

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 le li vle yon bagay, menmen li kay dokte regilyèman epi chwazi yon bon kote pou ou bay gade li. Se kon sa timoun grandi, se kon sa yo aprann, se kon sa yo aprann rejisi.



Rakonte istwa pou ankouraje timoun renmen li liv

Ou ka sonje jan manman ou, papa ou, grann ou oubyen granpè ou te konn ap rakonte ou istwa sou jan yo te grandi nan yon lòt peyi oubyen sou jan yo te grandi. Rakonte istwa fè anpil efè sou timoun. Istwa folklorik ki soti toupatou nan lemond ankouraje timoun vin renmen li liv. Òganizasyon "The Children's Trust" ap patwone yon seri aktivite nan Bibliyotèk leta Miami-Dade yo k ap dire tout yon ane. Y ap rele li "The Art of Storytelling", (Ladrès pou rakonte istwa).

Aktivite sa yo ap gen tout yon seri moun ki abitye rakonte istwa k ap soti nan plizyè peyi; y ap òganize seyans fòmasyon pou paran, pou pwofèsè, ak moun ki abitye pran ka lòt moun; y ap fè yon festival; ap gen yon aktivite pou ekri liv pou timoun ak jèn yo, epi ap gen yon semenn espesyal pou liv timoun ak yon konkou liv.

Si ou bezwen plis ransèyman sou aktivite sa yo ak lòt aktivite k ap fèt nan Bibliyotèk Leta ki nan zòn bò lakay ou a, al gade nan sit wèb sa a: www.mdpls.org oubyen telefone Lucrece Louisdhon-Louinis nan 305-375-5501.

Modesto E. Abety
Prezidan ak Egzekitif anchaj
Òganizasyon "The Children's Trust"

Kreye bibliyotèk nan kay la

Atik sa rive jwenn ou gras a patwonaj òganizasyon Family Learning Partnership.

Anpil timoun renmen kreye kote espesyal nan kay la pou yo sere liv yo genyen ki gen yon enpòtans oswa yon valè espesyal pou yo. Lè ou ankouraje timoun pou yo rasanble bagay pèsònèl yo renmen, sa ka fè yo vin pi enterese nan liv epi sa ka fè yo vin renmen li pandan tout rès vi yo. Men kèk konsèy Òganizasyon "The National Reach Out and Read Organization" bay sou kouman nou ka òganize yon ti bibliyotèk nan kay la pou pitit ou:

- **Chèche yon kote apa.** Si poko gen yon ti bibliyotèk nan chanm pitit ou a, sèvi ak yon bwat, yon panye oubyen yon lòt resipyan ki solid. Kès an plastik ki ka antase youn sou lòt bon nèt epi yo vin an plizyè koulè.
- **Ankouraje pitit ou chwazi liv pou yo ajoute sou koleksyon yo a.** Si nou fè yon ti deplasman espesyal pou n al achte liv dezyèm men kay moun k ap debarase kay yo oubyen si n ta ale nan yon libreri, sa ta yon bèl ti aktivite pou fanmi an fè yon samdi maten.

■ **Mennen pitit ou nan bibliyotèk regilyèman.** Menm timoun ki gen bibliyotèk ki chaje ak liv renmen gen nouvo liv pou yo li. Ankouraje pitit ou mete liv yo prete nan bibliyotèk la menm kote ak liv pa yo epi pou yo pran ka liv bibliyotèk la yo ak menm swen epi menm afeksyon yo trete liv pa yo. Bibliyotèk ki nan seksyon timoun yo kapab ede anpil lè w ap kreye bibliyotèk lakay ou a.

■ **Chwazi liv ki solid ki ka dire lontan pou tibebe ak timoun piti.** Paregzanp, liv ki gen paj ki pwès yo ka vire fasil epi yo ka netwaye fasil.

■ **Espoze kèk liv kote kouvèti yo bat sou deyò.** Yon bèl kouvèti ka atire yon timoun piti pou li pran liv la epi pou li gade sa ki anndan li.

Plis ou li ansanm ak piti ou, plis pitit ou ap gen chans reyisi nan lekòl li.



MEN SA KI NAN TI JOURNAL SA A

Nouvo kòmansman ki sa w ap espere?	2
Kèk lide pou w reflechi sou yo	2
Elve timoun dapre konsèy espè bay	3
Jwe sou lakou	4

MISSION NOU:

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 anv aprann letan pou yo kòmanse al lekòl.

Si ou gen kèk kesyon sou jan pou w elve pitit ou oubyen travay ou kòm paran, rele Òganizasyon 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 resewva ti jounal sa a an kreyòl, rele (305) 631-8111.

Nouvo kòmansman ki sa w ap espere?

Moun ki ekri atik sa a se: Beverly Tate k ap travay nan "Peace Education Foundation" (Fondasyon edikasyon sou lapè).

Malgre nou deja nan dezyèm mwa nan ane a, li pa janm twò ta pou w reflechi sou espwa w oubyen sou rèv ou genyen epi pou ou pran desizyon reyalize bagay ki enpòtan pou wou ak fanmi w pandan ane a.

Men kèk lide ki ka ede w kòmans:

- Reflechi sou jan ou boule ak zanmi ak fanmi. Ki jan w ka amelyore fason ou boule ak moun sa yo ane sa a? Ki sa ou ka fè pou w pase plis tan ak moun ki pi enpòtan pou wou yo?
- Reflechi sou teknik ou genyen pou w disipline tèt ou. Ki sa k mache ak teknik sa yo? Ki sa ki merite amelyore? Èske w fè lide al enskri pou w pran kou sou kouman moun boule ak pitit yo kòm paran pou w ka gen plis enfòmasyon sou konpòtman pitit ou?
- Kouman sante fanmi w ye? Ki sa ou ka fè pou w trase bon egzanp ki bon pou lasante? Kouman w ka pran plis plezi nan fè aktivite espòtif ak pitit ou yo? Èske gen nouvo fason ou ka ankouraje fanmi ou manje sa ki bon pou sante yo?
- Panse a tèt ou. Ki sa ou ka fè pou byen nourri tèt ou epi pou mande èd lè w bezwen sa?

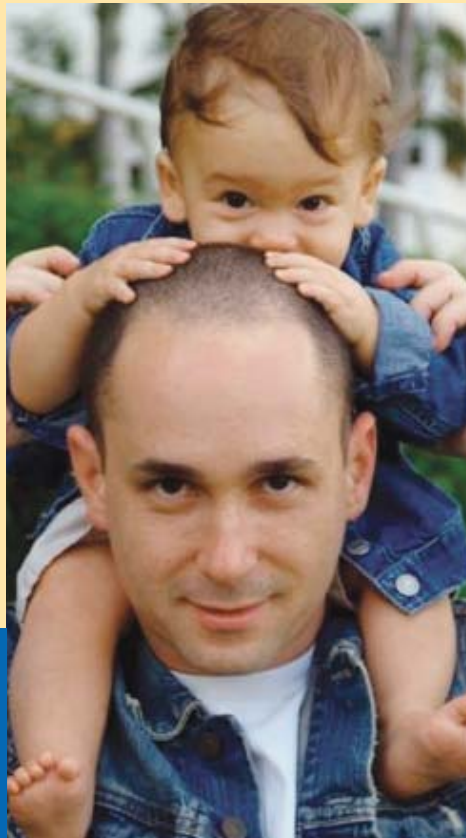
Jodi a se yon bon jou pou w reflechi sou sa ki pi enpòtan pou wou. Sa ka enterese w pou w fè yon lis bagay ou ta pi renmen chanje oubyen amelyore? Ki espwa ou gen pou tèt pa w ak pou moun w ap viv avè yo, moun ou renmen yo?

Chak mwa, pati sa nan jounal la pral chita sou ladrès ak lide moun dwe genyen pou yo amelyore vi familyal yo.

Mete devan w objektif ki kapab reyalize epi se pou w pran pasyans. Sa pran tan pou yon moun fè nouvo chanjman. Chak jou vin ak nouvo opòtinite pou w travay pou bagay ki gen enpòtans pou wou.

Si ou genyen keksyon ak lide sou kalite chanjman pozitif ou ta renmen akonpli, tanpri voye yo ban nou. Gen kèk nan keksyon ak lide sa yo k ap parèt kòm sijè nan pwochen atik yo. Tanpri voye yo ban nou pa lapòs nan adrès sa : Teach More/Love More, 3250 SW Third Ave., Miami, Fla. 33129.

Mwen swete ane sa a pote anpil benediksyon pou wou ak tout fanmi ou.



Kwen Atis

Kèk lide pou w reflechi sou yo

Moun ki ekri atik sa a se Sheah Rarback, M.S., R.D. k ap travay nan "Mailman Center for Child Development" nan University of Miami.

Dapre nouvo rekòmasyon gouvènman Etazini a fè sou sa yon moun ta dwe manje pa jou, granmoun ak timoun ki gen plis pase 2 an ta dwe manje omwen 5 pòsyon fwi ak legim pa jou.

Non sèlman fwi ak legim yo gen vitamin, mineral ak pwodui fitochimik (pwodui fitochimik se yon pwodui ki soti nan plant, yo kwè ki pwoteje moun kont anpil maladi), yo gen fib tou. Kado sa yo lanati ban nou yo, yo gen anpil vitamin kò a bezwen pou pèmèt li grandi solid epi an sante.



Anpil paran timoun piti ap poze tèt yo kesyon asavwa si ji fwi antre nan kategori 5 pòsyon pa jou yo rekòmande pou moun pran an. Malerezman, gen anpil vitamin ki pèdi lè yo fè ji ak fwi yo. An reyalyte, kèk ji fwi pa plis pase bwason atifisyèl sikre.

Lè yon moun bwè anpil ji, sa ka fè li vin twò gra epi sa ka ba li abitud manje sa ki pa twò bon pou sante li. Yon vè ji pòm 8 ons gen 115 kalori ladan li. Si yon jèn timoun bwè 2 vè ji pa jou, se 230 kalori anplis l ap mete sou sa li abitye manje— se apeprè 10% nan kalori li bezwen pou yon jounen. Pa gen anpil vitamin nan pi fò mak ji pòm yo. Li pi bon pou w chwazi ji zoranj paske l gen vitamin C, vitamin A ak Asid folik. Met sou sa, si pitit ou bwè ji zoranj ki fòtife ak kalsyòm, li pran menm valè kalsyòm ki gen nan yon vè lèt. Anpil espè sigiere pou yo bay timoun yon sèl vè ji pa jou.

Lè n ap sèvi timoun ji, li sa ki make sou etikèt ki sou bwat ji a pou asire nou se 100% ji li ye, se pa "beverage" oubyen "drink". Si pitit ou twò gra, fè lide dekoupe ji a ak dlo pou nou ka diminye valè kalori ak sik timoun nan ap bwè.

Pi bon bwason ki koupe swaf pou timoun ki gen plis pase 2 an se dlo. Pitit ou ka byen renmen bwè dlo nan ti boutèy espesyal moun ki abitye fè espò yo kon sèvi yo. Lòt bagay nou ka fè se mete yon moso fwi ki konje nan yon vè dlo pou bal gou ak koulè. Se yon bagay ki amizan epi ki nourisan. Pou timoun ki renmen bwè bwason ki gen gaz, nou mèt ba yo bwè klib soda. Si ou pa bay pitit ou twòp ji epi ou ofri yo dlo pito, y ap resevwa valè likid kò yo bezwen an san yo pa mete twòp sik nan kò yo.

Si ou gen kèk kesyon sou kouman pou w nourri pitit ou, pale sa ak moun ki abitye bay fanmi ou swen 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 pitit 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



Wòl paran yo anvè timoun kin an laj pou ale lekòl

Elve timoun dapre konsèy espè bay

Tout paran vle pou pitit yo grandi an sante, pou pitit yo byen adapte epi pou yo tounen moun k ap pwodui nan sosyete a. Men elve timoun se pa travay fasil. Sitou nan sosyete jounen jodi a kote tout bagay chanje rapid, lè anpil paran ap travay epi yo pa gen ase tan pou yo repoze, travay paran pou elve timoun kapab fè w pè jouk ou dekouraje. Pou fanmi k ap goumen ak mizè, ak move sante oubyen ak pwoblèm pran dwòg, travay pran swen timoun chak jou a se tankou yon gwo chay lou.



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.

Tout paran ka benefisye konsèy espè yo. Òganizasyon "Children's Trust" finanse anpil pwogram sou kouman pou yon moun fè travay li kòm paran. Pwogram sa yo ofri paran yo opòtinite pou yo pale de traka yo ak kèk pwofesyonèl epi antre yo.

Kou sa yo ki suiv modèl yo rekonèt toupatou nan peyi a, yo montre paran kouman pou yo ede piti yo devlope ladrès pou yo pale ak ladrès pou devlopman kò yo pandan y ap ankouraje yon atmosfè ki pozitif pou yo ka aprann. Tout kou yo ankouraje paran yo patisipe plis nan aktivite anndan kominote yo epi nan aktivite lekòl pitit yo. Pwofesyonèl ki pran ka moun ki gen pwoblèm mantal ak travayè sosyal yo, yo toujou disponib pou yo voye paran nan pwogram ki ka ba yo swen sante ak sèvis sosyal ki nesès pou fanmi yo.

Dabitid se nan fè sa lòt moun fè timoun aprann, epi atitid ak santiman moun ki ozalantou yo aji sou yo anpil. Espè yo dakò ak koze sa ki fè konnen lè paran yo gen tanperaman ki pozitif epi lè yo konsistan nan jan yo konpòte yo, sa ede yo devlope timoun debyen.

Nan kou yo fè pou paran yo, yo ankouraje paran pou yo jwenn lòt fason pou yo disipline pitit yo olye yo bat yo. Ou ka domaje timoun toutbon lè w bat yo; li twò fasil pou w pèdi kontwòl tèt ou lè w fache. Timoun yo bat toutan ap aprann sa nòmal pou yo fè moun mal tanzantan, y ap aprann tou sa nòmal pou yo bay moun kou lè yo fache. Sa pa nòmal.

An plis tout bagay sa yo, timoun bezwen yo santi gen moun ki renmen yo epi k ap pwoteje yo. Nan klas yo fè ak paran yo pou ede yo ranpli devwa paran yo, yo fè paran yo sonje pou yo toujou ap voye je sou sa k ap pase nan lavi pitit yo. Dapre rechèch ki fèt, lè paran patisipe nan lavi pitit yo, sa ede yo anpeche timoun yo sèvi ak dwòg epi fè sèks pandan yo nan laj minè toujou. Doktè Lynne Katz ki se Direktris Sant Linda Ray nan Inivèsite Miami, di: "Paran yo dwe konsidere sa tankou yon investisman".

Men kèk konsèy pou paran yo:

Men kèk konsèy pou paran yo

- Toujou gen yon tanperaman pozitif. Jès nou fè ak kò nou lè n ap pale reprezante 93 % nan sa nou di. Toujou bay ankourajman ak kè kontan lè w ap pale ak pitit ou. Sèvi ak langaj kòporèl ki pozitif tankou bagay sa yo: souri ba li, anbrase li. Lè w fè li konpliman pou yon bagay presi, tankou: "Ou fini devwa ou san okenn moun pa t fè w sonje sa. Bon travay!", sa ap ede li gen konfyans nan tèt li.
- Kreye bon jan mwayen kominikasyon ki fè pati aktivite chak jou nou. Poze kesyon ki mande reflechi, ankouraje pitit ou pale de sa k te pase yo pandan jounen an, ki moun yo te rankontre, ki sa yo te fè. Di yo ki sa ki te pase nan jounen pa w tou. Sa ap ede w devlope bon jan amitye ak pitit ou, e se yon bagay k ap kontinye pandan y ap grandi.
- Disiplin. Timoun bezwen ankadreman pou yo ka konnen sa paran yo atann de yo. Toujou esplike pitit ou pou ki sa règleman li dwe suiv yo enpòtan. Disipline li yon fason ki konsistan epi ki montre kouman ou renmen li.
- Fè timoun yo fè nouvo esperyans. Timoun kontan fè konesans ak lòt moun epi al flannen kote yo poko janm ale. Lè timoun al nan zou, sa pèmèt yo aprann sou diferan kalite bèt, sa bèt sa yo manje epi ki kote yo abite. Nouvo esperyans yo pa oblije koute nou plis lajan. Lè w al nan yon plas piblik oubyen yon boutik sa kapab yon esperyans kote timoun nan ka aprann.
- Fè pwofesè a tounen yon patenè nan edikasyon pitit ou. Pwofesè pitit ou a oubyen moun k ap gade li a jwe yon wòl enpòtan nan lavi pitit ou. Travay ansanm ak yo kòm patnè pou kwasans ak devlopman pitit ou. Mande yo ki pwogrè pitit ou a fè. Toujou prezan pou w defann kòz pitit ou. Fè moun k ap okipe pitit ou yo konnen sa ou ta renmen reyalize, ki kwayans ak moral ou genyen, kon sa w ap ka disipline pitit ou yon fason ki konsistan epi ki bay bon rezilta.

pwogram

Si w bezwen ransèyman sou pwogram pou paran Òganizasyon "The Children's Trust" finanse nan zòn bò lakay ou, telefòn kote sa yo:

Pou paran timoun ki fèk fèt rive nan laj 5 an

Dra. Michelle Gross

THE FAMILY'S FIRST NETWORK

University of Miami Department of Pediatrics

305-243-8004

Sylvia Goncz

PROJECT HAND AND HAND

Parenting Program Coordinator

305-325-1818-ext. 328

Po paran timoun ki nan laj pou yo antre lekòl

Patricia Ruffin

THE RICHMOND-PERRINE OPTIMIST CLUB

305-233-9325

Telefòn 305-571-5700 pou ou pran plis enfòmasyon: www.thechildrenstrust.org

Tout moun abò pou n amize n an fanmi!

Jwe sou lakou

Men ki moun ki ekri atik sa: Debbie Glasser, Ph.D., yon doktè sikològ lisansye ki ekri "Positive Parenting," kolòn sa a parèt chak semèn nan journal Miami Herald.

Lè w wè timoun k ap jwe boul nan lakou pa deyè kay, sa ka sanble yon jwèt atrap ki senp pou wou. Men aktivite ou fè ak pitit ou nan lakou se aktivite ki ede amelyore kondisyon sante yo, aktivite sa yo ede bese estrès tou, epi sa menm ede yo devlope imajinasyon yo.



Men save yo di, majorite timoun piti pa pase ase tan ap jwe nan lakou. Rhonda Clements, yon pwofesè pedagoji nan Inivèsite Hofstra nan New York, deklare "N ap pase yon kriz kounye a. Jèn timoun nou yo ap vin twò gwo. Yo pi mwens enterese amize yo ak gwoup zanmi, yo pi enterese nan jwe sou òdinatè poukont yo. Se premye jenerasyon nou genyen nan sosyete nou an ki pase mwens tan ap jwe deyò."

Dapre estatistik gouvènman federal la, gen apeprè 14 milyon timoun (prèske yon ka nan timoun ki ant 2 a 17 an) ki twò gra, ak 8 milyon lòt timoun ankò ki riske vin twò gra. An mwanyèn, timoun Ozetazini pase apeprè 4 èdtan pa jou ap gade televizyon. Gen anpil lekòl ki diminye anpil sou valè rekreyasyon ak aktivite espòtif yo te konn abitye fè ak timoun yo. Men sa Clements di: "Kesyon aktivite fizik ak jwe nan lakou tèlman enpòtan nou pap janm ka pale twòp sou sa, malgre sa nou remake valè tan jenerasyon timoun nou gen kounye a genyen pou yo jwe a chanje anpil."

Men espè yo admèt tou, tan yo chanje anpil epi paran yo pa santi yo alèz pou yo kite pitit yo sot deyò al jwe jan yo te konn fè sa lontan. Clements di "Se paran yo ki gen responsablite pou asire gen moun k ap voye je sou pitit yo."

Li ankouraje paran yo pou yo chèche mwayen antre aktivite ki mande pou timoun yo fè mouvman fizik nan sa y ap fè chak jou. Paregzanp, mache ak pitit ou pou w mennen yo nan estasyon otobis la olye ou mennen yo nan machin. Oubyen nou gen dwa mennen chen ki nan kay la al mache ansanm ak timoun yo. Menm si se pou 15 minit sèlman nou mache chak jou, sa se yon pakèt afè.

Men kèk konsèy nou genyen:

- Antre an kontak ak biwo ki okipe de plas ki nan zòn bò lakay ou a pou wè si yo gen aktivite sipèvize pou timoun apre yo sot lekòl.
- Fè direktè lekòl pitit ou konnen kouman edikasyon fizik timoun se bagay ki enterese w anpil epi ou ta renmen asire yo mete l nan pwogram etid pitit ou a.
- Jwe jwèt ou te konn abitye jwe lè ou te piti ak pitit ou. Lè w ap sote kòd oubyen lè w ap jwe boul ak pitit ou, non sèlman w ap fè zanmi avè yo, w ap ankouraje tradisyon fanmi an tou.
- Pa bay pitit ou twòp jwèt elektwonik pou l jwe. Ba yo jwèt ki senp, tankou boul, ti kamyon, oubyen kèk lòt jwèt yo ka jwe avè yo nan lakou. Poutèt yon jwèt mache ak pil, sa pa vle di jwèt sa a "pi bon".
- Ou mèt kite yo sal kò yo. Jwe nan sab ak yon ti bokit, yon ti pèl ak imajinasyon timoun nan, se jwèt ki pami aktivite ki pi enteresan yo li ka fè.



- Kite l jwe ak bagay ki natirèl. Bay pitit ou yon branch bwa, yon pil sab, oubyen kèk fèy bwa chèch, sa ap fè yo wè se pa tout jwèt ki sot nan magazen.
- Ou pa bezwen ret tann lè gen bon tan pou w soti ak yon timoun. Menm lè lapli ap tonbe ou gen dwa ankouraje pitit ou fè aktivite espòtif. Jwe mizik epi danse ak pitit ou oubyen kreye yon jwèt kote yo oblije vole oubyen rale pou yo jwe ladan li nan salon lakay ou.
- Soti deyò pou w al fè aktivite ou konn abitye fè avè yo anndan kay la. Paregzanp, amize w ap manje ansanm ak pitit ou nan lakou lakay oubyen li yon liv anba yon pye bwa ansanm.
- Trase bon egzanp pou pitit ou. Pase yon bon moman ak pitit ou ap jwe deyò. Clements di "Si ou bay pitit ou bon jan abitye jwe deyò epi ou montre l kouman pou l apresye sa bonè nan lavi li, l ap kontinye gen abitye sa yo nan granmoun."

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 (Early Learning Coalition of Miami-Dade/Monroe) nan Miami-Dade. Koalisyon an sipèvize 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).

Edite ti journal sa a se:

Ana de Aguiar Echevarria
(305-646-7230)

Moun ki nan komite revizyon

journal sa a se:
Dr. Debbie Glasser



3250 SW Third Ave.
Miami, Fla. 33129

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