y familias en el Condado de San Diego?

Establezca redes de contactos, aprenda, y trabaje con personas que están dedicadas a atender las necesidades del cuidado infantil y desarrollo de las familias del Condado de San Diego.

El Consejo de planeación para el cuidado infantil y desarrollo asesora al Consejo de Supervisores y el Superintendente de Escuelas del Condado sobre las necesidades de cuidado infantil en el Condado de San Diego.

Fecha límite de la solicitud es el 12 de septiembre de 2008.

Si está interesado en servir en el Consejo, sírvase llamar (858) 292-3727 ó visitar nuestra página Web al [www.sdcoe.net/student/eeps/pc](http://www.sdcoe.net/student/eeps/pc)



**¡USTED PUEDE HACER LA  
DIREFENCIA!**



Con fondos de la División de Desarrollo Infantil del Departamento de Educación de California, a través de un contrato con la Agencia de Servicios de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego. Un proyecto del Consejo de Planeación de Cuidados y Desarrollo Infantil del Condado de San Diego.



## Información Actualizada de SD CARES

El programa de ayuda financiera San Diego CARES esta aceptando aplicaciones para participar en el programa del Año 8 (1 de julio 2008 al 30 de junio 2009). Las aplicaciones deberan ser presentadas a mas tardar para el 30 de septiembre del 2008, para tener derecho a recibir ayuda financiera a finalizar el año del programa. El programa CARES otorga ayuda financiera a personal de centros de cuidado infantil y a proveedores de cuidado infantil hogareño para que terminen sus cursos de colegio o universidad que le permitirán obtener un titulo en Desarrollo Infantil, mientras trabajan con niños pequeños.

Las aplicaciones del Año 8 para Participantes Continuos ya fueron enviadas por correo a todos los participantes de años pasados. Si usted aun no a enviado su aplicación y desea continuar participando, ¡Por favor envíela hoy!

Inscribese con tiempo a los cursos de colegio o universidad y a las Horas de Entrenamiento de Desarrollo Profesional. Todos los participantes deben presentar su Plan de Estudios CARES 2008-2009. Los Participantes en el curso de Permiso y Titulo tambien deberan presentar su Plan de Colegio o Universidad de 2 o 4 años para obtener su titulo, firmado por su consejero de estudios. Presentando su plan antes de completar los cursos o las horas de entrenamiento, permite al personal de CARES revisar y notificarle si hay algo en su plan que no cumple con los requisitos para poder obtener la ayuda financiera.

Este sera el ultimo año que se garantize los fondos para San Diego CARES, asi que aplique ahora para aprovechar de la ayuda financiera disponible. ¡No se pierda de la oportunidad de ganar mientras aprende y trabaja con niños!



**Si tiene preguntas o desea ponerse en contacto con un coordinador, visite CARES durante sus horas tarde de oficina el primer jueves de cada mes de 4 p.m. - 7 p.m. en nuestra oficina YMCA CRS de Mission Valley.**

**Tambien puede ponerse en contacto con el personal de CARES al 1.866.CARES SD (1.866.227.3773)**

**o por correo electronico a [caressd@ymcacrs.org](mailto:caressd@ymcacrs.org)**

*San Diego CARES recibe fondos de la Comisión de los Primeros 5 (First 5) del Condado de San Diego y del Departamento de Educación de California.*

### Ideas Nutritivas para el Almuerzo de los Niños

- Mantenga en mente los cuatro grupos de alimentos basicos.
- Incluya comidas que tienen un sabor dulce, como barras de granola bajas en grasa o pasitas.
- Ponga bocadillos nutritivos. Por ejemplo, una mini-emparedado con pavo y queso en estiritas es más divertida para comer que un emparedado.
- Corte los emparedados en formas con moldes de galletas.
- Corte la fruta y las verduras para que estén fáciles de comer. Pele una naranja y córtela, para que los niños la puedan poner directamente en la boca. Ponga zanahorias pequeñas y dip. A los niños les encanta los dips y es una buena manera de hacer que los niños coman sus verduras.
- Haga que la comida sea agradable para los niños. Use plástico para envolver de colores en vez de sin color. Use etiquetas para cerrar las bolsas. Use servilletas con algún tema en días festivos o cumpleaños; incluya una nota o adivinanza.
- Involucre a los niños. Una de las mejores maneras de asegurar que coman la comida que usted les ha enviado es incluirlos en el proceso—involúcrelos en todo desde seleccionar la lonchera hasta ir de compras y preparar y empacar la comida.



### Consejos de Seguridad para ayudarle a empacar comidas sin riesgos

**La limpieza es lo primero.** Lávese las manos antes de preparar, empacar y comer su almuerzo. Lave su lonchera reusable con agua caliente y jabón después de cada uso. Déjela secar antes de volver a empacarla con más comida.

**Empaque la bolsa.** Las bolsas aisladas son mejores para mantener frías las comidas que deben ser frías. Use bolsas especiales congeladas o bolsas de jugo congelado para mantener la comida fresca y fría. **NOTA:** Mientras que las bolsas congeladas especiales son ideales para mantener la comida fresca y fría hasta mediodía, no fueron fabricadas para enfriar todo el día.

**Guárdela correctamente.** Mantenga la lonchera lejos de los rayos del sol y de los radiadores o calentadores. Mejor aún, si hay un refrigerador disponible, guarde la lonchera allí hasta que esté listo para comer.

**Manténgala caliente.** Almuerzos, tales como sopas, estofados y frijoles con carne se deben comer calientes, y por tal razón necesitan viajar así. Prepare una botella aislada o termo llenándola con agua hirviendo y déjela con el agua unos minutos. Luego, vacíe el agua y llene la botella o termo con la comida caliente.

## Pregúntele a HealthLine ...

El lavar las manos frecuente y correctamente es la forma más eficaz de impedir el contagio de las enfermedades infecciosas tales como el resfrío, gripe, e infección intestinal. Es una de las estrategias más fáciles para protegerse de la enfermedad y cuesta menos de un centavo.

El lavar las manos elimina los microbios contraídos de otras gentes, superficies contaminadas, o animales. Los microbios son bacterias y virus que causan la infección y pueden propagarse sin saberlo. Incluso si las manos no parecen estar sucias, debe lavarlas con frecuencia ya que usted no puede ver los microbios a simple vista.

### Es especialmente importante lavarse las manos y las de los niños:

- Antes y después de prepara, tocar, o comer la comida
- Después de usar el baño
- Antes y después de cambiar los pañales
- Después de tocar el dinero
- Después de toser, estornudar, o sonar la nariz o la de un niño
- Después de jugar con animales o tocar el desecho animal
- Siempre que las manos están sucias

### Cómo lavar las manos correctamente:

- Moje las manos y aplique jabón líquido o de barra limpia.
- Frote las manos vigorosamente, asegúrese de restregar las muñecas, palmas, entre los dedos y el reverso de la mano.
- Siga restregando por 10-20 segundos. El jabón en combinación con la acción de restregar ayuda a desplazar y quitar los microbios.
- Enjuague bien las manos y séquelas con una toalla de papel.



La mejor forma de enseñarles a los niños las buenas costumbres de lavar las manos es poniendo el ejemplo. Recuérdeles a los niños que deben lavarse las manos varias veces al día, especialmente antes y después de ir al baño. Ponga el ejemplo del comportamiento que usted quiere que ellos practiquen. Observe mientras los niños se lavan las manos y anímelos a restregarlas bien enseñándoles una canción corta de 10-20 segundos para cantar mientras se lavan las manos.

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

## CONSEJOS de sus Asesores en Cuidado Infantil

En caso de una emergencia los programas de cuidado infantil deben estar lo mejor preparados que sea posible. Una de las cosas más importantes para preparar para una emergencia es mantener la información actualizada para cada niño y personal en su programa de cuidado infantil. Estos consejos le ayudarán a saber lo que debe recopilar y cómo mantener la información actualizada:

**Cambios con el tiempo.** Le pedimos a todos los padres/ madres/tutores y personal actualizar su información personal dos veces al año. Una forma fácil de hacer esto es programar estas actualizaciones para que coincidan con el horario de verano. ¡También acuérdesse de cambiar las pilas en los detectores de humo y actualizar su botiquín de primeros auxilios en ese momento!

**Llámelos.** Hable con los padres de familia. Decidan una hora en la que se pueden llamar el uno al otro para anotar los números de contacto en sus teléfonos. Efectúe llamadas para recordarles (es decir, eventos especiales próximos, días de clausura del programa, recordatorios de facturación) utilizando los números programados para asegurar que todavía funcionan y que los padres de familia pueden entrar reprogramar su número si es necesario.

**Es mejor tener más que menos.** Haga más que obtener la información de contacto mínima en caso de una emergencia. Pida un contacto fuera del área, en caso de emergencia. Averigüe que personas NO tienen la autorización para recoger a los niños. Pídale a los padres que creen un "código infantil" que sólo las personas autorizadas para recoger al niño lo sabrían. Si un niño tiene hermanos

averigüe dónde están. Anote las descripciones físicas y cualquier marca identificable del niño que podrá tener (es decir, lunares, cicatrices).

### La comunicación es una calle de doble sentido.

Infórme a los padres de familia que siempre que usted salga de su guardería infantil con sus hijos, usted estará accesible.

Lleve las tarjetas de emergencia consigo en los paseos, paseos educativos, y cualquier evento donde sale de su casa o centro. Asegúrese que los padres tengan su información de contacto, que los teléfonos celulares estén cargados y que visitarán un área con servicio celular. En caso de que un padre/madre no pueda localizarlo, asegúrese de dejar un contacto adicional con ellos. Asegúrese que en caso de una emergencia, los padres de familia conozcan sus planes de evacuación y dónde encontrarlos.

### Siguiendo el reglamento de licencia.

Para obtener una copia del formato Identification and Emergency Information for Child Care Centers/Family Child Care Homes (LIC 700) o para ver los requisitos sobre licencias para crear y practicar los procedimientos de emergencia, entre al [www.cclcd.ca.gov](http://www.cclcd.ca.gov).





## ¿Qué Puede Encontrar en la Biblioteca de Recursos de CRS?

La Biblioteca de Recursos tiene los siguientes materiales disponibles para ayudarles a los programas de cuidado infantil estar preparados para los desastres y otras emergencias.

### Libros de recursos:

*What Happened to the World? Helping Children Cope in Turbulent Times* por Jim Greenman les proporciona estrategias de seguridad a los padres/madres y maestros para ayudar a los niños a aguantar los tiempos difíciles.

*What Happened to MY World? Helping Children Cope with Natural Disaster and Catastrophe* por Jim Greenman les proporciona información y conocimientos a los adultos sobre cómo ayudar a los niños quienes experimentan y sobreviven una catástrofe personalmente, o la ven desde una distancia.

*Sesame Street Fire Safety Station* por Children's Television Workshop es un libro para colorear y de actividades, fácil de leer con información orientada hacia los niños sobre la seguridad contra incendios con los personajes de Plaza Sésamo. Incluye un audiocasete.

### Videos:

*Taking Charge: Coping with Disaster* por el Departamento de Educación de California proporciona un plan exhaustivo para asegurar una respuesta eficaz a las situaciones de emergencia.

*Earthquake Preparedness: What Every Childcare Provider Should Know* por el Departamento de Educación de California revisa todos los aspectos del ambiente del proveedor en cuanto a la seguridad y preparación para un terremoto, desde las prácticas de agacharse y ponerse debajo de algo con los niños, hasta cómo hablar con los padres acerca de un plan de acción y los paquetes de emergencia. Se enfoca en lo que uno debe hacer durante y después de un terremoto, y en cómo podrán reaccionar los niños.

### Folleto:

*When Disaster Strikes: Helping Young Children Cope* por NAEYC proporciona estrategias para ayudarles a los niños mediante el apoyo emocional después de un evento trágico.

#### Sábados de la Biblioteca de Juguetes

San Diego: 20 de Sept. y 18 de Oct.  
National City: 27 de Sept. y 25 de Oct.  
Vista: 6 de Sept. y 4 de Oct.

#### Llame a la Biblioteca de Recursos en su area:

San Diego: 619.521.3055 ext. 2304  
National City: 619.474.4707 ext. 1317  
Vista: 760.726.9100 ext. 3316

## • IDEAS • ideas • IDEAS • ideas • IDEAS • ideas

### ¡Disfrute del cambio de estaciones con estas divertidas actividades de otoño!

#### Bocadillo de Calabaza

- Calabaza
- Semillas de calabaza (u otras semillas comestibles tales como el ajonjolí o girasol)
- Galletas saladas
- Queso crema
- Recipiente de vidrio para hornear
- Aceite en aerosol

Cuidadosamente saque las semillas de calabaza de la calabaza. Lávelas con agua y deje que se sequen. Espárzalas en un latón aceitado para hornear. Cocínelas ya sea en un horno de microondas (por 5 a 6 minutos moviéndolas cada minuto) o en un horno (hasta que queden crujientes) y deje que se enfríen. Mientras se están enfriando unte el queso crema sobre las galletas saladas. Utilice las semillas para crear diseños en las galletas saladas. ¡Disfrútelas!

*Cooking Art: Easy Edible Art for Young Children* Gryphon House

#### Pinceles frondosos

- Hojas
- Papel "Cartulina"
- Pintura

Lleve a los niños afuera y recojan una variedad de hojas resistentes, de tamaño medio con tallos largos. Mojen las hojas en pintura usando los tallos de la hoja para detenerlas. Pinte dibujos en el papel de cartulina usando hojas de diferentes tamaños y texturas y de colores múltiples.

*Outdoor Art Totline Publications*

#### Estaciones cambiantes

Se canta con el tono de la canción: "I'm a Little Teapot"

Soy una persona pequeña que está consciente de los cambios en el aire. Primero caen las hojas y se vuelven del color café. Luego viene la nieve cayendo ligeramente.

*Piggyback Songs Totline Publications*

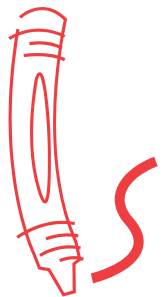
#### Trazar sobre corteza

- Papel periódico
- Crayones sin envoltura

Lleve a los niños a pasear al aire libre. Cada vez que encuentran árboles con corteza de aspecto diferente, deje que ellos la tracen usando los crayones. Coloque el papel sobre el tronco del árbol y usando el lado del crayón trace el papel para hacer un diseño de textura. Dígalos a los niños que comparen todos los diferentes trazos que han coleccionado cuando vuelven del paseo.

*Outdoor Art Totline Publications*

(Para prolongar esta actividad tome fotografías de la corteza y las hojas de los árboles. Use un libro ilustrado de la biblioteca para identificar y nombrar cada árbol. Preparan una muestra de las fotos y trazos).



## YMCA CRS CALENDARIO DE LA COMUNIDAD

*\*Aprobado para horas de desarrollo profesional de SD CARES.*

**9 de Septiembre** 6:00 p.m. – 10:00 p.m.  
**Escala de Calificación del Ambiente para Guardería Hogareña (FCCERS), Parte 1 \***  
 Aprenda a evaluar y mejorar la calidad de su guardería hogareña. Instrucciones profundizadas sobre como usar la escala de calificación, complete una auto-evaluación y establezca un plan de mejoramiento. (Vea pagina 4)  
**Loc:** YMCA CRS, Mission Valley  
**Info:** 1.800.481.2151

**11 de Septiembre** 6:00 p.m. – 9:00 p.m.  
**Escala de Calificación del Ambiente de la Infancia Temprana (ECERS), Parte 2 \***  
 Aprenda como evaluar y mejorar la calidad de su programa de cuidado infantil. Instrucciones profundizadas sobre como usar la escala de calificación, complete una auto-evaluación y establezca un plan de mejoramiento.  
**Prerrequisito: 28 de Agosto, Parte 1.**  
**Loc:** YMCA CRS, Mission Valley  
**Info:** 1.800.481.2151

**23 de Septiembre** 6:00 p.m. – 9:00 p.m.  
**Escala de Calificación del Ambiente para Guardería Hogareña (FCCERS), Parte 2 \***  
 Aprenda a evaluar y mejorar la calidad de su guardería hogareña. Instrucciones profundizadas sobre como usar la escala de calificación, complete una auto-evaluación y establezca un plan de mejoramiento.  
**Prerrequisito: Parte 1.**  
**Loc:** YMCA CRS, Mission Valley  
**Info:** 1.800.481.2151

**27 de Septiembre** 1:00 p.m. – 5:00 p.m.  
**Boleto para un Negocio de Guardería Hogareña Exitosa: Establecer su ambiente, Módulo 1 \***  
 Este módulo se enfocará en diseñar el ambiente para la guardería hogareña. Hablaremos sobre como asociarse con el departamento de licenciamiento y usando los servicios gratuitos de YMCA Childcare Resource Service.  
**Para proveedoras en el hogar solamente.**  
**Loc:** YMCA CRS, Mission Valley  
**Info:** 1.800.481.2151

**4 de Octubre** 8:30 a.m. – 12:30 p.m.  
**Boleto para un Negocio de Guardería Hogareña Exitosa: Buenas prácticas de negocio, Módulo 2 \***  
 Este módulo se enfocará en preparándose para su negocio de guardería hogareño y trabajando con los padres de familia para ofrecer un programa simpático. Hablaremos sobre entrevistando familias, contratos y pólizas y claves para el profesionalismo.  
**Para proveedoras en el hogar solamente.**  
**Loc:** YMCA CRS, Mission Valley  
**Info:** 1.800.481.2151

**9 y 23 de Septiembre** 7:30 a.m. – 4:30 p.m.  
**Annual AELEN Conference: Motivate, Aprende, y Diviértete \***  
 La conferencia tendrá varios diferentes temas relacionado con como la literatura del niño, música, problemas de comportamiento, y mucho más. La conferencia y los temas de entrenamientos serán solamente en español.  
**Loc:** Southwestern College  
**Info:** Emma Sanchez de La Vega, 619.428.4394, or Cirila Ramirez, 831.335.7774