

ba yo plis konesans renmen yo plis

Chak moman ou pase ak pitit ou konte. Chante pou pitit ou, li pou li, anbrase li, etabli woutin pou li, koute li lè li vle di w yon bagay oubyen lè li vle yon bagay.

Telephone 305-631-8111 pou ou pran plis enfòmasyon www.bayopliskonesansrenmenyoplis.org



Yon apwòch diferan sou aprann nan bonè

Swen wo nivo pou timoun ak pwogram preskolè se bagay ki gen anpil enpòtans paske se nan premye ane lavi timoun nan, etap 1 ap suiv pou l ka reyisi demen kòmmanse. Kon sa, pandan tout ane ki pral vini an, depi 15 janvye antre, pa rate okenn opòtinite pou w ta vizite "The Hundred Languages of Children" (San langaj pou timoun), nan mize pou timoun Miami Children's Museum. Se yon cho ki jwenn yon pati finansman nan men The Children's Trust, e cho a mete aksan sou yon apwòch yo rekonèt sou plan entènasyon, yon apwòch ki pa gen parèy ki montre kòmman moun aprann nan bonè. Sa fè 40 an depi apwòch sa a te kòmmanse nan Reggio Emilia, peyi Itali.

Apwòch Reggio Emilia pou aprann nan, se yon peryòd tan kote pwofesè ak paran fè menm jan ak timoun yo, nan kreye divès espèyans aprann a travè anvivonman yo, evènman ki pase nan kominote yo oswa nan mitan fanmi an, ansanm ak enterè ak ide k ap soti nan tèt timoun piti.

Yo kreye cho entènasyon sa a pou montre kapasite natirèl timoun piti genyen, epi pou yo te ka simaye pawòl enspirasyon sa a sou edikasyon timoun. Ni paran ni edikatè, espèyans sa ap aji sou yo yon fason pozitif. Pandan tout ane a, gen atelye travay pwofesyonèl yo prevwa sou apwòch Reggio Emilia a. Ou kab enskri pou pwogram sa a depi w rele Maria Ospina nan nimewo 305-662-2326.

Modesto Abety
Prezidan, chèf egzekitif
The Children's Trust

Kèk plezi tou senp ka rann sezon fèt la inoubliyab ak mwens estrès

Men ki moun ki prepare atik sa a: Beverly Tate ak Diane Goldman pou the Peace Education Foundation.



Pou sezon fèt la, presyon ki genyen nan resevwa kado oswa bay kado kapab vin yon sityasyon ki depase anpil fanmi. Men sezon fèt yo ta dwe plis pase yon kesyon kado sèlman. An reyalyte, sa yon timoun ta vle, sa l ta pi bezwen pandan sezon sa a – epi pandan tout rès ane a – se tan li kab pase avèk fanmi l ansanm epi ak lòt moun li renmen.

Gen anpil lòt bagay ki kab ranplase kado byen chè moun vle bay. Ni ou menm ni pitit ou, nou kapab ta byen kontan prepare kèk bagay nou fè ak men nou pou zanmi n ak pwofesè yo. Nou ta ka fè gato, bonbon oswa pate dekore, oubyen prepare yon resèt espesyal pou tout lafanmi. Fè yon ti bagay byen senp, byen amizan. Pitit ou ap twò kontan pou l brase, mezire, kontwòle minit pou yon bagay ki nan fou, dekore kat pou fèt.

Olye pou w pede ap achte yon chay jwèt, bay pitit ou yon lòt kado : ba l yon ti kras nan tan w, sou fòm "yon liv bilten-nouvèl pou lafanmi!" Sanble desen nou pran nan journal, nan magazin oswa pran otokolan, foto ak pwòp desen pa n nou fè pou n kab kreye papye bilten pou deplasman an fanmi ak aktivite espesyal. Pa egzanp, ou ta kapab mete foto zannimo sou yon bilten epi w ekri anba l: "Yon vizit nan zoo an fanmi!"

Kèk kesyon ki ka ede w kòmmanse:

- Ki bò pitit ou yo ta renmen ale ?
- Ki bò w ta renmen mennen yo, men ou potko fè sa ?
- Ki sa yo renmen fè ? Ki nouvo espèyans ou ta renmen pataje avèk yo ?

Men kèk lide :

- Soufle bil nan lakou kay la.
- Fè yon ti pwomnad a pye oswa woule bisiklèt nan katye a oubyen sou yon plas piblik.
- Pran ti manje nou ansanm nan piknik.
- Fè jwèt degizman.
- Konstwi yon fò ak fèy nan salon an.
- Chante, danse oswa fè manje ansanm.
- Play follow-the-leader with your child as the leader.
- Rakonte istwa w lè w te piti.

- Konstwi yon chato ak sab.
- Vlope kò nou sou kabann nan epi li yon liv nou renmen anpil.

Fè tèt ou travay. Ou menm ak pitit ou nou kapab santi n byen, kote youn kontan ret ansanm ak lòt – epi tou chape anba yon ling ki twò long nan makèt la!

Montre pitit ou ki enpòtans yo genyen pou ou. Ba yo tan w pou sa. Pran nan tan sa a pou di pawòl tankou : "Mèsi"; "M renmen w"; "Mwen ta renmen toujou avè w". Reflech pou panse a pi gwo kado ou genyen nan lavi w – timoun ou yo.

Menm lot moun, se kon sa y aprann reji; si; kon sa y aprann, se kon sa yo aprann, se kon sa yo aprann renmen lèt moun, se kon sa timoun grandi, se kon sa yon bagay oubyen lè li vle yon bagay, mennen li kay doktè regilyèman epi chwazi yon bon kote pou ou bay gade li. Se kon sa timoun grandi, se kon sa yon bagay oubyen lè li vle yon bagay, mennen li kay doktè regilyèman epi chwazi yon bon kote pou ou bay gade li.

Men sa ki nan ti journal sa a

Tretman ak fason pou evite grip.	2
Jwe ak timoun, enpòtans sa genyen	2
Lis bagay pou n fè pou sezon an	2
Wòlparan yo anvè timoun ki nan laj pou ale lekòl	3
Kay ki an pè: Sezon fèt la	4
Bon repa san danje	4



Se pou nou asire nou tout timoun nan Miami-Dade County jwenn atansyon kominote a, pou yo jwenn angajman ak resous kominote a, – kon sa, yo kapab devlope kapasite yo onivo entèlektiyèl, emosyonèl, sosyal, fizik. Sa ap pèmèt yo pare pou y aprann, sa ap pèmèt yo anvi aprann letan pou yo kòmmanse al lekòl.

Si ou gen kèk kesyon sou jan pou w elve pitit ou oubyen travay ou kòm paran, rele Oganizasyon Teach More/ Love More nan 305-631-8111. W ap jwenn moun pou ba wou enfòmasyon 24 sou 24 ann Angle, an Panyòl epi an Kreyòl.



Si ou ta renmen resevwa ti journal sa a an kreyòl, rele (305) 631-8111.



Etchoum Tretman ak fason pou evite grip.

Se Lee M. Sanders, MD, MPH ki travay nan Depatman pedyatri nan Inivèsite Miami "University of Miami/Jackson Memorial Hospital" ki prepare enfòmasyon sa.



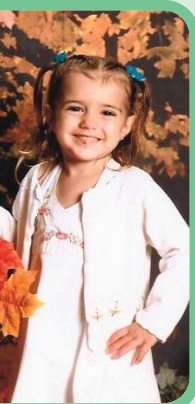
Timoun pran grip pandan tout ane a, men pi souvan se pandan sezon ivè yo pran grip – menm nan Eta Florid.

Malgre jan granmè toujou ap avèti moun, se pa ni kouran lè frèt oubyen lè yon moun bliye mete yon mayo ki fè l pran grip. Dabitid se yon viris ki lakòz yon moun pran grip, se mikwòb ap viv toutotou nou ou pa ka wè ak je ou san w pa gen yon mikwoskòp. Viris ki bay grip yo pran woulib sou men ou nan je ou oubyen nan nen ou pou yo antre nan kò ou.

Moun ki gen grip pi fasil ka bay maladi a 2 jou anvan rive sou 2 jou apre sentòm nan kòmanse.

Men kèk pwèn kle ki ka ede evite grip antre sou timoun piti :

- Tout granmoun k ap okipe timoun dwe lave men yo souvan.
- Depi timoun yo tou piti (dabitid depi laj 2 an), ankouraje timoun yo pou yo lave men yo apre yo fin jwe epi anvan yo manje.
- Granmoun k ap touse oubyen ki gen grip dwe ret lwen timoun.
- Pa gen oken remèd pou geri grip. Gen anpil medikaman, te



ak lòt kalite remèd ki disponib pou trete sentòm grip la. Malerezman, malgre tout etid syantifik ki fèt, oken remèd sa yo pa fè anyen pou timoun ki gen mwens pase 6 an.

Majorite sentòm grip yo (tous, larim, gòjfemal) dire 5 a 7 jou. Kapab gen yon lafyèv (ki monte jiska 103 oubyen 104 degre) ki akonpaye grip la, men dabitid li pa dire plis pase 3 jou.

Men kèk pwèn kle ki ka ede w trete grip ki antre sou timoun piti:

- Ba yo bwè anpil bagay likid. Meyè bagay yo se dlo ak soup.
- Achte yon aparèy ki fè vapè fre pou chanm timoun nan. Lè nen timoun nan imid epi fre, sa ka ede li respire pi fasil.
- Si timoun nan sanble li pa konfòtab, fè lide ba li acetaminophen (Tylenol, Tempra, Feverall) oubyen ibuprofen (Advil, Motrin).
- Si timoun ki gen grip la gen mwens pase 6 mwa, al wè yon doktè avè li anvan ou ba li oken medikaman.
- Si timoun nan gen difikilte pou l respire oubyen si li abitye gen opresyon, al kot yon doktè avè li.
- Si timoun nan gen yon lafyèv ki wo (plis pase 103 degre) oubyen si li gen yon lafyèv ki fè plis pase 3 jou sou li, al kay doktè avè li.
- Si l fè plis pase 10 jou ak tous la, al kay doktè avè li.

Jwe ak timoun, enpòtans sa genyen

Men ki moun ki ekri atik sa a: *Alix Harper pou the Family Learning Partnership.*

Èske w te konnen fè jwèt se bagay ki nesèsè pou devlopman piti ou ? Nan fè jwèt, timoun nan jwenn anpil opòtinite pou l devlope langaj li, pou l fè zanmi epi pou l fè imajinasyon l travay.

Nan chante yon chan san sans ak zanmi, ou ka montre timoun nan kèk nouvo mo. Nan vide dlo nan ti gode nan benywa, se aktivite ki kab ede piti ou aprann teknik matematik tankou mezi ak volim. Timoun nan gen dwa pran pòz li se yon papa k ap bay bebe manje; sa ka sèvi kòm konpetans sou plan sosyal, emosyonèl, tankou pran ka lòt moun. Fè jwèt konstwi gwo kay wo ak blòk, sa kab devlope kapasite pou rezoud pwoblèm, paske timoun nan ap deside ki blòk ki pral anba ak ki blòk ki pral anwo nèt.

Men kèk bagay ou ka fè lakay ou, ki ka sèvi kòm jwèt:

- Li kèk istwa ansanm epi ankouraje piti ou fè jès, etan n ap li sèten pati nan istwa yo.
- Mete ansanm ak timoun nan pou ranje yon jedpasyans.
- Nan aktivite toulejou nou, mete aktivite konte ladan tou. Pa egzanzp : "Ann konte valè machin nou rankontre pandan n nan wout la."
- Youn chante pou lòt, youn rakonte lòt, fè aktivite sa yo ak piti ou ki renmen jwe ki poko gen laj pou l al lekòl la.
- Fè jwèt devinèt, tankou "Mwen se espyon " oswa "Mwen pral fè piknik."

Nan fè jwèt, piti ou ap grandi, l ap aprann kichòy e l ap byen devlope.

Lis bagay pou n fè pou sezon an

Men ki moun ki prepare atik sa a: *Debbie Glasser, Ph.D., yon sikològ klinik diplome e se li ki otè yon ribrik ki parèt chak semenn nan Miami Herald.*

Pou sezon sa a, pandan ou kanpe ap tann nan liy ki long oswa w ap mache fè acha oubyen ou kòmanse fè manje pou dine nan sezon fèt la, se sèten ou pap chèche lòt bagay pou ta ajoute nan lis "bagay pou fè" pandan sezon an. Men gen 10 bagay tou senp ou kapab fè pou rann moman fèt sa yo, ansanm ak tout res ane a, pi ge, pi trankil, pi enteresan.

1. Di : "Mwen renmen w" chak jou

Fè piti ou konnen ki jan ou renmen yo, ou apresye yo. Ba yo akolad, pase ti tan ansanm avèk yo, epi di tout fanmi an ki jan ou santi w beni paske w genyen yo nan lavi w.

2. Senplifye lavi w.

Evite yon orè ki twò chaje ni pou tèt ou ni pou timoun yo. Pa fè fò, amize w ak fanmi w ansanm ak zanmi w.

3. Mete disiplin ak bon kè.

Yon bon desizyon pou nouvell an an, se ta enskri pou w suiv yon kou sou jan pou elve timoun, yon fason pou w devlope bon jan teknik ki pozitif, ki plen disiplin, ki ka pèmèt ou travay pou tout moun lakay ou rete an amoni.

4. Trase bon egzanzp.

Se ou ki premye pwofesè piti ou e ou se pwofesè ki plis enfluyans l la. Ou dwe onèt nan fason w ap trete lòt moun, respekte yo, montre yo jantiyès. Piti ou ap gade sou wou pou l aprann.

5. Remèsye tout granmoun ki jwe yon wòl enpòtan nan lavi piti ou.

Montre ou rekonesan anvè pwofesè piti ou, moun ki konn ba l swen, gran paran l, zanmi, fanmi ak tout lòt granmoun ki jwe yon wòl enpòtan nan lavi timoun yo.

6. Fè lakay ou devni kote moun ka viv an sante.

Pwoteje sante fanmi w nan chèche swen medikal regilyè epi nan sèvi bon jan manje ki bay lasante.

7. Amize w avèk fanmi w.

Pandan ou gen dwa pa jwenn ase tan devan w pou fè tout sa w te gen pou w fè nan jounen an, kreye yon ti tan kanmenm chak jou pou amize w an konpayi piti ou, pou w patisipe nan aktivite lavi yo. Se moman sa a w ap plis konsidere epi w ap sonje pi byen.

8. Fè lekti. Fè lekti. Fè lekti !

Fè lekti ak piti ou yo, se youn nan pi gwo kado ou kapab ba yo, ni pou sezon fèt la ni pandan tout ane a. Lekti se bagay ki ede timoun nan pale vit epi ki prepare l tou pou lekòl.

9. Pran swen tèt ou.

Sa rèd anpil pou w blije pran swen lòt moun, lè w santi w anba tèt chaje, ou gen twòp chay sou do w oswa w ap viv yon sityasyon ki depase w. Pran swen tèt ou. Fè lekti. Fè kèk pwomnad. Pase ti tan ak zanmi ou yo. Lè w bezwen pran yon kanpo, mande yon zanmi ou fè konfyans, yon wvazen oswa yon manm fanmi an pou ede w. Si w bezwen plis èd toujou, chèche konkou yon pwofesyonèl. Moun ki abitye bay fanmi an swen an kapab ba w bon jan referans. W ap jwenn èd ak referans ki disponib nan Miami-Dade, nan nimewo (305-358-4357).

10. Rete ak lespwa w ap pase yon bon nouvell an, an sante.



MIAMI-DADE PUBLIC LIBRARY SYSTEM
www.mdpls.org

Ale nan bibliyotèk katye w la pou tcheke liv, aktivite ki genyen ak refleksyon ki pou ankouraje piti ou nan lekti ak ekriti. Pou kab jwenn bibliyotèk ki tou pre w, rele nan nimewo 305-276-2665 oswa ale nan sit wèb sa a: www.mdpls.org

MISYON NOU:

Amelyore lavi tout timoun ak fanmi yo k ap viv nan Miami-Dade County ak bon jan investisman nan lavi yo jodi ki kab ede yo demen.

Jan pou kontwòle koze opresyon kay timoun

Opresyon se yon maladi kwonik ki atake wout lè ki pote oksijèn nan poumon yo. Lè opresyon atake w, wout kote lè a pase yo vin retresi epi yo anfle. Sa vle di se yon seri tous kwonik san rete, se absans lekòl souvan akòz maladi, se souf anlè apre mwenn ti efò fizik, se kouri mennen nan sal dijans pou tous ak lòt sentòm ki mache ak grip.

Kalite lè a – swa anndan kay swa deyò – se yon gwo kòz opresyon lakay timoun. Timoun yo sitou, yo frajil pa rapò a sa ki anviwonnen yo ki kab ajì sou yo, akòz wout lè yo genyen an ki tou jennen epi akòz fason yo respire byen vit. Lè lamizè melanje ak lòt sitiyasyon move anviwònman, se sa ki fè ti Afriken-Ameriken ak timoun Panyòl pi fasil trape opresyon pase lòt timoun.

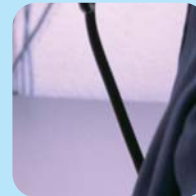
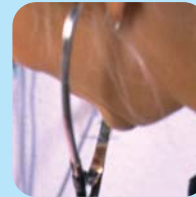
Men si gen bon jan tretman, bon jan enfòmasyon, opresyon an se yon bagay n ap kab jere san pwoblèm. Antanke direktè desizyon ki chita sou lafwa nan kominote a, Rev. Ted Greer se yon temwen gwo gwo amelyorasyon nan kesyon lasante ki genyen ak yon kantite timoun nou pa ka menm konte k ap

resewa tretman nan pwogram kont opresyon kay timoun, Health Choice Network la. Sa pa gen lontan depi Children's Trust kanpe pwogram sa a ki bay timoun sèvis gratis nan the Economic Opportunity Family Health Center ki nan Liberty City ak the Helen B. Bentley Family Health Center ki nan Coconut Grove.

Pwogram sa a pote non "Healthy Body/Healthy Soul" (yon kò an sante/yon lespri an sante) e li rive jwenn kominote ki gen pi piti gwoup moun yo gras a mesaj legliz. Rev. Greer deklare : "Kòm nou rekonèt gen yon lyen ant legliz ak kominote a, nou asosye nou ak pastè legliz pou n ka rive jwenn popilasyon ki pi fasil trape maladi opresyon an". Pastè yo fè asanble yo konnen lapriye pa pral ede yo sof si yo menm yo fè sa yo dwe fè pou ede tèt yo. Rev. Greer kontinye pou li di : "Pa gen anyen ki gen plis fòs pase lè w gade ou wè yon pastè ak tout fanmi li kanpe nan liy pou fè tès opresyon, yon dimanch apre legliz".

Yon fwa yon timoun fin antre nan pwogram nan, gen yon plan pèsònèl kont opresyon pou li, yon plan ki anba sipèvizyon ak kontwòl yon ekip pedyat, espesyalis poumon, espesyalis pou alèji, travayè sosyal ak edikatè layik. Kòm bagay ki plis antrene opresyon se pousyè, bagay ki kanni ak bèt tankou chat, chen, eks., gen volonte ki byen fòme ki fè vizit de kay an kay pou montre paran ki jan yo kab diminye posiblite pou opresyon antre lakay yo. Men kèk ti prensip ki ka ede w diminye sentòm sa yo lakay pitit ou, nan kay la :

- Chanje filtè è kondisyonè a chak mwa.
- Retire tapi ou genyen a tè a oswa fè netwaye li omwen yon fwa pa semèn.



- Arebò fenèt yo ak vit yo, toujou kenbe yo pwòp.
- Kouvri matla yo ak fouwo, zòrye yo ak sak pou pwoteje yo kont pousyè.
- Retire tout nounous ki nan chanm yo.
- Retire tout rido oswa lave yo yon fason regilyè.
- Lave tout bagay pou kabann yon fason regilyè.
- Pa fimen anndan kay la.

Si tès pou kontwòle po pitit ou a ta montre timoun nan alèjik ak bèt tankou chen, chat, y ap tou fè w konnen li ta pi bon pou jwenn lòt kote pou akeyi bèl ti bèt ou yo.

Gen sèten chanjman moun konn oblije fè nan kay yo ki mande bon jan sakrifis, men sante pitit ou pou moman an ak pou lavni, kapab depann de chanjman sa yo. Se bagay ki kab menm sove lavi yon timoun ki fè opresyon.

Si w bezwen plis enfòmasyon sou pwogram opresyon kay timoun ki nan Health Choice Network oswa ou bezwen yo kontwòle si pitit ou pa gen opresyon, rele :

- Economic Opportunity Family Health Center
Georgette Clervoix, Kontwòl ka ki prezante
(305- 805-1700-ext. 15117)
- Helen B. Bentley Family Health Center
Ana Garces, Konseye pou opresyon
(305-351-1342)



HAPPY HOLIDAYS!

Kay ki an pè: Sezon fèt la

Se Òganizasyon "Peace Education Foundation" ki prepare enfòmasyon sa a pou ou.

Se nan men ou pitit ou aprann sa sezon fèt la vle di. Men kèk fason ou ka pataje tradisyon nan fanmi an ak fason ou ka fè sezon fèt la pase an pè epi pou l gen enpòtans:

■ Sezon fèt peryòd pou fanmi pataje tradisyon yo genyen ansanm. Espike pitit ou ki aktivite ou te konn fè pou selebre sezon fèt yo lè ou te piti.

■ Sezon fèt yo se yon epòk ki ka pote anpil presyon si ou pa pran tan pou w repoze w. Si ou santi ou sou presyon oubyen ou an detès, pitit ou ka santi menm presyon yo tou. Poze san w kreye yon ti tan pou w pran ka fanmi ou. Ni ou ni pitit ou n ap santi kè nou pi poze epi n ap kapab pran plezi nou pi byen pandan sezon fèt la.

■ Fè pitit nou patisipe nan aktivite nou fè pou sezon fèt la ki tankou yon tradisyon. Espike pitit ou siyifikasyon fèt yo epi ankouraje pitit ou pou l patisipe nan selebrasyon fanmi an ap fè yo. Li ka byen anvi kreye kèk kat pou fè tout moun konnen ki kote yo pral chita pou mete sou tab kout tout fanmi an pral manje a. Oubyen pitit ou ka bay kout men dekore kay la ak dekorasyon pou sezon fèt la.

■ Kòmansse yon tradisyon pou fanmi an ak pitit ou a. Chèche yon aktivite ki enteresan pou nou fè ansanm tankou, fè yon resèt an fanmi oubyen dekore kat pou nou voye bay zanmi. Pa fè yon aktivite ki twò konplike. Fè youn ki enteresan.

■ Woutin se aktivite ki fè timoun santi yo an sekirite. Malgre li ka difisil pou w kontinye fè sa nou abitye fè kò woutin pandan sezon fèt yo kote tout moun okipe, men yo gen plis enpòtans pandan sezon sa a. Toujou kenbe orè

pitit nou konsistan plis nou kapab.

■ Gen de fwa timoun ou genyen ki pi piti yo ka al dòmi pi ta pase lè yo abitye al nan kabann. Fè plan pou pase yon ti moman an pè avè li pou w li yon istwa pou li oubyen pou l pran yon ti repo nan apremidi kon sa pou l ka pran yon ti repo. Sa ka pèmèt li pran plezi l plis pandan sezon fèt la epi sa ka wete presyon sou li. Men tou timoun piti w yo ka twò eksite pou l pran yon ti repo oubyen li ka twò fatige pou l ret sou pye li leswa. Pa bliye fò w òganize w yon jan pou w pi fleksib nan epòk sa a epi pou w pi reyalis.

■ Jou fèt tankou "thanksgiving", fèt nwèl, Hanikkah, ak Kwanzaa se fèt ki chita plis sou bay moun kado, montre lòt kouman ou renmen yo epi pase tan ak fanmi ak zanmi. Chante, fè desen, danse epi koute mizik ak pitit ou. Pran plezi pou pase tan ak pitit ou epi fè l konnen tan nou pase ansanm nan se yon kado ki gen anpil enpòtans.



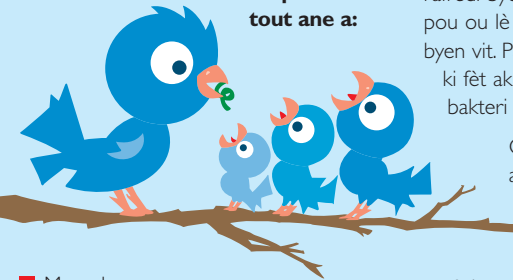
Kèk koze pou w reflechi sou yo

Bon repa san danje

Men ki moun ki ekri atik sa a: Sheah Rarback, M.S., R.D. Mailman Center for Child Development nan University of Miami.

Depi se sezon fèt ki rive sou nou, nou deja wè fanmi, zanmi, fèt. De twa etap tou senp kapab pwoteje tout moun lakay ou kont maladi manje lakòz.

Premye etap sa yo montre nou ki jan pou n manyen pwovizyon yo lè n ap fè manje, nou kapab suiv yo pandan sezon fèt la men tou pandan tout ane a:



■ Moun k ap manyen manje yo dwe lave men yo tanzantan. Sèvi ak dlo kim savon ki tyèd epi netwaye men an pandan 20 segonn kon sa – oswa pandan apeprè menm valè tan sa ta pran w pou w chante "Bòn fèt..."

■ Manje ki tou kri ak manje ki tou pare pa dwe rete menm konte ansanm. Vyann ki poko kuit konn bay dlo ki chaje ak bakteri.

■ Mete tout bagay nan frijidè tousuit. Apre yon repa, rès manje yo dwe ale nan frijidè, dezèditan apre yo te fin sèvi repa a. Ou dwe sèten anndan frijidè a glase ase – pi ba pase 40 degre.

Kèk ti konsèy pou sezon fèt la:

Mete rès manje yo nan plizyè ti veso piti epi mete yo nan frijidè. Sa ap ede yo rafredi byen vit. Lè fini tou, li vin pi fasil pou ou lè w ap chofe yo pou yon repa byen vit. Pa manje bonbon kri oswa pate ki fèt ak ze kri. Ze ki pa kuit kapab gen bakteri ladan yo.

Ou santi vant ou "byen plen" apre yon repa sezon fèt? Fè yon ti pomnad an fanmi. Nou tout ap respire lè frèch, n ap tou pwofite fè

egzèsis mache epi se yon tan tou nou rive pase ansanm kote n pwofite de fèt la nèt ale.



Patisipe Nan ti Journal sa a

Voye:

foto, keksyon oubyen konsèy itil. Foto yo ap parèt nan chak piblikasyon. Foto sa yo reprezante lektè nou yo men yo pa pale de okenn estil ak sityasyon fanmi. • Keksyon yo, kèk espè lokal ap reponn yo. • Konsèy itil paran yo, n ap jwenn yo nan seksyon "Pi bon moman pou anseye" (Teachable Moments) lan.

Voye lèt bay:

The Early Childhood Initiative Foundation
3250 SW Third Ave.,
Miami, Fla. 33129



Se òganizasyon sa yo ki bay sipò pou yo pibliye journal sa a:

The Early Childhood Initiative Foundation

(646-7229) Ak United Way Success by 6 (305-860-3000)

De òganizasyon sa yo travay ansanm ak Koalisyon pou Prepare timoun pou Lekòl (Miami-Dade School Readiness Coalition) nan Miami-Dade. Koalisyon an sipèviz pwogram entèvansyon pou timoun ki nan preskolè ak pwogram ki bay sibvansyon pou pran swen timoun ansanm ak anpil lòt aktivite nan Miami Dade County. Se mesye Paula Bender ki pral dirije kowalisyon an (305-646-7225).

Editè ti journal sa a se:

Ana de Aguiar
(305-646-7230)

Moun ki nan komite revizyon journal sa a se:
Dr. Debbie Glasser

ba yo plis konesans



renmen yo plis

3250 SW Third Ave.
Miami, Fla. 33129

NON-PROFIT
ORG.
U.S. POSTAGE
PAID
MIAMI, FL
PERMIT #5665

