

The Fremont Center Connection La Conexión del Centro de Fremont

September/Septiembre 2009

Reminders

- ★ Parent Meeting
- ★ Volunteers
- ★ In-Kind
- ★ Attendance/Enrollment
- ★ Center Hours
- ★ Parent Training



Recordatorios

- ★ Junta de Padres
- ★ Voluntarios
- ★ Especi
- ★ Asistencia/Inscripción
- ★ Horas del Centro
- ★ Entrenamiento de Padres

Center Hours/Horas del Centro

Monday	6 a.m. to 4 p.m.	Lunes	6 a.m. a 4 p.m.
Tuesday	6 a.m. to 4 p.m.	Martes	6 a.m. a 4 p.m.
Wednesday	6 a.m. to 4 p.m.	Miércoles	6 a.m. a 4 p.m.
Thursday	6 a.m. to 4 p.m.	Jueves	6 a.m. a 4 p.m.
Friday	6 a.m. to 4 p.m.	Viernes	6 a.m. a 4 p.m.
Saturday	7 a.m. to 11 a.m.	Sábado	7 a.m. a 11 a.m.



Our Parent Meeting has been scheduled for Wednesday, September 23, 2009 at 6:00 p.m. at the Fremont Center. Hope to see you here!

Nuestra Junta de Padres será Miércoles, 23 de Septiembre del 2009 a las 6:00 p.m. en el Centro de Fremont. ¡Esperamos a verlos aquí!

In-Kind/Especi

In-Kind for August:
\$33,786.00

Especi por Agosto:
\$33,786.00

Volunteers/Voluntarios

We would like to invite all parents to volunteer at the Center.
Invitamos todos los padres a voluntar al Centro.

Center Attendance & Enrollment

Asistencia del Centro y Inscripciones



Center attendance stands at 84% with an enrollment of 79 children. It is very important to send your children to the center every day in order to maintain center attendance which allows us to continue receiving services.

La asistencia del centro está al 84% y la matrícula de niños está 79. Es muy importante que mande a sus niños todos los días para mantener la asistencia del centro y continuar a recibir servicios.

Parent Training/Entrenamiento de Padres

Our parent training for September focuses on Staying Healthy. Please read the following information on preventing illness and disease.



Nuestra entrenamiento de padres para Septiembre se enfoca en la Salud. Por favor, lee la información sobre la prevención de enfermedades.

Thank you to all parents who have brought in information for your children such as physicals, TB screenings and immunization records. We also thank those parents who have volunteered in the center. We appreciate your cooperation and help!

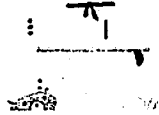
Gracias a todos los padres que llevaron información de sus niños como físicos, exámenes de TB y vacunas. También gracias a los padres que vinieron al centro para voluntar en el centro. ¡Apreciamos su ayuda y cooperación!

Consejos para criar niños sanos y salvos

Departamento de Salud y Servicios Humanos
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Prepárese para poder tener un embarazo saludable.

Tome ácido fólico y no consuma bebidas alcohólicas para disminuir la posibilidad de ciertos defectos congénitos y discapacidades. Conozca los antecedentes médicos de su familia para ver si usted o su bebé tienen un mayor riesgo de contraer ciertas enfermedades y afecciones. Asegúrese de tener sus vacunas al día y de que cualquier afección médica que padezca esté bajo control.



Conozca los signos del desarrollo de su hijo.

Durante el crecimiento, sus hijos deben alcanzar ciertos indicadores del desarrollo en la forma en que juegan, aprenden, hablan y actúan. Un retraso en cualquiera de estas áreas podría ser una señal de un problema de desarrollo. Mientras más pronto reconozca un retraso, más podrá hacer para ayudar a su hijo a alcanzar su máximo potencial.



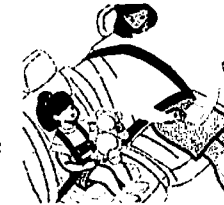
Vacúnese y hágase chequeos periódicos.

Los chequeos periódicos le ayudan a enterarse sobre cómo mantenerse saludable y a identificar posibles problemas de salud en etapas iniciales cuando los tratamientos son más eficaces. Las vacunas ayudan a prevenir muchas enfermedades y salvan vidas. Mantenga una lista de las consultas al médico que realicen usted y su familia, así como de las vacunas que reciban para asegurarse de que estén al día.



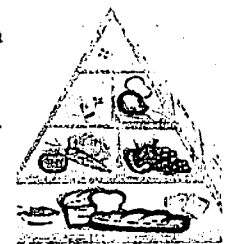
Proteja a sus hijos.

Tome las medidas necesarias para asegurarse de que su casa, su auto, su escuela y otros lugares sean seguros. Use sillitas y cinturones de seguridad adecuados para la edad y el tamaño de los niños. No deje sustancias ni objetos dañinos al alcance de los niños. Reconozca los signos del maltrato incluso los del abuso físico, sexual o emocional. Pídale a un amigo o familiar que le ayude a cuidar a sus hijos si siente que está perdiendo la paciencia y necesita un descanso.



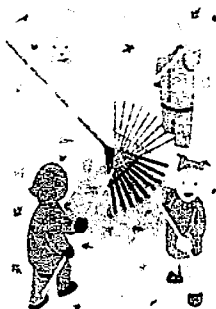
Prepare comidas saludables.

Comer bien nos ayuda a recibir los nutrientes necesarios para tener energía, desarrollar huesos fuertes y combatir las enfermedades y afecciones. Para los bebés el mejor alimento es la leche materna. Conforme van creciendo, ayude a los niños a elegir alimentos y meriendas saludables. Preste atención a lo que comen y cuánto comen. De esta forma los ayudará a mantenerse saludables y podría llegar a descubrir algunos problemas.



Mantenga a sus hijos activos.

Anime a los niños y adolescentes a que practiquen ejercicio al menos una hora al día. Incluya actividades que aumenten las frecuencias cardíaca y respiratoria y que fortalezcan los músculos y huesos. Realice con sus hijos actividades que sean divertidas, seguras y que los mantenga activos para ayudar a que toda la familia esté saludable.



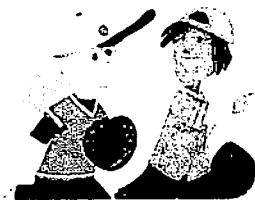
Viva una vida libre de humo de cigarrillo.

Viva una vida libre de humo de cigarrillo. Estar expuesto al humo secundario (pasivo) es tan dañino para la salud como fumar directamente. Usted no debe fumar durante el embarazo para prevenir partos prematuros y otros problemas de salud. No fume para reducir el riesgo de su bebé de sufrir síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), bronquitis, asma y neumonía.



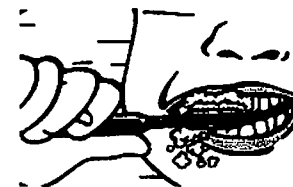
Vigile las actividades de sus hijos.

Los niños aprenden de sus familiares, sus amigos, los medios de comunicación, en la escuela y de otras fuentes. Usted debe saber con quién pasan el tiempo, las actividades que realizan y si son adecuadas para su edad no solo en cuanto al contenido sino también al tiempo que le dedican. Conozca la manera en que la escuela de su hijo promueve la salud y la seguridad.



Enséñeles a sus hijos hábitos saludables.

Ayude a su hijo a desarrollar destrezas para que sepa tomar a diario decisiones saludables y seguras. Entre estas podemos mencionar ponerse el cinturón de seguridad, usar cascos, aplicarse filtro solar, lavarse los dientes y las manos, entablar relaciones sanas. Todos los días tome buenas decisiones con respecto a su salud y seguridad para que sus hijos aprendan a hacerlo también.



Bríndeles cariño y apoyo.

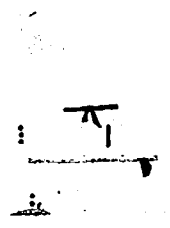
Los niños necesitan del apoyo y del cariño de la familia y de los amigos. Hable con sus hijos para ayudarles a entender mejor qué pueden hacer para mantenerse sanos, seguros y felices. Entérese de lo que está pasando en la vida de sus hijos, de la forma en que están tomando sus decisiones y cómo están resolviendo los problemas. Actúe según las necesidades físicas y emocionales que sus hijos tengan. Es importante que los niños crezcan en un ambiente sano, seguro y lleno de cariño.



Tips for Raising Safe and Healthy Kids

U.S. Department of Health and Human Services
 Center for Disease Control and Prevention

Plan a healthy pregnancy.
 Take folic acid and avoid drinking alcohol to help prevent certain birth defects and disabilities. Know your family's health history to see if you and your baby are at higher risk for certain diseases and conditions. Make sure any health conditions you have are under control and that you are up-to-date on your vaccinations.



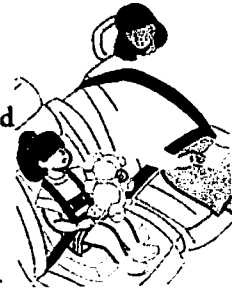
Know the signs of child development.
 As your kids grow, they should reach milestones in how they play, learn, speak, and act. A delay in any of these areas could be a sign of a developmental problem. The earlier you recognize a delay, the more you can do to help your kids reach their full potential.



Get check-ups and vaccinations.
 Routine check-ups help identify ways to stay healthy and help find health problems early, when chances for treatment are better. Vaccinations help prevent many diseases and save lives. Keep track of your and your family's check-ups and vaccinations to make sure they stay current.



Protect your kids.
 Take steps to make sure your home, car, school, and other areas are safe. Use car seats and seat belts for appropriate ages and sizes. Keep harmful substances and objects out of children's reach. Be aware of signs of maltreatment, including physical, sexual, or emotional abuse. Ask a trusted friend or family member to watch your kids if you feel yourself losing control and need a break.



Provide healthy meals.
 Eating right will help provide the nutrients needed to have energy, build strong bones, and fight diseases and conditions. For babies, breastfeeding is best. As children grow, help them choose healthy meals and snacks. Pay attention to what and how much they eat. You'll help them stay on track and may uncover problems of which you were unaware.



Keep your kids active.
 Help kids and teens be active for at least one hour a day. Include activities that raise their breathing and heart rates and that strengthen their muscles and bones. Find fun, safe, and active things you can do with your kids to help keep the whole family healthy.



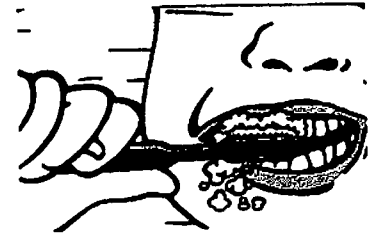
Live a smoke-free life.
 Being exposed to secondhand smoke is just as harmful as smoking directly. Be smoke-free during pregnancy to prevent premature birth and other health problems. Stay smoke-free to help lower your children's risk for sudden infant death syndrome (SIDS), bronchitis, asthma, and pneumonia.



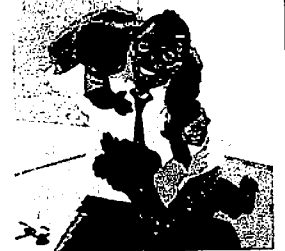
Monitor activities.
 Kids learn from family, friends, media, school, and more. Know who they spend time with, what they are doing, and whether their activities are age-appropriate. Know how their schools promote health and safety.

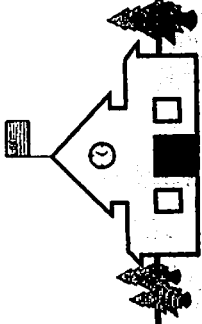


Teach your kids healthy habits.
 Help your kids develop skills to make safe and healthy choices every day. These include fastening seat belts, wearing helmets, applying sunscreen, brushing teeth, washing hands, forming healthy relationships, and more. Make safe and healthy choices every day to show kids how to do it.

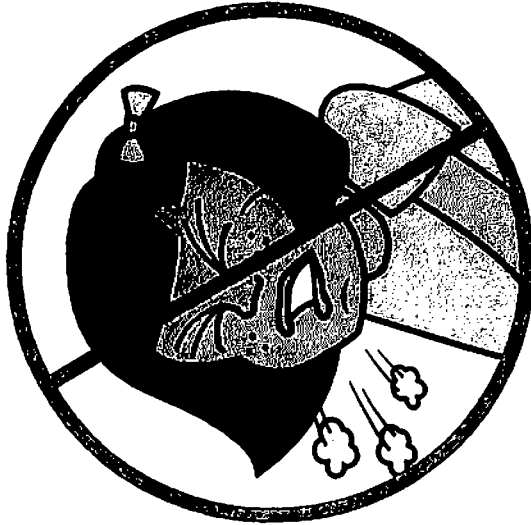


Provide love and support.
 Kids need the support and love of family and friends. Talk to your kids to help them understand how they can be healthy, safe, and happy. Find out what's going on with them and how they are making decisions and handling problems. Respond to their physical and emotional needs. It's important for kids to develop in a safe, loving, and secure environment.

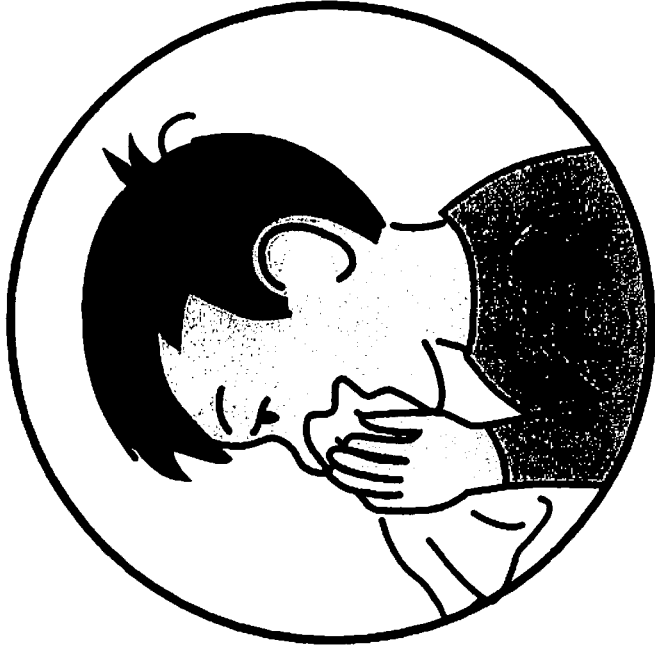




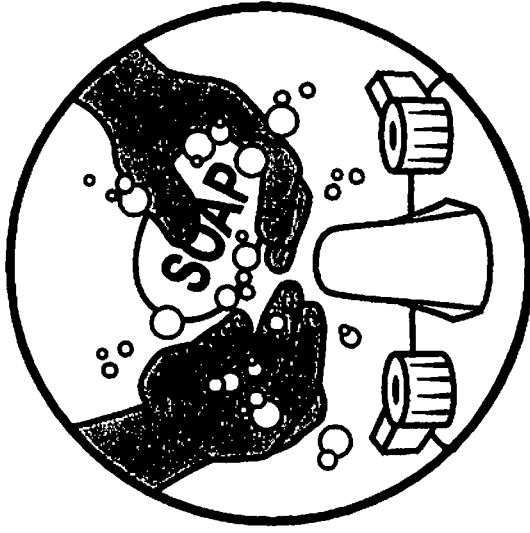
GERM-FREE ZONE



- Don't spread germs.
- No transmita microbios.



- Cover your cough.
- Tápese la boca al toser.



- Wash your hands often.
- Lávese sus manos con frecuencia.

Zona Sin Microbios



Hábitos saludables para una familia sana

Cúidese: cúbrase la boca cuando tosa y estornude. Mantenga las manos limpias.

Los hábitos saludables pueden proteger a todos los miembros de la familia contra los gérmenes y evitar que éstos se propaguen en la casa, el trabajo y la escuela. Algunas prácticas sencillas ayudan a detener los gérmenes y prevenir las enfermedades.

Cúbrase la boca y la nariz. Use un pañuelo desechable cuando tosa o estornude y después bótelolo a la basura. Si no tiene pañuelo, cúbrase la boca y la nariz como mejor pueda.

Lávese las manos con frecuencia. Lávese las manos cada vez que tosa o estornude. Lavarse las manos evita la transmisión de gérmenes. Las toallas húmedas y los geles desinfectantes a base de alcohol son también una buena opción.

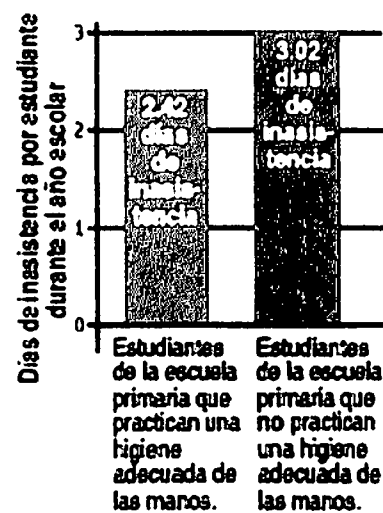
Recuerde a los niños que ellos también deben practicar hábitos de higiene. Los gérmenes que causan resfriados, tos, gripe y neumonía pueden propagarse fácilmente.

Mantener hábitos saludables ayuda a reducir las enfermedades y los días de baja por enfermedad. Siéntase bien al hacer las cosas que debe hacer por su salud.

Los hábitos saludables detienen los gérmenes en la casa, el trabajo y la escuela.

Este es un mensaje de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Para obtener más información, visite www.cdc.gov/germs/tooper.

Lavarse las manos mantiene a los estudiantes en la escuela





Healthy habits help keep your family well.

**Take care: Cover coughs and sneezes.
Keep hands clean.**

Healthy habits can protect you and your children from getting germs or spreading germs at home, work and school. Simple actions can stop germs and prevent illnesses.

Cover your mouth and nose. Use a tissue when you cough or sneeze and drop it in the trash. If you don't have a tissue, cover your mouth and nose as best you can.

Clean your hands often. Clean your hands every time you cough or sneeze. Hand washing stops germs. Alcohol based gels and wipes also work well.

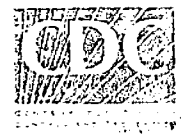
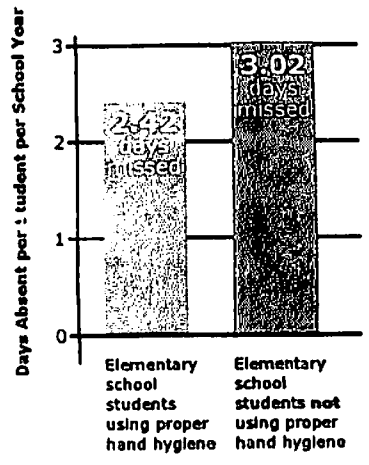
Remind your children to practice healthy habits, too. Germs that cause colds, coughs, flu and pneumonia can spread easily.

Healthy habits help reduce illnesses and sick days. Feel good about doing the right things to stay well.

Healthy habits stop germs. At home, work and school.

This message is from the Centers for Disease Control and Prevention and the Department of Health and Human Services. To learn more, please visit www.cdc.gov/germstopper.

Cleaning Hands Keeps Students In School



Recuerde

lavarse las manos
con jabón y agua tibia
corriente, cuando... . . .

- Prepare y sirva alimentos.
- Prepare carnes, aves y pescado.
- Alimente a un infante.
- Coma o beba.
- Cambie los pañales.
- Use el cuarto de baño.
- Ayude en el cuarto de baño.
- Estornude, tosa o se limpie la nariz.
- Entre en contacto con fluidos del cuerpo.



USDA is an equal opportunity
provider and employer.



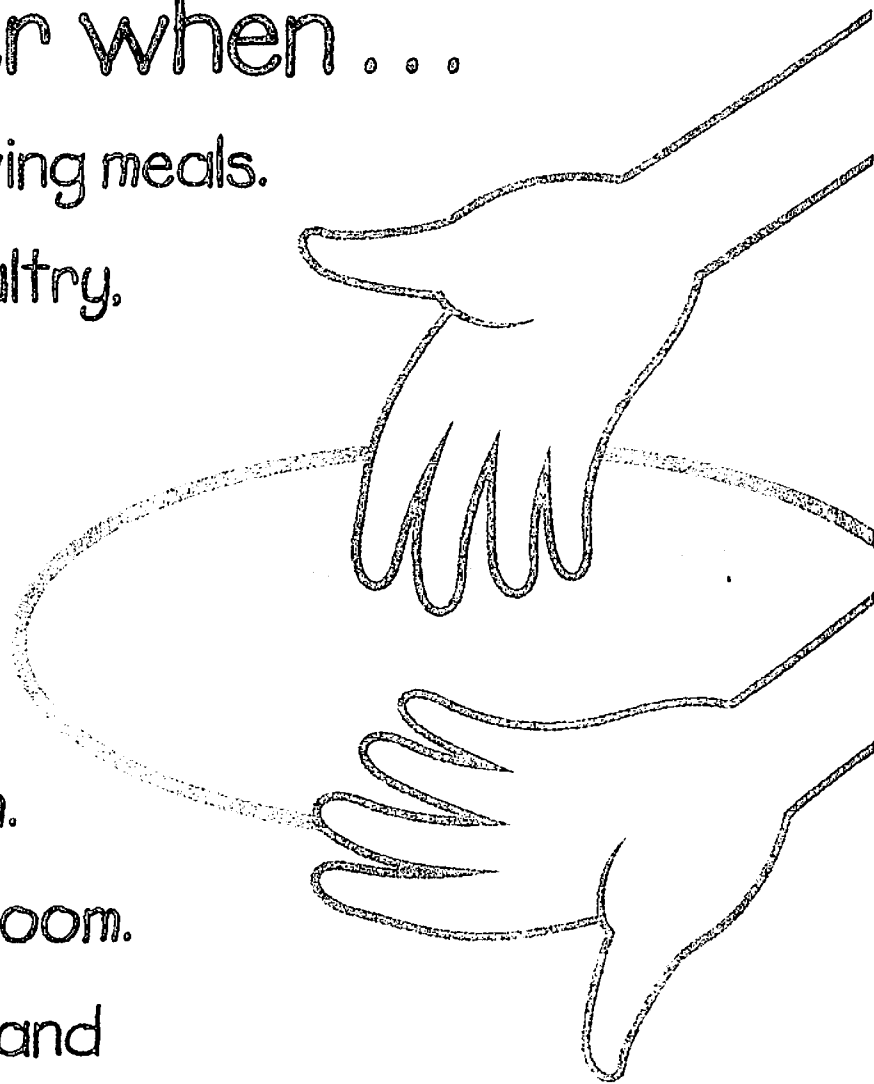
2004

Remember

to wash hands

with soap and warm running
water when...

- Preparing and serving meals.
- Preparing meat, poultry, and fish.
- Feeding an infant.
- Eating or drinking.
- Changing diapers.
- Using the bathroom.
- Helping in the bathroom.
- Sneezing, coughing, and wiping runny noses.
- Coming in contact with body fluids.



USDA is an equal opportunity
provider and employer.

