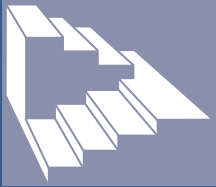


# EL BANISTER

CRYSTAL



STAIRS, INC.

## Índice

### Página 2

- Recursos de Verano para los Proveedores
- Alerta Sobre el Tamaño de las Cucharadas
- Sugerencias para Juegos Saludables en el Agua
- ¡Proveedores, Llámenos Antes de que los Llamemos!

### Página 3

- Actividades de Verano para Divertirse en Familia

### Página 4

- Descubrir y Jugar: Los Niños se Benefician de los Grandes Espacios al Aire Libre

#### Equipo Editorial

Mary Hruby  
Nicole J. Jones  
Yuovene Whistler

#### Colaboradoras

Jackie B. Majors, CEO  
Marianne Granados  
Mary Hruby  
Marilyn Lawrence-Eubanks  
Dinorah Sanchez  
Wendy Silva  
Rosa I. Velasco  
Yuovene Whistler

#### Diseño Gráfico

Alan Bell  
Debby Felzein

¿Tiene algún comentario o sugerencia?  
banister@crystalstairs.org

The Banister es el boletín informativo de Crystal Stairs, Inc. para padres y proveedores, 5110 W. Goldleaf Cir., Suite 150, Los Angeles, CA 90056, 323-299-8998.

Copyright © 2011 Crystal Stairs, Inc. Todos los derechos reservados. Algunas de las fotografías que aparecen en esta publicación pueden emplear modelos profesionales.

Volumen 3, Número 3, Verano 2011

## CH&W: Nuestro Compromiso con las Familias Saludables



¿Sabía usted que Crystal Stairs opera un programa comunitario de alcance a inscripción y servicios de salud como complemento a sus servicios de cuidado infantil? Lo que comenzó como unas pocas asociaciones especiales de servicio de alcance a la comunidad y de información con proveedores de cuidado de salud, se convirtió en nuestro Departamento de Salud y Bienestar para los Niños (CH&W) en el año 2000. CH&W extiende la misión de los servicios a la familia de Crystal Stairs para incluir información relacionada a la salud, acceso a seguro médico y ayuda para conseguir servicios de un sistema de salud muy complicado. Las familias sanas son un recurso de valor para sí mismas y para sus comunidades.

Crystal Stairs hizo este compromiso hacia la salud y el bienestar porque vio tantas familias en nuestras comunidades sin seguro médico o con poca cobertura, así como familias en nuestros programas de cuidado infantil que luchan por encontrar y pagar servicios de cuidado de salud. Sabíamos que había miles que no conocíamos y que luchaban por lo mismo. Para satisfacer esta necesidad, el programa central de más duración de CH&W conduce servicios de alcance para promover la inscripción, utilización y retención de una variedad de programas de seguro de salud gratuito o de bajo costo.

CH&W ayuda a las familias a “encontrar un hogar médico,” un lugar dónde encontrar información, servicios y apoyo necesario. Nuestros Asistentes Certificados en Solicitudes (CAA)

trabajan activa y diariamente abogando en defensa de sus clientes e inscribiéndolos en programas de cuidado de salud. Tal como un Asistente Certificado en Solicitudes dijo: “Entendemos que a veces tenemos que ir más allá de lo normal para ayudar a nuestros clientes porque ésta es nuestra tarea.” Como resultado, los esfuerzos de Crystal Stairs han hecho que el seguro de salud sea accesible y a precio razonable para casi 58,000 familias y sus niños, preparando su camino para una calidad de vida más saludable.

La mayoría de las 11 personas del departamento de CH&W pasan sus días llevando a cabo servicios de alcance a la comunidad—inscribiendo a las familias en un seguro, asistiendo a ferias de salud y distribuyendo información de acceso a la salud. Seguimos buscando fondos para proyectos especiales que nos permitan resolver los principales problemas de salud en nuestras comunidades, especialmente la obesidad infantil y el acceso a una buena nutrición.

Marilyn Lawrence-Eubanks, directora del programa, opina que: “El fomento del cuidado de salud y el bienestar por parte de CH&W, son aspectos importantes para ofrecer un servicio de cuidado infantil de calidad.” Nuestro compromiso con la comunidad de cuidado infantil también da a CH&W la posibilidad de llevar la información y servicios relacionados con la salud adonde más se necesitan.

Si usted, su familia, amigos o vecinos necesitan ayuda para encontrar servicios de salud o seguro de salud, por favor llame a CH&W al teléfono 323-299-9295.

# Mensaje de Nuestra CEO, Jackie B. Majors



**B**ienvenidos a la edición del verano del Banister. Hemos incluido muchas actividades, aventuras y recursos divertidos y apropiados para el desarrollo de niños de todas las edades. Encontrará información sobre salud y seguridad para el verano que se relaciona con el artículo principal sobre nuestro Programa de Salud y Bienestar de

Niños. También encontrará ideas, excursiones y actividades para mantener a los niños activos y al aire libre, lejos de la televisión y pantallas de computadoras. Como madre de dos niñas, espero me acompañe y se aproveche de los eventos gratuitos para divertirse con la familia o los paseos incluidos en nuestro boletín. Le deseamos un feliz y saludable verano. Está atento para nuestra edición de regreso a clases en el otoño.

## Recursos para Proveedores

**¡V**isítenos este verano y acompañenos en la serie de entrenamientos interactivos de "Actividades Manuales" en la Biblioteca de Recursos de Crystal Stairs!

¡Presentaremos temas para satisfacer sus necesidades este verano y otoño! ¡Estamos aquí para ayudarle a explorar ideas creativas y de bajo costo que puede implementar en su programa inmediatamente!

**✓ JULIO 2011**  
**¡SIGAMOS EN MOVIMIENTO Y ACCIÓN!**  
**Actividades Físicas para el Interior y al Aire Libre**

¡Hay que mantener a los niños activos y saludables durante el verano! ¡Compartiremos ideas de actividades físicas que pueden hacerse adentro o afuera de su programa!

**✓ AGOSTO 2011**  
**¡PREPARADOS! ¡LISTOS! ¡FUERA! ¡ES HORA PARA LA MAESTRA!**  
**Ideas para su Programa para el Regreso a Clases**

¡Estamos aquí para ayudarle a prepararse para el nuevo año escolar con ideas de cómo organizar su medio ambiente, actividades para ayudar a los niños con la transición, y mucho más!

**✓ SEPTIEMBRE 2011**  
**¡EL MUNDO MÁGICO DE LAS FORMAS PARA RECORTAR!**  
**Ideas Gratis o de Bajo Costo para Enriquecer su Programa**

¡Explore la diversión con las formas para recortar!  
¡Acompáñenos en crear proyectos para los días festivos, rompecabezas, juegos, y mucho más!

El Departamento de Recursos y Referencias (R&R) de Crystal Stairs opera la Biblioteca de Recursos. Un lugar para proveedores de cuidado de niños que participan en los proyectos de R&R, profesionales de cuidado y educación temprana, al igual que estudiantes de desarrollo infantil que viven en el área de servicios de R&R de Crystal Stairs.

Llame hoy para informarse sobre cómo puede obtener su tarjeta de la Biblioteca de Recursos y para más información sobre nuestros entrenamientos de "Actividades Manuales" al 323-421-1210.

# Tome Nota

## Alerta Sobre el Tamaño de las Cucharadas

¿Sabía usted que el uso de cucharitas y cucharas de mesa para dar medicina a los niños podría causar que reciban mucho más o menos de lo que necesitan? Lo mismo puede suceder con los adultos. Un estudio médico reciente del "tamaño de la cuchara" demostró que las cucharaditas y cucharadas que parecen ser del mismo tamaño, en realidad pueden contener diferentes cantidades. Aún cuando el medicamento venga con una cuchara o una taza calibrada, puede resultar en una dosis equivocada si no se llena hasta la línea correcta. Asegúrese de que la etiqueta de cualquier frasco de medicamento líquido indique la cantidad exacta para tomar y la frecuencia con que se debe tomar. Si no viene con un dispositivo de medición, puede comprar una cuchara o una jeringa médica calibrada de bajo costo en cualquier farmacia.

## Sugerencias para Juegos Saludables en el Agua

El verano está aquí, es tiempo de piscina o de un día en la playa. A todos nos gusta el agua, pero contiene gérmenes que pueden causar y transmitir enfermedades. Aquí están algunos consejos para que la diversión en el agua no se les "agüe."

- Enseñe a los niños a no tragar agua cuando juegan en ella
- Bañe a los niños con agua y jabón antes y después de los juegos en el agua
- Haga pequeñas pausas y lleve a los niños al baño
- Cambie los pañales y los trajes de baño alejados de las zonas de agua
- Desinfecte muebles, toboganes de agua, juguetes y las superficies en las áreas de los juegos de agua
- Limpie con frecuencia, desinfecte y cambie el agua en piscinas portátiles para niños
- Almacene y consuma alimentos y bebidas a una distancia segura del área de los juegos de agua

## ¡Proveedores, Llámenos Antes de que los Llamemos!

¿Aperturas? ¿Nuevo número de teléfono? ¿Nuevas horas de negocios? ¿Nuevos servicios? ¿Nuevas tarifas? Por favor, póngase en contacto con nuestro Departamento de Recursos y Referencias al teléfono 888-543-7247 para actualizar su expediente de proveedor. Ayúdenos a ayudarle. Asegúrese de que tengamos la información correcta para cuando los padres nos llamen en busca de cuidado infantil. Cuando actualizamos su expediente, esta información también está disponible para los padres que usan el sistema de referencia en línea 24/7 para cuidado infantil en [www.crystalstairs.org](http://www.crystalstairs.org) para localizar proveedores que puedan satisfacer sus necesidades de servicio.

# Diversiones de Verano para Toda la Familia

Pasar tiempo junto como familia es una manera importante de construir y fortalecer relaciones. Estos momentos especiales les dan a los niños una sensación de seguridad, amor y pertenencia. Aquí están unas ideas de actividades divertidas y económicas para la familia. ¡Las posibilidades son infinitas! También vaya a [www.crystalstairs.org](http://www.crystalstairs.org) para obtener más ideas sobre eventos y actividades de diversión.

- Ver los cambios de la luna. Ayude a su niño/a a encontrar libros sobre la luna, estrellas y planetas. Luego visite un observatorio o planetario.
- Haga que su niño/a escriba una carta sobre su verano. Envíelo por correo a un familiar o amigo.
- Búsqueda de aves e insectos. Haga que su niño/a haga dibujos de ellos.
- Visite un mercado o un estante de productos al aire libre. Compare tamaños, peso y precios con su niño/a.
- Visite un museo de arte, ciencia o historia.
- Ayude a su niño/a a decorar marcadores de libros, cubiertas para libros, manteles o bolsas de comida.
- Anime a su niño/a a mantener una lista

- de palabras nuevas que él o ella aprenda en el verano.
- Haga un reloj de sol. Coloque una maceta llena de tierra o arena en una zona soleada. Coloque un palo en la maceta. Cada hora haga una marca donde la sombra del palo cae.
  - Haga que su niño/a escriba o use una grabadora para coleccionar historias familiares de vacaciones del pasado.
  - Haga que su niño/a mida y mezcle ingredientes al cocinar u hornear.
  - Dele a su niño/a un cuaderno para escribir y dibujar un diario sobre el verano.
  - Haga que su niño/a le ayude a planear un día de campo.
  - Ayude a su niño/a a hacer un gráfico de las temperaturas diarias.

- Ayude a su niño/a a dibujar un mapa de su vecindario o un parque. Utilícelo para ir a explorar juntos. Agregue nuevos descubrimientos en el mapa.
- Tome un paseo por la naturaleza. Pídale a su niño/a que describa lo que ve, oye, huele y siente.
- Haga una historia de tiempo familiar. Dibuje una línea larga en papel. Anote fechas de nacimientos, graduaciones y otras fechas familiares.
- Pídale a su niño/a que le ayude a planear un paseo a la playa.
- Haga una lista de compras con su niño/a. A la hora de hacer compras, haga que su niño/a tache los artículos comprados en la lista.

## Días para visitar museos gratuitamente

Acuario Marino de Cabrillo, 3720 Stephen White, San Pedro.  
Martes a domingo, abierto desde el mediodía hasta las 5 p.m.  
310-548-7562, [www.cabrillomarineaquarium.org](http://www.cabrillomarineaquarium.org)

Centro de Ciencias de California, 700 State Dr., LA.  
Gratis todos los días; abierto de 10 a.m. a 5 p.m.  
323-724-3623, [www.californiasciencecenter.org](http://www.californiasciencecenter.org)

Museo de Artesanías y Artes Folclóricas  
5814 Wilshire Blvd., LA.  
Gratis el 1º miércoles del mes de 11 a.m. a 5 p.m.  
323-937-4230, [www.cafam.org](http://www.cafam.org)

Museo Infantil Kidspac  
Brookside Park, 480 N. Arroyo Blvd, Pasadena.  
Gratis el primer martes del mes de 4 p.m. a 8 p.m.  
626-449-9144, [www.kidspacmuseum.org](http://www.kidspacmuseum.org)

Museo de Arte del Condado de Los Ángeles  
5905 Wilshire Blvd, LA.  
Gratis el 2º martes del mes y admisión general gratuita todos los días después de las 5 p.m. (cerrado el miércoles); siempre se admite gratis a los menores de 18 años.  
323-857-6000, [www.lacma.org](http://www.lacma.org)

Museo del Oeste Americano  
4700 Western Heritage Way, Griffith Park, LA.  
Gratis el 2º martes del mes de 10 a.m. a 5 p.m.  
323-667-2000, [www.astrynationalcenter.org](http://www.astrynationalcenter.org)

Museo Norton Simon, 411 W. Colorado Blvd., Pasadena.  
Gratis el primer viernes del mes de 6 a 9 p.m.; siempre se admite gratis a los menores de 18 años.  
626-449-6840, [www.nortonsimon.org](http://www.nortonsimon.org)

Museo de los Pozos de Alquitrán La Brea y Page  
5801 Wilshire Blvd., L.A.  
Gratis el primer martes del mes de 9:30 a.m. a 5 p.m.  
323-934-7243, [www.tarpits.org](http://www.tarpits.org)

## Parques y Bibliotecas

Contacte los parques y bibliotecas locales para saber cuáles son sus programas regulares y actividades especiales de verano para familias y niños.



### PARQUES

Gardena  
310-217-9537  
[www.ci.gardena.ca.us](http://www.ci.gardena.ca.us)

Inglewood  
310-412-8750  
[www.cityofinglewood.org](http://www.cityofinglewood.org)

Hawthorne  
310-349-1640  
[www.cityofhawthorne.com](http://www.cityofhawthorne.com)

Lawndale  
310-973-3270  
[www.lawndalecity.org](http://www.lawndalecity.org)

Los Angeles City  
213-202-2690  
[www.laparks.org](http://www.laparks.org)

Los Angeles County  
213-738-2955  
[www.lacountyparks.org](http://www.lacountyparks.org)

### BIBLIOTECAS

Gardena  
310-323-6363  
[www.colapublib.org](http://www.colapublib.org)

Inglewood  
310-412-5380  
[www.cityofinglewood.org](http://www.cityofinglewood.org)

Hawthorne  
310-679-8193  
[www.cityofhawthorne.com](http://www.cityofhawthorne.com)

Lawndale  
310-676-0177  
[www.colapublib.org](http://www.colapublib.org)

Los Angeles City  
213-228-7250  
[www.lapl.org](http://www.lapl.org)

Los Angeles County  
562-940-8520  
[www.colapublib.org](http://www.colapublib.org)

# Aprendiendo y Jugando

## LOS NIÑOS SE BENEFICIAN EN LOS GRANDES ESPACIOS ABIERTOS



**P**antallas de computadora, la bulla del televisor, el sentirse encerrado por estar todo el día adentro—no importa quién sea, de vez en cuando, todos necesitan respirar aire fresco. Y así es con los niños. ¡De hecho, los expertos dicen que los niños necesitan salir afuera todos los días y qué mejor momento ahora que el verano esta aquí! El estar al aire libre ayuda a los niños a crecer y a desarrollarse—física, social y emocionalmente. También puede ayudar a evitar la obesidad infantil y les da la oportunidad de quemar un poco de esa energía adicional acumulada por el hecho de permanecer mucho tiempo inactivos dentro de la casa. Hasta los bebés pueden beneficiarse de estar al aire libre, ya sea en las montañas, su jardín, o en la ciudad.

Pero ¿qué pueden hacer los padres con sus hijos una vez que se encuentran fuera de la casa? ¿Cómo puede usted ayudar a su hijo a experimentar el mundo natural y hacerlo sin correr riesgos? Es más fácil de lo que usted se puede imaginar.

### BEBÉS

#### Paseos en Cochecitos para Bebés

Pasee con su bebé por la calle.

#### Picnic

Salga afuera para merendar con su bebé o incluso con otros padres y sus bebés.

#### Lectura al Aire Libre

Siéntese al aire libre sobre una cobija y lea libros con su bebé.



### NIÑOS QUE COMIENZAN A CAMINAR

#### Paseo para Recoger Hojas

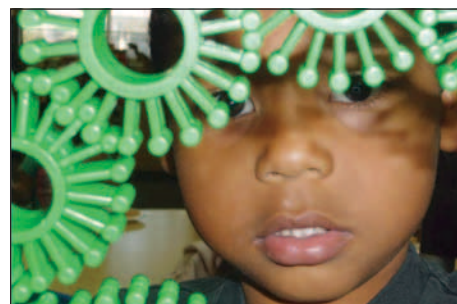
En otoño pueden recoger hojas de diferentes colores y determinar a cuales árboles corresponden.

#### Sombras en la Acera

Pueden usar tiza para dibujar juntos los perfiles de sus propias sombras.

#### Hacer Burbujas

Compre agua no tóxica para hacer burbujas (puede encontrarla en la mayoría de las farmacias) y hagan burbujas juntos; a los niños les encanta reventar las burbujas.



#### “Pintar” la Acera

Usen agua y una brocha para hacer diseños sobre la acera, los árboles u otros objetos.

#### Paseo por Una Ruta Ecológica

Visiten el parque de su comunidad y caminen juntos por él, identificando los animales que vean o los diferentes tipos de plantas.

### NIÑOS DE EDAD PREESCOLAR



#### Hagan Volar un Papalote

Pueden hacer su propio papalote usando una bolsa de papel.

#### Dibujar un Mapa

Ayude a su hijo en edad escolar a dibujar un mapa del parque, del patio de recreo o del vecindario donde viven.

#### Diversión Saltando a la Soga

Salten a la soga juntos, o hagan diferentes formas sobre la tierra con la soga.

### NIÑOS DE EDAD ESCOLAR

#### Arte de Gusanos

Corte diferentes tamaños de hilo para tejer. Meta las piezas en pintura y páselos por el papel para crear una pintura.

#### Metido en el Lodo

El niño indicado sigue a los demás niños; al alcanzar a un niño/a lo toca y queda metido en el lodo. Tiene que quedarse parado con las piernas separadas hasta que otro niño gatea entre medio de las piernas y lo libera.

#### Vasos Musicales

Llene vasos de vidrio con diferentes cantidades de agua y toque en los vasos con una cuchara para escuchar los diferentes sonidos.

### CONSEJOS SOBRE LA SEGURIDAD EN EL EXTERIOR

- Si es un día soleado, y su hijo/a tiene más de 6 meses, asegúrese de aplicarle bloqueador del sol con factor de protección solar (SPF) de por lo menos 15; los bebés menores de 6 meses no deben estar expuestos directamente al sol.
- Asegúrese siempre de que su hijo tenga ropa apropiada para las condiciones climáticas.
- No se separe de su hijo—sosténgalo de la mano al cruzar la calle.
- Si las condiciones climáticas son demasiado extremas, siempre pueden salir afuera el día siguiente.

Reimpreso con permiso del Daily Parent, un boletín para padres de familia preparado por NACCRRRA y financiado por la Fundación de Citigroup. Las Actividades para Niños de Edad Escolar son reimpresas con permiso de [www.KidActivites.net](http://www.KidActivites.net).