

Trankilite lakay: Bay tan w kòm kado

Moun ki ekri atik sa a se Beverly Tate ki nan fondasyon ki rele "Peace Education Foundation".

Pandan sezon fèt la, li fasil pou moun pran nan mache prese achte bagay pou fanmi ak zanmi. Men pa bliye kado ki pi enpòtan pase tout lòt kado – kado tan ou. Se kado ki bon nèt la, paske li gratis, li gen gwo sèvi ki bon nèt la, li pa janm fini epi li pa bezwen pil pou l mache! Men ki jan ou kapab fè moun ou renmen yo kado tan ou:

- Pran yon ti tan pou w sonje sa pitit ou ak lòt moun nan fanmi w renmen fè toutbon.
- Dekri aktivite a sou papye epi vlope l tankou yon kado.
- Planifye yon jou ak yon lè byen presi pou n amize nou ansanm nan aktivite a.
- Pran angajman w pou dat sa a. Konsidere l kòm reyinyon ki pi enpòtan nan tout ane a.
- Mwen ou sèvi ak lide a tankou yon bagay "komèsyal", se plis moman an ap pi bon toujou. Reflechi sou fason pou w pase tan ak fanmi w, tan ki mande pou n jwe nan lakou oswa pran plezi tou senp. Bagay sa yo gen yon jan yo ralanti tan an epi yo ka tounen bèl mèvèy ou p ap janm bliye.
- Kado tan ou se bagay ou "pa kab achte." Amize w nèt depi n kòmanse jouk nou fini.



-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

Èske pitit ou twò gwo?

Doktè Lina Maria Hernandez ak doktè Lee M. Sanders nan Depatman pedyatri Inivèsite Miyami.

Kantite timoun ki twò gwo vin plis pase twa fwa lavalè pandan dènye 25 an ki sot pase la yo. Nan Miyami, sou chak twa timoun ki gen mwens pase 5 an, gen omwen youn ki twò gwo.

Kèk paran ka di: "Si pitit mwen te twò gwo, mwen t ap konn sa deja". Gen lòt ki ka panse yon timoun ki twò gwo se youn ki yon ti jan "kout epi foule" oswa ki "byen plen".

Timoun ki twò gwo gen tandans pou yo soufri maladi sik, maladi kè, kolestewòl wo, ak tansyon, depi yo tou jèn. Yo gen gwo risk tou pou yo soufri opresyon, maladi fwa ak sèten kalite kansè. Lè yon timoun twò gwo, sa kapab diminye konfyans li gen nan tèt li.

Ki jan w kab konnen pitit ou twò gwo?

Mennen pitit ou kay doktè. Ekip medikal la ap mezire pwa ak wotè timoun nan. Apre sa, y ap kalkile pousantaj misk nan kò li pou yo ka konnen si pousantaj la twò wo pou laj timoun nan.

Ki jan m ka anpeche pitit mwen vin twò gwo?

Kòmanse ba li abitud ki bon pou sante l pandan li tou piti, epi mete tout moun ladan. Men kèk konsèy :

1. Mete aktivite ki fèt deyò nan lakou a, nan aktivite chak jou fanmi an:
 - Mete yon tan apa pou tout fanmi an patisipe nan aktivite fizik regilyè tankou mache, monte bekàn.
 - Mete ansanm ak lòt fanmi pou n fè aktivite an gwoup tankou baskètbòl, lago kouri, lago kache.
 - Enskri pitit ou nan aktivite ki byen chapante tankou foutbòl, jimnastik,

baskètbòl, dans ak natasyon. Tcheke klib Eskout tigason ak Eskout tifi nan zòn lakay ou epi tcheke depatman Miyamided ki rele "Miami-Dade Parks and Recreation" pou kèk aktivite.

- Fè pitit ou pase mwens pase inèdtan pa jou devan televizyon oswa jwèt videyo.
 - Bay chak moun nan kay la travay ki gen aktivite tankou pase vakyòm, lave machin nan oswa koupe gazon an.
2. Achte sèlman manje ki bon pou sante "ki bay fòs", sot nan boutik la al lakay:
 - Nan plas soda ak ji, fè timoun nan bwè dlo pito. Timoun pa bezwen ji oswa lòt bwason sikre nan rejim yo.
 - Pou timoun ki gen plis pase 2 an, ofri yo lèt ki pa gen grès olye lèt antye.
 - Olye w bay timoun yo chiko, ti bonbon ak krèm, ba yo pito ti goute ki bon pou sante tankou bretzèl ki fèt ak grenn ble, yogout ki pa gen grès, fwi ak legim.
 3. Chanje fason nou manje antanke fanmi:
 - Limite kantite fwa nou manje manje tou pare nan restoran rapid a yon fwa pa semèn oswa mwens, epi fè bon chwa.
 - Manje sou tab ansanm nan lè regilyè.
 - Evite fè lòt aktivite nan lè manje a tankou gade televizyon.
 - Evite sèvi timoun yo pòsyon manje ki twòp.
 - Pa sèvi ak manje kòm rekonpans oswa kòm pinisyon.

Si w bezwen plis enfòmasyon, telefòn depatman "Miami-Dade Parks and Recreation" nan 305-755-7800, oswa klib "Boys and Girls Clubs of Miami" nan 305-446-9910.



The Children's Trust

MISYON NOU:

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

Sèvis telefòn 211 nan ka ijans: konsèy pou fanmi nan ka gwo pwoblèm

Siklòn Wilma rann defi lavi a pote chak jou pi difisil pou anpil fanmi nan sid Florid la. Pou pote yon repons bay fanmi sa yo ki nan bezwen, òganizasyon “The Children’s Trust” akselere lansman sèvis 211 li pou bay èd pa telefòn nan ka ijans (oswa 305-631-4211 pou moun ki sèvi ak pòtab).

Sèvis 211 “The Children’s Trust” la bay konsèy pa telefòn, li entèvni nan ka gwo pwoblèm, epi li bay enfòmasyon ak referans al nan plizyè santèn sèvis enpòtan ki ede fanmi yo ak jèn yo fè fas a pwoblèm yo genyen ki pi difisil yo. Gen konseye ki resevwa fòmasyon nan òganizasyon “The Switchboard of Miami”; se yo ki opere nimewo ijans lan 24 è pa jou, 7 jou pa semèn ann angle, an panyòl ak an kreyòl.

Kit ou toujou bezwen èd ijan pandan w ap eseye reprann ou apre w ta fin sibi anba siklòn Wilma, kit ou se yon manman k ap leve pitit ou san papa epi ou gen keksyon konsènan kote pou w gade pitit ou, kit ou se yon papa k ap chache yon bon pwogram apre lekòl tou pre lakay ou, kit ou se yon jèn timoun ki gen pwoblèm, kit ou se paran yon timoun ki bezwen èd sèvis espesyal, kit ou se viktim yon abi yo te fè w, oswa ou nan yon fanmi k ap fè fas a gwo pwoblèm finans, sèvis 211 pou ka ijans “The Children’s Trust” la pou l ede w. Rezon ki fè òganizasyon “The Children’s Trust” chwazi vini ak sèvis sa a nan kominote a kounye a, se paske anpil fwa dezaz natirèl yo konn ogmante pwoblèm pèsonèl moun genyen deja epi yo kreye nouvo pwoblèm.

“The Children’s Trust” ap envesti 1 milyon dola pa ane pou l opere sèvis 211 lan. Modesto E. Abety, ki prezidan direktè jeneral “The Children’s Trust” la, di kon sa: “Sèvis èd pa telefòn sa a ava yon gwo resous ki gen anpil valè pou kominote a paske lè yon moun se paran, se travay ki pi difisil li ka genyen e nou konnen tou lè yon moun se timoun, sa kapab difisil tou pafwa, sitou nan peryòd ant 13 an ak 19 an”. Li kontinye pou l di: “Tout moun ka bezwen yon ti èd tanzantan, men konnen ki kote pou w al chache èd la, se kab pi gwo obstak pou w travèse”.

Anpil nan nou gen tan fin abitye ak liy dirèk 311 yo sot lanse pa twò lontan la a ki disponib kounye a pou moun ki rete nan

Miyamided Konnti, pou yo kapab jwenn sèvis nan men otorite zòn nan. 211 sèvi kòm yon sant ransèyman pou sèvis sante ak sèvis sosyal nan kominote nou an; pou l ka fè sa, l ap founi evalyasyon pou tèt bezwen epi l ap bay konsèy nan ka gwo pwoblèm grav. Nimewo a fasilite koneksyon enpòtan ant moun k ap chache sèvis yo, ni òganizasyon kominotè yo ak òganizasyon relijye yo. 211 ede moun antre an kontak ak kote ki founi sèvis ki an rapò ak bezwen premyè nesosite, tankou bank manje, refij ak èd nan lwe ekipman moun bezwen; sèvis sante fizik ak sante mantal tankou pwogram asirans maladi, gwoup sipò, sant reyadaptasyon; èd travay tankou opòtinite pou moun resevwa fòmasyon pou travay ak èd pou transpò; met sou sa, pwogram ki fèt espere pou timoun, tankou pwogram detant, èd pèsonèl gratis, leson patikilye; ak anpil lòt sèvis ankò.

Pou kounye a, moun kapab rele 211 sèlman nan liy telefòn ki lakay yo. Sèvis la disponib pou moun ki sèvi ak telefòn pòtab lè yo telefone 305-631-4211.

211 disponib nan 32 Eta, pou mete moun an kontak ak sèvis yo bezwen pi plis yo. Aktyèlman, 211 resevwa fon atravè sous otorite chak zòn ak dirijan chak Eta epitou atravè òganizasyon ki pa la pou fè lajan, ansanm ak sèten fondasyon. Se “The Children’s Trust” ki prensipal sous finans sèvis 211 nan Miyamided Konnti. Se “United Way” ki mèt pèmi Komisyon Federal pou Kominikasyon (ann angle FCC) bay la. Gen lwa federal ak lwa nan Eta yo ki poko vote, ki ka founi resous ki nesese pou fè plis moun toupatou nan Eta Florid la ak nan tout peyi a kapab sèvi ak 211.

“The Children’s Trust” se yon sous ki travay di pou antre lajan, se elektè ki te vote nan yon referandòm, pou mete l sou pye, yon fason pou bay timoun nan Miyamided Konnti yon lavi miyò ak tout fanmi yo.



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

Sekirite pandan sezon fen ane a

Doktè Julie Belkowitz, Doktè Lee Sanders, ak Gayane Stepanian, MA, nan Depatman pedyatri nan Inivèsite Miyami.

Sezon fen ane a pote plis pase fèt ak echanj kado. Blese se yon gwo danje espesyalman pou timoun nan pati sa a nan ane a. Men bon nouvèl la: nou kapab evite blese.

Bay pitit ou kado sekirite:

- Pran prekosyon ak dekorasyon tankou abdenwèl, limyè ak balèn. Yo konn lakòz dife pi souvan.
- Tcheke etikèt ki sou jwèt yo pou asire w yo san danje pou laj pitit ou. Timoun kapab trangle ak jwèt ki gen ti pyès piti. Li esplikasyon yo anvan w kite pitit ou jwe ak nenpòt jwèt.
- Retire riban byen long ak anbalaj yo anvan w kite timoun yo jwe ak kado yo.
- Fè anpil atansyon lè n al kay fanmi ki pa gen timoun. Kay yo ka gen bagay ki se danje pou sekirite timoun.
- Toujou mache ak nimewo telefòn enpòtan tankou telefòn lapolis, telefòn doktè pitit ou ak nimewo Sant pou kontwòl pwazon an (800-222-1222) tout tan.
- Lave men nou souvan epi mete manje yo nan frijidè apre yo fin pase dezèdan deyò pou evite timoun yo pran enfeksyon nan manje.
- Tache tout fanmi an nan machin ak senti sekirite

oswa ak chèz pou tibebe, kousen espesyal pou pi gran timoun. Sèvi ak sa ki bon pou laj yo.

- Atik sekirite konn fè bon kado. Yon chèz pou tibebe chita nan machin, yon kas bekàn, oswa yon ti baryè pou mach eskalye kapab yon kado ki bon nèt pou yon timoun ou renmen.

Yon kado sekirite kapab tounen pi bon kado ou ta ka bay.

Pou plis konsèy konsènan sekirite pou sezon fen ane a, tcheke sit wèb Akademi Ameriken pou Pedyatri nan www.aap.org. Si w bezwen jwenn enfòmasyon ak atik sekirite ki reponn a bezwen ou, telefone òganizasyon "Injury-Free Mobile" nan 305-243-8838.



Elve yon timoun ki vejetaryen

Sheah Rarback M.S., R.D., nan sant Mailman Center for Child Development nan Inivèsite Miyami an.

Anpil fanmi chwazi rejim vejetaryen, paske yo sousye yo de yon bòn sante, de anviwònman an epi yo renmen fwi ak legim anpil.

Timoun kapab byen grandi nan yon rejim vejetaryen. Manje anpil fwi, anpil legim ak anpil sereyal konplè fè pati yon mòd lavi ki bon pou lasante. Men, paran yo dwe konnen:

- Mank fè kapab tounen yon pwoblèm pou timoun nan nenpòt kalite rejim. Sereyal ak grenn ki fòtifye ak fè kapab bay timoun fè anplis. Epitou fwi sèch, tankou rezen ki nan sereyal, kapab ajoute fè anplis nan rejim pitit ou.
- Si pitit ou pa manje okenn pwodui animal oswa pwodui lèt, ba yo anpil lèt soya oswa lèt diri ki fòtifye ak kalsyòm oswa ji ki fòtifye ak kalsyòm. Legim fèy vèt fonsè ogmante kalsyòm moun ka pran tou.
- Anpil manje vejetaryen chaje ak fib. Sa ka plen vant timoun yo

anvan yo gen tan manje ase kalori. Bagay ki kab bay timoun laj preskolè ak pi gran timoun bon jan kalori anplis se nwa ak grenn, fwi sèch, zaboka ak kokoye ki soti Laflorid, ak pwodui soya. Mande pedyat pitit ou si y ap gwosi ase epi si bagay sa yo se bon sous kalori pou yo.

- Vitamin D, ki rele "vitamin solèy" tou, paske moun kapab pran l lè y al nan solèy, pa ta dwe yon pwoblèm pou nou menm ki nan Eta Solèy la. Men timoun ki gen po koulè fonsè ka pa gen ase si yo pase yon ti kras tan nan solèy. Moun ka jwenn vitamin D nan lèt bèf ki fòtifye ansanm ak nan kèk lèt soya ak lèt diri. Gen anpil sereyal ki fòtifye ak vitamin D pou moun ki vejetaryen nèt.

Rejim vejetaryen ki byen planifye kapab bon anpil pou sante timoun ak tout paran yo. Pale ak pwofesyonèl ki ba nou swen sante pou w kapab konnen sa pitit ou bezwen manje.

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

ba yo plis konesans



3250 SW Third Ave.
Miami, Fla. 33129

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