



Defensor de los Niños



PUBLICADO POR ACTION ALLIANCE FOR CHILDREN



Noticias de

**ORGANIZACIONES ABOGANDO
POR LOS NIÑOS..... 2**

Instantánea de la comunidad

**PADRES IMPIDEN EXPANSIÓN DE PLANTA
ELÉCTRICA EN EL BARRIO 3**

Temas candentes

**LA RECESIÓN PONE PRESIÓN SOBRE
LAS FAMILIAS Y LOS PROGRAMAS DE
EDUCACIÓN Y ATENCIÓN INFANTIL 4**

Atención y educación infantil temprana

AYUDANDO A LOS NIÑOS CON ESTRÉS..... 6

Criando a los niños

**CÓMO COMER SANO SIN GASTAR
DEMASIADO 8**

Noticias del

CHILD DEVELOPMENT CORPS..... 10

Noticias de

PARENT VOICES 11

**Vea importante información
sobre la gripe en la página 2.**

Proteja a su familia esta temporada de gripe

El virus de la gripe estacional, más el virus H1N1 (fiebre porcina) puede dar lugar a una temporada de gripe más peligrosa este año, según funcionarios de la salud. Un número mucho más alto de personas podría enfermarse, en tanto los niños menores de cinco años están expuestos a mayores riesgos de sufrir complicaciones derivadas de la gripe.

Ambos tipos de virus de gripe tienen síntomas similares, los cuales incluyen fiebre alta, escalofríos, nariz tapada o que gotea, tos, dolor corporal, dolor de garganta y fatiga.

Centers for Disease Control recomienda que la población:

- se vacune contra la gripe—especialmente adultos que cuidan o viven con niños pequeños y niños de más de 6 meses.
El CDC, la agencia federal para el control de enfermedades, dice que las vacunas son la mayor manera de protegerse; asimismo, las vacunas contra la gripe tienen un historial de seguridad muy bueno.
- impida que la gripe se propague: lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, toser o estornudar en una toallita de papel o manga de la camisa
- permanezca en casa cuando se esté enfermo; haga lo mismo cuando los niños están enfermos.
- fomente comportamientos salud-

ables: comer bien, dormir bien, jugar al aire libre.

Los programas de infancia temprana deberían:

- promover la vacunación del personal
- recordar a los niños mantener buenas normas de higiene
- hacer comprobaciones de salud diariamente
- separar a los niños y personal que se encuentren enfermos
- asegurarse de hacer limpiezas de rutina.

Si los niños enferman:

- Deben permanecer en casa si están ligeramente enfermos. Darles mucho líquido y descanso.
- Visite al pediatra si su niño:
 - ◆ tiene menos de tres meses y tiene fiebre
 - ◆ tiene una enfermedad crónica
 - ◆ está muy cansado, irritable, vomita o no interactúa con normalidad
- Llame al servicio de urgencias si su niño tiene problemas respiratorios, no puede retener líquidos, muestra signos de deshidratación o tiene convulsiones.

Para obtener más información:

- **Departamento de Salud y Servicios Humanos** cuenta con información para las escuelas, familias y programas de cuidado infantil y educación temprana.

Los materiales están disponibles en inglés, español, chino y vietnamita. www.flu.gov

- **Herramientas útiles para programas de infancia temprana** en forma de hojas informativas, folletos para padres y carteles en cuatro idiomas. www.flu.gov/professional/school/childtoolkit.html
- **Child Care Health Program** cuenta con recursos para familias y programas de cuidado infantil. 510-204 0930; www.ucsfchildcarehealth.org/html/pandr/swine_flu.htm

Campaña por días de baja por enfermedad remunerados

Labor Project for Working Families está movilizándose para asegurar que los trabajadores de California cuenten con días de baja laboral por enfermedad remunerados cuando éstos caigan enfermos o algún miembro de su familia se enferme.

La legislación (AB 1000) está en compás de espera, si bien quienes abogan por ella continuarán la campaña en 2010.

Para obtener más información, 510-643-7088, paysickdaysca.org/learn/PSD_BillInfo_Spanish.pdf

Para más noticias, ver a la página 12.

ACTION ALLIANCE FOR CHILDREN (AAC) es una organización sin fines de lucro dedicada a informar y potenciar la labor de quienes trabajan con niños o en nombre de los niños. AAC es en parte mediante una subvención del Departamento de Educación de California (CDE).

Directora Ejecutiva: Lisa Ruth Shulman, JD

Contadora: Pam Elliott

Gerente/asistente de contabilidad: Eric Foss

Asociada de comunicación: Blanca Rivera

Voluntarias: Patty Overland

Asesoría Legal: Nonprofit Legal Services Network

Consejo Directivo: Rosemary Obeid, Presidente; Marion Cowee, Vice Presidente; Lea Austin, Secretaria; Catalina Alvarado; Charles Drucker; Randy Reiter; Maria Luz Torre

EL DEFENSOR DE LOS NIÑOS ésta publicado por AAC. Sin embargo, las opiniones que aquí se expresan no reflejan necesariamente las del CDE, del mismo modo que las opiniones de colaboradores o articulistas no reflejan necesariamente la opinión de la revista. Esta revista se reserva el derecho de rechazar publicidad por las razones que considere oportunas.

Editora Ejecutiva: Lisa Ruth Shulman, JD

Editora: Jessine Foss

Traductoras a chino: Evelyn Chen, Carol Jin, Iris Lin

Traductora a español: Lucrecia Miranda

Pasante: Nicole Moreno

Producción de la Publicación: lockwood design

Impresión: Fricke Parks Press

Distribución: Jane Welford

Circulación: Defensor de los Niños se encuentra disponible en centros selectos de cuidado de niños, organizaciones de servicios sociales y bibliotecas públicas en todo el estado de California. Disponible para pedidos al por mayor o mediante suscripción individual.

Para información sobre suscripciones: www.4children.org/?lang=es-mx

© Children's Advocate Newsmagazine ASSN 0739-45X

Próximo número: enero-febrero 2010

Impreso en papel reciclado

Action Alliance for Children ■ 1201 Martin Luther King Jr. Way ■ Oakland, CA 94612-1217 ■ Tel: 510-444-7136 ■ Fax: 510-444-7138
www.4children.org ■ e-mail: aac@4children.org

Padres bloquean ampliación de planta de energía

Por Nicole Moreno

Cuando Diana Vera escuchó en 2007 que la Comisión de Energía de California estaba planeando construir una planta de energía eléctrica más grande en su vecindario, la madre y abuela de Chula Vista empezó a mobilizarse. Una planta más grande hubiera sido “como poner un dinosaurio en medio del salón”, dice. “¡Era tan injusto para la comunidad!”

El plan de la Comisión de Energía hubiera más que duplicado el tamaño de una planta de energía eléctrica ya existente, y estuviera ubicada cerca de una escuela primaria y de una urbanización para jubilados. La planta “hubiera funcionado más a menudo y podría haber emitido niveles de polución considerablemente más elevados”, dice Laura Hunter de la *Environmental Health Coalition* (EHC) [Coalición para la Salud Ambiental]. La contaminación del aire puede causar asma y otros problemas de salud, particularmente en los niños.

La EHC reunió a residentes de Chula Vista para combatir de forma efectiva la expansión de la planta de energía eléctrica. Los residentes trabajaron para:

Aprender sobre el asunto

La EHC ayudó a contratar un abogado y a informar sobre el tema a la comunidad. Los residentes asistieron a una sesión de formación sobre los impactos en la salud de la planta de energía y sobre cómo pasar a la acción escribiendo cartas y testificando en audiencias públicas.

Los residentes se implicaron en la campaña, dice Hunter, porque “vieron lo que sucedió cuando antes no se hicieron oír [respecto de la central eléctrica original]. Tuvieron que cargar con una planta de energía eléctrica que no querían”.

Implicar a la comunidad

“Fuimos de puerta en puerta para informar a los vecinos y explicar a la gente qué es lo que estarían inhalando”, dice Carlos López, padre y activista de la comunidad. “Les animamos a luchar por su derecho a respirar aire limpio. Teníamos que proteger a los niños”, dice.

“Mucha gente decía: ‘Estás perdiendo el tiempo’”, añade Vera, “pero seguí yendo porque creía en esto”.

Obtener apoyo del gobierno local

Los residentes pidieron al miembro del concejo deliberante de la ciudad Rudy Ramírez que apoyase la campaña.



Diana Vera, haciendo declaraciones tras una audiencia pública

“Fuimos a hablar con él”, dice López. “Él ya estaba informado sobre el tema y pensaba de verdad en los niños”.

Ramírez, padre de un niño de 8 años, dice que apoyó la campaña “no sólo por los posibles efectos sobre la salud, [sino también porque] pensaba: ¿cómo se sentirían los niños sabiendo que su comunidad permitió que sucediera algo así?”

Ponerse en marcha

“Escribimos cartas, hicimos firmar peticiones”, dice López. Los residentes también declararon en audiencias celebradas por la Comisión de Energía en Chula Vista y en varias juntas en el ayuntamiento. Al principio los padres inmigrantes tenían dudas sobre si implicarse o no, dice Ramírez, pero “muchos que normalmente no vendrían al ayuntamiento protestaron e hicieron oír sus voces”.

La Comisión de Energía celebró todas las audiencias en Chula Vista, dice Hunter, lo cual “permitió a la comunidad compartir su aportación”.

¡Éxito!

En junio la Comisión de Energía votó denegar la ampliación de la planta de energía eléctrica. “Estoy muy orgullosa de mi comunidad”, dice Vera sobre la victoria, “y he ganado más confianza en mí misma; dije que nunca me rendiría y no lo hice”.

Para obtener más información: *Environmental Health Coalition* (Coalición de Salud Ambiental), 619-474-0220; www.environmentalhealth.org



La recesión presiona a las familias y a los programas de cuidado infantil

Por Aimee Lewis Strain

Muchas familias están atravesando tiempos difíciles a consecuencia de que los empleadores están reduciendo gastos y despidiendo personal. Los programas de atención y educación infantil temprana también tienen dificultades de presupuesto y sufren recortes de financiación. Esto empeora el impacto de la recesión, en tanto los programas disminuyen las horas de atención e intentan cubrir sus vacantes y las familias hacen malabarismos ante los cambios en cuidado infantil o sacan a sus niños de programas que ya no se pueden permitir.

DONOVAN HARRISON: “He tenido que recortar muchas cosas”

Donovan Harrison, un papá de Sacramento, dice que los recortes de presupuesto forzaron al programa de cuidado infantil de su hijo a recortar horas y personal, y a elevar el precio de las cuotas. “Son alrededor de 100

dólares más al mes”, dice, “por lo que he tenido que recortar muchas cosas. Hubo un tiempo en que parecía que las facturas no iban a acabarse nunca. Pero tienes que estar ahí por tus niños, intentando no dar rienda suelta a tus emociones”, añade.

El centro de su hijo ahora permanece abierto menos horas; por eso “muchos de nosotros tuvimos que cambiar las horas de trabajo”, dice. “Fue difícil pedir un cambio de horario. “[En mi trabajo] se estaba hablando de poner en vigor un permiso no remunerado (*furlough*) y yo tenía que demostrar que estaba comprometido [con mi puesto]”.

El cambio también afectó a su hijo. “Esperamos a que abra su escuela y mi hijo se siente inquieto”, dice, añadiendo que “siempre me siento apurado cuando voy a recogerlo porque trabajo a 30 minutos de allí”.

JULIE GIROUX: “Podría tener que cerrar”

Julie Giroux, que dirige *Julie’s Day Care* en Elk Grove, dice que nunca ha visto las cosas tan mal. Hace unos meses perdió su casa y se declaró en bancarrota. Ha tenido una vacante en su programa durante meses, lo cual solía ser inusual. Ha recortado drásticamente sus gastos y también vende joyas para llegar a fin de mes. “Me encanta lo que hago, pero si las cosas no mejoran pronto podría tener que cerrar”, dice.

Los padres de su programa también lo están pasando mal. “Los padres [o] han sido despedidos, [o] han recibido un recorte salarial y sacaron a sus hijos [de la guardería]”, dice. “Aún así los padres se ven obligados a encontrar [cuidado infantil] basado en el precio y no en la calidad”; por otro lado, añade, ahora algunas madres sin empleo cuidan de algún niño adicional para complementar sus ingresos.

LOURDES ALARCÓN: “No sé cómo hago”

En San Francisco Lourdes Alarcón, madre soltera de Javier (4 años) e Itzel (2 años), perdió su trabajo hace más de un año y también su subsidio de cuidado infantil. “Gracias a Dios Javier cumplió 4 y está en Preescolar

CAMPAÑA POR FINANCIACIÓN ESTATAL

Algunas organizaciones están trabajando para minimizar el impacto de la recesión exigiendo al estado un aumento en la inversión en niños y familias:

- ❖ **California Partnership** tiene en marcha una nueva campaña para reforzar el activismo sobre el presupuesto de familias de bajos ingresos. Para obtener más información: 510-301-1456.
- ❖ **California Majority Rule** está planeando una propuesta de ley que pondría fin a la mayoría de dos tercios requerida para la aprobación del presupuesto en la Legislatura y facilitar el aumento de fondos del estado destinados a programas infantiles. www.camajorityrule.com (en inglés)
- ❖ **Parent Voices** (vea pág. 11) y **California Child Development Corps** (vea la pág. 10) están abogando para conseguir más fondos estatales destinados al cuidado infantil de calidad.



KIDANGO

Para Todos”, dice Alarcón. Preescolar Para Todos ofrece preescolar gratuito de media jornada para niños de cuatro años en San Francisco.

“A veces cuido de otros niños para llegar a fin de mes o hago trabajos esporádicos y pido a amigos que cuiden de Itzel. Me quedo corta en 100 dólares todos los meses para pagar el alquiler. No sé cómo hago cada mes”, dice Alarcón, una inmigrante boliviana que se mudó a California hace unos 10 años. Alarcón depende de su paga de desempleo, de los cupones de alimentos y de Medi-Cal.

“Tuve que explicarle a Javier lo que estaba pasando; a veces me ve triste y me pregunta por qué estoy preocupada”, dice Alarcón. “Tuvimos que vender nuestro coche y se pregunta por qué tomamos el autobús”.

FAMILY CONNECTIONS: “Hemos recortado drásticamente”

[Los] maestros en *Family Connections* de San Mateo han tenido que “afilarse un poco menos”, dice la directora ejecutiva Renee Zimmerman. “En el pasado hemos tenido un presupuesto holgado para hacer actividades y excursiones. [Ahora] hemos tenido que recortar drásticamente”. Al mismo tiempo, el centro depende completamente de un banco local de alimentos para los tentempiés.

“Las familias están más estresadas”, dice Zimmerman. La mayoría de las familias del programa han tenido que afrontar pérdidas de empleo, lo cual les está golpeando mucho más debido a lo difícil que es encontrar un nuevo trabajo; algunos inmigrantes incluso han vuelto a sus países de origen. “Muchas relaciones [familiares] están en dificultades”, añade. “Por ejemplo, un padre deja a su esposa e hijo aquí y la madre no tiene dinero, entonces nosotros averiguamos cómo conseguir servicios para esa madre”.

AFRONTANDO A LA RECESIÓN

Consejos para programas de cuidado infantil y educación temprana

- ❖ **Proporcionar apoyo a los padres:** “Los padres necesitan apoyo, aunque eso signifique una llamada de teléfono fuera de horas. No es fácil, pero tenemos que permanecer unidos”, dice Zimmerman.
- ❖ **Hacer publicidad:** Reparta folletos y haga carteles. Ofrezca descuentos si los padres recomiendan a otros padres.
- ❖ **Establecer contactos:** Permanezca activo/a en su agencia de recursos y referencias local, asociación de cuidado infantil familiar o consejo de planificación de cuidado infantil. “[Trabajando] juntos se nos pueden hacer las cosas más fáciles”, dice Maxine Gervin, co-presidente de la Asociación para el Cuidado Infantil Familiar de California.
- ❖ **Tomar clases:** “Es una época perfecta para educarse por su cuenta; además”, dice Gervin, “es otra herramienta útil para hacer contactos con los demás”.
- ❖ **Haga un plan de gastos.** “¿Está usted en disposición de recibir asistencia por bajos ingresos? No utilice tarjetas de crédito para intentar mantener su negocio. Recorte gastos y capee el temporal hasta que vuelva a estar a plena capacidad”, añade el asesor financiero Otis Ward.

Consejos para familias

- ❖ **Contacte con su agencia de recursos y referencias** para averiguar si su hijo reúne los requisitos para recibir subsidio de cuidado infantil y obtener un listado de programas de cuidado infantil si el programa de su hijo recorta sus horas o tiene que cerrar.
- ❖ **Averigüe si su familia puede ingresar en otros programas de asistencia** (ver “Recursos para familias”, de la edición de *Children’s Advocate* del mes de enero. Vaya a www.4children.org/issues/2009/january_february/ y desplácese hacia abajo de la pantalla)
- ❖ **Haga contacto con otros padres** para brindar apoyo mutuo y hacer arreglos compartidos para el cuidado de niños.
- ❖ **Haga cambios** en el gasto familiar o en el calendario laboral de ser posible.



Los maestros ayudan a los niños a sobrellevar el estrés

Por Jean Tepperman

El estrés familiar a consecuencia del empeoramiento de la economía se traduce en presiones sobre los niños de diversas maneras, dice la asesora de infancia temprana Pam Gingold, desde presenciar violencia doméstica hasta [formar parte de] “un hogar donde las cosas no parecen seguras y estables”.

Algunos niños lo exteriorizan; otros se desaniman o se retraen. Pueden tener problemas para prestar atención y el estrés produce sustancias químicas que dificultan el aprendizaje. Cualquier cambio repentino en el comportamiento puede indicar estrés, dice la asesora de infancia temprana Cherida Gruenfeldt.

El estrés de los niños ha sido el centro de conversaciones recientes entre directores de centros de desarrollo infantil de la península de San Francisco, dice Teri Stewart, presidenta de la organización local Asociación para la educación de niños pequeños. Los maestros con experiencia cuentan con una serie de potentes estrategias para que los niños puedan afrontar el problema.

RECURSOS

- ❖ **El estrés y los niños pequeños**, de *ERIC Digest*, www.ericdigests.org/2003-4/pequenos.html
- ❖ **Estrés infantil**, de ClubPlaneta, www.peques.com.mx/estres_infantil.htm;
- ❖ **Social Stories [Historias sociales]**, del *Gray Center*, describe cómo los adultos pueden escribir historias sencillas para ayudar a los niños a comprender mejor su mundo (en inglés). Visite: www.thegraycenter.org/store/index.cfm?fuseaction=page.display&page_id=30
- ❖ **Hand in Hand Parenting** ofrece clases de cómo criar a los niños y apoyo a grupos, 650-322-5323; www.handinhandparenting.org
- ❖ **Talleres**: Cherida Gruenfeldt, 510-482-5173; Pam Deyell-Gingold, 209-631-5252

DAVID: rutinas predecibles

Gruenfeldt recuerda cuando “David”, de tres años, pasó de estar “tan feliz, dispuesto a intentar cualquier cosa, a consultar conmigo todo el tiempo”. Preguntó a la mamá de David sobre esto, pero “la madre prefirió no compartir [el problema conmigo]”. Gruenfeldt charlaba con la madre cada día y pronto supo que la familia estaba pasando por un divorcio muy difícil.

Para calmar la ansiedad de David, Gruenfeldt “permanecía junto a él durante las transiciones [en la clase] y mientras éstas tenían lugar le hablaba con una voz cálida y acogedora”. Añadió dibujos al horario de clases para que él y los otros niños pudieran ver lo que venía después. También les dejó hacer “‘juegos sensoriales con agua’. Ayuda a calmarlos”.

David mejoró pero seguía muy dependiente, por lo que Gruenfeldt ayudó a su madre a encontrar un terapeuta. Al año siguiente aún se ponía ansioso cuando se iba su mamá. “Sugerí que ella le leyera un libro o jugara con él y le dijera: ‘en cinco minutos me voy a ir y tú puedes ir con Cherida’”; Gruenfeldt también recordó a David: “si estás nervioso puedes quedarte conmigo”.

NICOLE: álbum autobiográfico

“Nicole” (4 años) pellizcaba, recuerda Gingold, de modo que los niños no querían sentarse cerca de ella. No prestaba atención y gritaba a las maestras.

Gingold creó un libro con fotos de Nicole, una técnica desarrollada para niños autistas (ver recursos). Tomó fotos de Nicole durante todo el día, feliz y sonriendo, e incluso tomó fotos de ella en casa. El libro incluía pies de foto simples: “Nicole se levanta. Tiene ganas de ir a la escuela. Toma el desayuno, ¡le encantan los Cheerios!”

“Cuando le leí el libro por primera vez se sentó y se puso a llorar”, dice Gingold. “Le pregunté: ‘¿Te sientes triste?’ Asintió con la cabeza. Después hizo que se lo leyera de nuevo”. Más tarde, cuando Nicole lloraba porque “alguien [me] dijo algo muy feo le mostré una foto de ella fuera de la escuela estando feliz. Sonrió y se levantó para jugar”.

La situación de la familia de Nicole era muy dura; su madre consumía drogas y sufría violencia doméstica,



KIDANGO

mientras que su padre y su madrastra eran muy estrictos. Gingold trabajó con el padre y la madrastra, incluso sugiriendo que relajaran algunas reglas. “Ellos saben que me preocupo de verdad por ella; me decían: ‘probamos algunas cosas que usted sugirió y fue de mucha ayuda’. Ella todavía tiene temas por resolver, pero ha mejorado mucho. Presté especial atención al hecho de recordarle que ella podía”.

MARTÍN: un rato especial

La directora de *Happy Hall* Mary Lou Johnson recuerda cuando las maestras le pidieron ayuda con “Martín,” un alumno de segundo grado que no participaba en las actividades. Johnson visitaba la clase varias veces para pasar un “rato especial” (ver box) con Martín.

“Odio la escuela; odio los deberes”, dijo Martín a Johnson. El niño había estado en un programa de apoyo académico adicional durante el verano, ¡con deberes! “Estaba muy enfadado”, recuerda Johnson. “Sus padres le habían dicho: ‘queremos que aún seas inteligente en septiembre’; por eso él sintió que el programa de apoyo académico significaba que él no era inteligente”.

La presión académica también añade estrés a los preescolares, dice Johnson. “He visto niños de cuatro años ‘metidos en problemas’ porque no sabían cómo contestar preguntas y se sentían tontos”.

“Martín empezó a abrirse”, dice Johnson, y le habló sobre una montaña secreta de tierra que él y un amigo habían construido, con elaborados túneles y agua que venía de la fuente de beber (lo cual iba contra las reglas). Le preocupaba que eso pudiera acarrearle problemas. “Vi lo involucrado que estaba; trabajaron en ello durante semanas. Le dije: ‘puedes escribir sobre esto para tus deberes’ y tomar fotos”. Esto ayudó a Martín a tener más confianza para pedir permiso la próxima vez: “Puede que nos digan que sí”.

PROPORCIONAR HERRAMIENTAS A LOS NIÑOS

“El combustible con el que funcionan los niños, lo que les permite sentirse tranquilos y seguros, es la atención de los adultos”, dice Patty Wipfler, directora de *Hand in Hand Parenting* (Haciendo de padre mano a mano). Wipfler y Gruenfeldt ofrecen estrategias para ayudar a los niños a lidiar con el estrés.

❖ **Rato especial:** “Cuando un niño está claramente estresado, ponga a una persona a hacerse cargo del grupo mientras la otra le da al niño tres minutos de ‘tiempo especial’. Utilice el contacto visual, el contacto físico, un tono generoso. Los niños responden enseguida, como cuando se riega una flor marchita”, dice Wipfler.

❖ **Escuchar atentamente:** “Cuando un niño esté muy alterado ponga su brazo alrededor de él, mientras le dice: ‘no voy a permitirte que lances bloques (o lo que sea)’. Provoque el contacto visual. No [lo] juzgue o aleccione. El niño necesita sentir que se le presta atención. Quizá nos digan ‘vete’, pero nosotros les responderemos que ‘no, me voy a quedar contigo’.

Entonces el niño empieza a expresar su tensión emocional. Permita que los niños manifiesten sus propios sentimientos, o tropezarán consigo mismos cada día acarreando toda esa tensión”, dice Wipfler.

❖ **Ejercicios de respiración:** “Un nene no podía parar de llorar”, dice Gruenfeldt. “Le dije: ‘toma aire profundamente por la nariz y expúlsalo por la boca’. Pocos días después me dijo: ‘¿recuerdas cuando estaba llorando e hice aquella cosa de la respiración? Lo probé de nuevo’. ‘¿Funcionó?’ ‘¡Sí!’”

❖ **Yoga sencillo:** “En un lugar en el que trabajé”, dice Gruenfeldt, “antes de la hora de las actividades en círculo los niños se sentaban con las piernas cruzadas y las manos sobre sus cabezas, las palmas juntas (la ‘postura de la montaña’), inspirando y expirando. Cuando se sentían más tranquilos bajaban las manos. A veces cuando los niños llegaban del recreo empujando hacíamos la ‘postura del león’, sentado sobre las rodillas, inspirando y haciendo garras con las manos. Rugir hasta que no quede más aire. Rugir como un ratón, rugir como un conejo. ¿Qué dice el conejo? ¡Nada! ¡Sólo respira! Empezaron a hacerlo por su cuenta”.

Familias cocinan comidas saludables y asequibles que gustan a los niños

Por Julieta Santana

La alumna de quinto grado de Hayward Nathaly Garnica conoce bien el tema de la comida sana cuando dice: “es mejor comer verdura porque te enfermas menos, tienes los huesos más fuertes y una vista mejor”.

Sin embargo, añade su mamá Ana Garnica, “el mercado está albarotado, en cuanto uno entra la tienda encuentra mucha comida con mucha grasa saturada [y] químicos. [Comer saludable] es algo difícil, porque nos entoja algunas veces eso, y lo que realmente nutre a veces no le queremos hacer mucho caso”.

Con el aumento de la diabetes y la obesidad infantil las familias expresan una inquietud creciente por comer bien. Al mismo tiempo, muchas de estas familias están apretando sus presupuestos debido al empeoramiento de la economía y manifiestan su preocupación con el hecho de que la comida saludable es demasiado cara. Asimismo, puede ser todo un reto lograr que los niños coman alimentos saludables.

En este artículo algunas familias comparten su manera de superar esas barreras y cómo crear comidas sanas y asequibles que gusten a los niños.

Hable sobre comida sana

Las familias deberían explicar la importancia de la comida sana para los niños y hacerla divertida, dice Cynthia Navas, madre de un niño de diez años y otro de seis en Los Ángeles. “Puedes hacer caritas con los vegetales”, sugiere.

Coma al estilo de la abuela, tome lo mejor de las recetas tradicionales

“Mi mamá nos daba frijoles pintos, garbanzos, alubias, y también verduras y pescado. Ahora sé que hizo lo correcto por nosotros y he adoptado de forma entusiasta estos alimentos para mi familia”, dice Garnica.

“Prefiero la comida puertorriqueña y asiática antes que la americana porque tiene más verduras”, dice Bruce Sang, de doce años, en Bakersfield. “Mis comidas favoritas son Pho (sopa de arroz con fideos) y tamales de Puerto Rico hechos con bananas verdes, patatas, calabazas, boniatos y envueltos en hojas de bananas”.

“Gran parte del presupuesto familiar para alimentos en Estados Unidos va a la carne”, añade Sissy Nga Trinh de *Asian Pacific Legal Center*; sin embargo muchas comidas étnicas tradicionales son ricas en verduras, que son menos caras.

“Los ingredientes tradicionales pueden ser sustituidos por otros más sanos sin sacrificar el sabor”, dice Navas. “La gente que no puede vivir sin tortillas puede comer [tortillas] de germen de trigo. Puedes hacer un aderezo de ensalada con aceite de oliva y sal de mar”.

“Si hierves los vegetales mucho pierden vitaminas [y el sabor]”, añade Berta Verenga (nombre ficticio), que tiene una familia de cinco miembros en Bakersfield. “Evito las comidas preparadas porque tienen demasiadas grasas añadidas. Ya no uso manteca [de cerdo]. Cocino el pescado al vapor con hierbas en lugar de freirlo”.

Prepare tentempiés que gusten a los niños

“Tenga siempre frutas y verduras cortadas preparadas para los niños. Si pongo una sandía entera en la heladera permanece allí durante semanas, pero si la corto en rodajas los niños se la comen enseguida”, dice Nora

RECURSOS

- ❖ **Nuestros niños pueden comer bien sin arruinar el presupuesto familiar**, un programa de radio de *Nuestros Niños*, www.nuestrosninos.com/programasprevios_09.html (avanzar el cursor hasta julio)
- ❖ **Campeones del cambio**, de *Network for a Healthy California*, en español e inglés. www.cachampionsforchange.net/en/index.php
- ❖ **Para obtener información de programas de asistencia** vaya a “Recursos para familias” de *Children’s Advocate*; http://es.4children.org/issues/2009/january_february/ (avanzar con el cursor)



Ortiz del *Greenfield Family Resource Center* (FRC, según sus siglas en inglés) en Bakersfield.

Bruce añade que a él le gustan los palitos de manzana y zanahoria para tentempiés y que le encanta el mango.

Coma en casa

“Las personas no deben ir por lo más fácil, comprar el desayuno de comida rápida”, enfatiza Navas. “Cuando trabajaba me levantaba más temprano [para prepararme un almuerzo sano]”.

En la comunidad donde trabaja Nga Trinh los estudiantes a menudo comen “Ramen” o comida rápida porque no saben cómo cocinar y no tienen mucho dinero. “Vemos que [los adolescentes son quienes] cocinan para sus hermanos pequeños. Los adultos no tienen tiempo porque [trabajan] en empleos mal remunerados con jornadas muy largas de trabajo”.

Por eso Nga Trinh enseña a los adolescentes cómo hacer recetas con raíces propias en la comunidad, desde burritos a arroz Thai púrpura. “Alimentamos a 20 personas con 20 dólares”, dice. “Eso es más barato que la comida rápida. La dieta es un lugar donde los chicos pueden tener poder, lidiar con las frustraciones [y] construir comunidad sin conflicto social ni racial”.

Compre comida asequible

Encontrar comida saludable y asequible puede ser todo un reto, particularmente en comunidades de bajos ingresos. “Las pocas tiendas de comestibles del vecindario en general tienen productos de baja calidad”, dice Nga Trinh.

María Márquez, que tiene una familia de cinco en Huntington Park, compra alimentos a granel en mercados de venta al por mayor, lo cual la ayuda a poderse permitir tomates, brócoli y coliflores orgánicos. En una tienda de comestibles de precio reducido compra “una

lata de yogur grande, bolsas de arroz y frijoles de cinco libras, la carne fresca, dos veces por semana”.

Verenga dice que ella compra en una cadena mejicana de supermercados y también obtiene comida del FRC de Greenfield y de un banco local de alimentos. Centros de recursos familiares, escuelas e iglesias también pueden organizar mercados de granjeros, clases de nutrición, jardines comunitarios y bancos de comida.

Sáquele partido a los programas comunitarios

“¡Todo lo que hicimos fue riquísimo!” dice Verenga sobre las clases de cocina de seis semanas que recibió a través del FRC de Greenfield. “Nos enseñaron a hacer recetas de forma fácil y rápida incluyendo batidos y dos ensaladas de judías y maíz”. Bruce aprendió a hacer pizza vegetariana, batidos y panqueques en un campamento de cocina organizado por el FRC de Greenfield el pasado verano y ahora cocina para sus hermanos pequeños. Antes, dice, sólo sabía freír huevos.

Garnica es voluntaria en el jardín de la escuela de sus niños y escucha en la radio un programa de nutrición de Univision. Nathaly participa en el club del jardín de la escuela y también en *Project Eat*, que ofrece lecciones de “nutrición en el jardín”.

“Mi parte favorita era cocinar y regar las plantas”, dice Nathaly. “Cuando el tiempo estaba lluvioso hacíamos sopa de calabacín”. El año pasado Nathaly probó por primera vez la col rizada y los guisantes azucarados”.

MÁS CONSEJOS

- ❖ Comprar comida al por mayor o a granel que esté de oferta, especialmente arroz, pasta o guisantes
- ❖ Comprar más verduras
- ❖ Comprar en mercados de granjeros o comida orgánica cuando sea posible
- ❖ Almacenar comida extra si es posible, como precaución en caso de que el presupuesto de su familia se vuelva más limitado
- ❖ Cultivar alimentos (en una repisa de ventana soleada, en su jardín, o en un jardín comunitario).
- ❖ Cocinar en lugar de comer fuera; añadir más verduras
- ❖ Hacer sopas, chile, guisos y estofados
- ❖ Beber agua en lugar de soda o zumo de frutas

Maestros y proveedores de primera infancia se organizan para abogar por mejores salarios, beneficios, condiciones laborales y respeto profesional.

PERFIL DE UN PARTICIPANTE

Los participantes de Corps abordan los problemas de pago

La veterana proveedora de cuidado infantil Catherine Scott se preocupó al escuchar que a algunos proveedores de Long Beach no se les estaba pagando puntualmente por atender a niños con subsidios de cuidado infantil a cargo del estado. Scott, que forma parte de *California Child Development Corps*, trasladó su preocupación a Sara Hicks-Kilday, personal de apoyo de Corps.

Corps nos ayudó a “replantear el problema” como algo vinculado a los mecanismos de pago del estado “en vez de formularlo simplemente como un problema local”, dice Scott. Asimismo, Hicks-Kilday aprovechó una serie de contactos del sector de política pública para informarse mejor y conectar a los proveedores con organizaciones que estaban movilizándose al respecto.

Impacto sobre los proveedores y las familias

“Cuando cuentas con recibir un pago por el trabajo que has hecho y no lo recibes, es un problema”, dice Scott. “He tenido que recurrir a mis fondos personales para compensar a mis empleados”.

Los padres también están siendo afectados, añade. “Algunos proveedores no quieren aceptar niños subsidiados, por lo que muchos padres no tienen acceso a algunos de los programas de calidad”.

Uniendo fuerzas

Durante la conferencia telefónica mensual de Corps se planteó el tema del retraso de los pagos. Varios proveedores expusieron que estaban teniendo problemas similares. Hicks-Kilday ayudó a los participantes a ponerse en contact con *Child Care Providers United (CCPU)*, un sindicato para proveedores de cuidado infantil familiar.

El CCPU promovió legislación (AB 315) que requeriría a las agencias a cargo de programas de subsidio de cuidado infantil pagar a los proveedores puntualmente, así como establecer sistemas para atender las quejas y los pagos retrasados.

“Nunca pensé que querría participar en un sindicato porque soy empleada por cuenta propia”, dice Scott, “pero resultó ser de lo más valioso para nosotros”.

Entrando en acción

Los participantes de Corps y el sindicato organizaron una teleconferencia con el Departamento de Educación de California para discutir el problema. “El Departamento de Educación nos escuchó y se tomó muy seriamente nuestras preocupaciones. Querían hablar con nosotros de nuevo para ver si sus esfuerzos para abordar estos problemas, y las soluciones sugeridas, iban bien para nosotros”, dice Scott.

“Prácticamente ninguna otra profesión hace su trabajo y después queda sin recibir compensación cuando se debe. Nos gustaría ser capaces de dialogar y trabajar de forma conjunta para que todo el mundo salga beneficiado”, añade.

—Amanda Montague



Catherine Scott con los niños en su program

Anuncio

Visitas de Corps a legisladores: Hágle conocer a los legisladores que lo/la representan cuál es el impacto de los recortes en programas (sociales), y cuán importante es el cuidado de niños para que la gente de California pueda seguir trabajando. Corps también busca colaborar con otras organizaciones e individuos. Póngase en contacto con los representantes en su condado para participar.

CONTACTOS:

- ❖ **Alameda:** Marva Lyons, 510-521-3997 and Margaret Costello-Chevis, 510-226-9414
 - ❖ **Butte:** Jennifer Ferrini, 530-893-2443
 - ❖ **Contra Costa:** Donna Daly, 925-833-0834
 - ❖ **Humboldt:** Danielle Koren, 707-443-2497
 - ❖ **Los Angeles:** Catherine Scott, 562-572-9939
 - ❖ **Riverside:** Tamara Dobson, 951-340-3186
 - ❖ **San Diego:** Katy Kenshur, 760-436-3725
 - ❖ **San Francisco:** Valentina Feldman, 415-861-5361
 - ❖ **San Joaquin:** Bettina Engleman, 209-601-9467
 - ❖ **San Mateo:** Silvia Espinoza, 650-359-4675
 - ❖ **Santa Barbara:** Christine Fleenor, 805-937-0675
 - ❖ **Shasta:** Carol VonBrandt, 530-365-1931
 - ❖ **Solano:** June Regis, 707-439-0876
- O contacto Sara Hicks-Kilday a cares@caccwrc.org, 415-808-7327. Para español contacto a Teresa Calle-Streicker, 415-821-7871.



Organización de base dirigida por madres y padres lucha por el cuidado de niños asequible y de calidad para todos.

Los grupos locales de Parent Voices se reúnen en las agencias de recursos y referencias sobre el cuidado de niños de California

Una madre solicita ingresar en la Comisión de Cuidado Infantil de Marin

Jessica Dwyer se quedó en estado de shock al recibir una carta el año pasado diciendo que su cuidado infantil terminaría en un mes debido a la crisis de presupuesto del estado. “No podía creer que podían suprimirte algo como eso; básicamente me estaban diciendo ‘no nos podemos permitir dejarte trabajar’”, recuerda la mamá de Rio (10 meses) y Lana (3 años), de San Rafael.

Así pues, Dwyer se puso en marcha “llamando a otros padres y firmando peticiones”, cuenta, y se unió a la recién inaugurada filial de *Parent Voices* en Marin. Un año después Dwyer espera llevar su defensa de los derechos a otro nivel, actuando como representante de padres en la Comisión de Cuidado Infantil de Marin.



Jessica Dwyer con su hijo Rio

Los padres necesitan más ayuda para afrontar el gasto del cuidado de niños, dice Dwyer. “Tengo muchos amigos que han estado durante años en lista de espera para obtener subsidios para el cuidado infantil”.

“Mi propia defensora de los derechos”

La parte más difícil de estar en la comisión será encontrar el tiempo, dice Dwyer, pero ella está comprometida a hacerlo porque “soy mamá soltera y quiero demostrar a mis niños que esos obstáculos no te vencen, sino que los vences tú a ellos”.

“Si nadie clama por el cuidado infantil, ¿quién va a luchar por eso? Tengo que ser mi propia defensora de los derechos”, añade. —Amanda Montague

Construyendo sobre su experiencia

Con *Parent Voices* Dwyer ha escrito cartas a los legisladores, participado en concentraciones y asistido al Jornada por los Niños en Sacramento. Como una extensión de esta defensa de los derechos decidió formalizar una solicitud para participar en la Comisión de Cuidado Infantil de Marin, el cual establece prioridades locales para la financiación del cuidado infantil, planificación y defensa de los derechos en este área.

Dwyer está deseando compartir su perspectiva como madre, y dice: “si dejamos que lo hagan los demás, ¿cómo saben ellos qué es lo que necesitamos? El cuidado infantil siempre está en la lista de recortes; siento que estoy en un estado de pánico constante”.

Dwyer también tiene pensado representar a *Parent Voices*. “Estoy ansiosa por preguntar cuáles son los temas que ellos consideran habrían de priorizarse”, añade.

Necesidad de obtener más financiación

Dwyer solicitó ingresar a la Comisión porque le preocupan “profundamente las madres y padres con menos ingresos que no pueden ir a trabajar contando con alguien de confianza para que cuide de los niños a cambio de un salario justo. Muchas madres que conozco o perciben prestaciones sociales o dejan a sus niños en [condiciones] inaceptables de cuidado infantil”.

Contactos de Parent Voices:

A nivel del estado: Mary Ignatius, 415-882-0234, mignatius@rrnetwork.org

Alameda (Hayward): Jennifer Greppi, 510-584-3115, jenniferf@4c-alameda.org

Alameda (Oakland): Janet Zamudio, 510-658-7353, janet@bananasinc.org

Amador: Amy Jones, 209.223.1624 x109, ajones@hrcccr.org

Butte: Jane Haberman, 530-895-1677, jhaberman@valleyoakchildren.org

Calaveras: Cheryl Berg, 209-754-1075, ext. 115, cberg@hrcccr.org

Contra Costa: Candy Duperroir, 925-778-4739, candy@cocokids.org

El Dorado: Heather Della Ripa, 530-541-5848, hscfslt@pacbell.net

Fresno: Lourdes Hernandez, 559-456-1100, louh@cvcsn.org

Los Angeles: Dawn Lovelace, 323.421.2602, DLovelace@crystalstairs.org

Marin: Leah Benz, 415-491-5776, leah@mc3.org

Sacramento: Rachel Minnick, 916-369-3387, Rachel.Minnick@childaction.org

San Francisco: Maria Luz Torre, 415-343-3383, parentvoices@childrenscouncil.org

San Joaquin: Ana Tacan, 209.461.2933, atacan@frrcsj.org

San Mateo: Child Care Coordinating Council, 650.655.5078

Santa Barbara: Children's Resource and Referral Program, 805.962.8988

Santa Clara: Mario Del Castillo, 408-487-0747, mariod@4c.org

Solano: Kathy Lago, 707-864-4620, klago@solanofcs.org

Sonoma: Lorie Siebler, 707-522-1413, lsiebler@sonoma4cs.org

Sobre el futuro de Los Primeros Cinco

Los Primeros Cinco está limitando programas a causa de la disminución de los ingresos del impuesto al tabaco. La comisión planea concentrar la financiación futura en dos o tres programas específicos y algunos proyectos piloto adicionales.

“Hay menos fondos disponibles”, dice la directora de comunicación Elisa Bupara. “Los programas tendrán que ser reevaluados”, si bien algunas comisiones del condado tienen fondos suficientes para continuar [con] algunos programas existentes, añade.

Las prioridades futuras están decidiéndose mediante un proceso llama-

mado *Project Legacy* (Proyecto Legado). Un comité asesor desarrolló una serie de objetivos en cuatro áreas:

- **funcionamiento familiar** (visitas a domicilio y programas de servicios auxiliares de apoyo familiar, evaluación de salud mental, participación de padres)
- **desarrollo infantil** (preparación para la escuela y calidad de la educación y el cuidado infantil temprano)
- **salud infantil** (exámenes de salud, acceso a servicios, seguro médico y nutrición)

- **sistemas de cuidado infantil** (desarrollo profesional para proveedores de servicios y personal de educación y cuidado temprano)

La gente hizo sus aportaciones sobre estos objetivos en tres audiencias en agosto y a través de Internet. Los Primeros Cinco está revisando estas aportaciones y ofrecerá una actualización sobre el estado de la cuestión en la próxima reunión de la comisión estatal, el 21 de octubre en Los Ángeles.

PARA MÁS INFORMACIÓN visite www.first5california.com/press/legacy.asp (en inglés)

Fondo de Early Learning Challenge

ACCIÓN: Dar a conocer a las senadoras Boxer y Feinstein sus puntos de vista sobre el *Early Learning Challenge Fund* (Fondo para la exhortación del aprendizaje temprano) (HR 3221). El fondo proporcionaría ocho mil millones de dólares en ayudas durante ocho años para asistir a los estados en la creación de oportunidades para la atención infantil temprana y el aprendizaje de niños pequeños. La legislación ya ha sido aprobada en la Cámara de Representantes.

ANTECEDENTES: El Fondo ofrecería ayudas a los estados para mejorar los sistemas de aprendizaje temprano para niños desde que nacen hasta que cumplan cinco años, e incrementaría el número de niños desfavorecidos en programas de alta calidad. El fondo ayudaría a que los estados reforzasen:

- el acceso y la calidad en programas de aprendizaje temprano
- el apoyo y desarrollo profesional para proveedores
- los estándares de educación temprana

- los sistemas de información y evaluación
- el conocimiento de los padres sobre el desarrollo infantil
- el apoyo para niños pequeños y bebés, para los que aprenden inglés y para los estudiantes con necesidades especiales
- la colaboración con proveedores actuales financiados por el estado y por el gobierno federal.

Los estados habrían de proporcionar algunos fondos de contrapartida, aunque esto podría constituir un obstáculo para California tras los recientes recortes presupuestarios.

PARA MÁS INFORMACIÓN: póngase en contacto con *Preschool California* (Preescolar de California): 510-271-0075; www.preschoolcalifornia.org

Para más noticias, ver a: http://es.4children.org/issues/2009/november_december

Familias Saludables se ha salvado ... por ahora

Cuando se recortó la financiación de Familias Saludables en 174 millones de dólares en el presupuesto del estado, a los defensores de los derechos les preocupaba que los niños perdiesen su seguro de salud.

Así pues, Los Primeros Cinco prometió 81 millones de dólares para cubrir el agujero presupuestario y los legisladores votaron para ampliar parcialmente un impuesto sobre las aseguradoras de salud, si bien estos fondos apenas estarán disponibles durante un año.

Familias Saludables no abandonará o pondrá en lista de espera a los niños, aunque las familias pagarán primas ligeramente más elevadas.

PARA MÁS INFORMACIÓN póngase en contacto con 100% Campaign, 510-763 2444 x122.