

Papa Solid, Fanmi Solid

Tout moun, ranfòse benefis "tan ak papa"!

Si ou abite nan menm kay ak pitit ou yo oubyen nou rete nan kay separe, pase bon moman avèk timoun yo se yon bon fason pou kreye bèl souvni. Ekspè yo di anpil bon moman avèk papa oubyen avèk nenpòt lòt gason ki se yon bon egzanp, menm si ti moman kout, li fè gwo efè sou devlopman sante timoun lan.

Pi bonè nou konekte, li pi bon toujou.

Koneksyon bonè ant papa-pitit ka gen enpak ki dire pou lavi. An plis, "etid yo sijere ke timoun ke papa yo jwe avèk yo gen plis entelijans; kòm timoun yo rezoud pwoblèm pi byen; epi kòm timoun ki nan laj pou lekòl yo genyen pi gwo nivo entelijans, pi bon vokabilè epi travay pi byen lekòl," se sa sikolojis Elana Mansoor di, li se pwofesè asistan klinik pedyat ak direktè pwòje pwogram pou paran nan "University of Miami Families First Network."

Bay afeksyon souvan. "Plis ou leve epi pote timoun yo, se plis ke yo santi ke yo ka konte sou ou pou ede yo nan sa yo bezwen," se sa Mansoor di. Epi papa yo benefisye de entèraksyon youn-ak-lòt sa yo, tou: Rechèch sijere ke papa ki rantrè nan vi timoun yo santi yo gen plis konfyans epi bay pi bon rezilta nan wòl paran yo, genyen bon koneksyon ak timoun yo epi w'ap wè jan yo kontan pandan tout vi yo.


Pwofite okazyon mennen avèk al chèche lekòl la. Yon bagay senp tankou mache (oubyen kondwi) pitit ou lekòl ba yo yon bon 10-15 minit tout atansyon ou. Al chèche yo lekòl kapab pi bon toujou. "Konnen ke papa yo ap tan yo deyò a sa ranfòse konfyans yo – e pi ede yo devlope plis konfidans – a lès timoun yo santi yo pi solid epi enpòtan, ki vin fè yo kwè plis nan tèt yo," se sa Holly Zwerling di, li se prezidan/ofisye chèf egzekitif "Fatherhood Task Force of South Florida."



Chak minit enpòtan. Ant ale vini, travay ak lòt obligasyon pandan jounen an, anpil papa ta gen chans pou yo ta rive lakay pou gentan wè pitit yo avan y'al dòmi oubyen li yon ti istwa avan limyè etèn. Men konprann ke, "Se pa kantite lè ke ou dwe bay, men pito kalite a," se sa Mansoor di. "Alòs fòk ou kon koute byen. Reflechi sou sa pitit ou ap di. Obsève sa y'ap fè. Epi felisite yo pou efò yo."

Selebre efò yo. Ale nan fèt ak lòt aktivite lekòl timoun yo pi souvan ke ou kapab, epi montre sipò ak fyète ou, se sa Zwerling di. "Pote flè nan aktivite teyat pitit fi ou oubyen fè yon pankat pou al ankouraje ekip ti fi w la oubyen ti gason w lan pandan w'ap

gade yo k'ap jwe," se sa li di. "Plis ou ale epi rekonèt efò yo, plis yo santi yo espesyal – epi koneksyon ou ak pitit ou an vin pi solid."

Ti bagay piti yo gen anpil enpòtans. Si ou se yon papa ki ap viv nan kay la oubyen ki separe, ou kapab fè aktivite chak jou yo vin espesyal. "Chante pou pi piti a pandan li ap benyen, anrejistre yon ti istwa pou fè li dòmi epi mete non li ladan'l, oubyen kite yon mesaj sou glas ki nan twalèt la pou lè yo leve," se sa Mansoor sijere. Menm si ou pa gen tan, moman ansanm sa yo ka vle di anpil pou timoun yo – oubyen plis ankò sa ka tounen yon tradisyon ant papa ak pitit! 

Beryl Meyer ekri tèks sa

Sante ak Pwoteksyon Pou Ete a

Ede timoun yo evite danje pandan sezon an

Jounan nan kan, lanmè, pisin oubyen nan pak – lari a tounen yon gwo lakou rekreyasyon depi lekòl lage. Pandan tout ti kouri yo, aktivite deyò yo ak vizite nouvo kote vle di anpil plezi, tout bagay sa yo pote avèk yo posibilite pou pitit ou ka blese. Men kijan pou kenbe yo an sekirite:

Diminye chans pou bèt pike yo. Li difisil pou pase ete a san yon bèt pa ta pike'w, gen bagay ou ka fè pou pwoteje pitit ou, se sa espesyalis Judy Schaechter fè konnen, li se direktè "Injury Free Coalition for Kids of Miami" ak "chair of the University of Miami Department of Pediatrics." "Spre ak losyon ki kont ensèk yo ki gen 'DEET' ladan yo gen bon efè kont moustik ki pote malady, ansanm ak moustik 'Aedes aegypti,' ki se yo ki pote viris Zika a," li di.

Abiye timoun yo avèk rad bwode epi chwazi koulè ki klere nan plas nwa fonse, koulè nwa

sa yo atire moustik, yo konseye tou, pou mache ak ti vantilatè ki pa mache ak kouran. "Yo ede kenbe moustik yo lwen," se sa Schaechter di, li sigjire mete van sou pye timoun yo tout tan, paske moustik yo renmen vole pi pre atè a.

Pa kite entoksykasyon alimentè gate plezi a. Piknik pandan ete a se yon bon mwayen pou fanmi yo pase bon ti moman deyò, men fòk nou konnen kòman chalè ka afekte manje nou. Pou evite pwobèm, "Centers for Disease Control and Prevention (CDC)" mande pou nou toujou kenbe tout manje ki ka gate nan yon glasyè ki chaje ak glas, tankou vyann, lèt, rès manje, manje ki gen ze – mete glasyè anba lonbraj si nou kapab.

Vyann griye, kapab fè ou ale lopital tou. Sandwich ak vyann ki pa byen kwit ka lakoz ou genyen "E. coli" se yon entoksykasyon alimentè ki ka ba ou dyare epi malvant. Sosis ki pa fin kwit ka ba ou "listeria" yon bakteri

ki lakoz ou gen tèt fèmal ak kourèd, ansanm avèk lafyèv ak kòfèmal.

Pale ak fanmi'w sou pwoteksyon nan zafè manje pou yo ka rete ansante epi aplike tout etap sa "CDC" mande yo: 1) Fè manje ak bon tanperati; etap 2) lave men ak sifas yo souvan; etap 3) itilize frijidè san pèdi tan; epi etap 4) kenbe vyann kri, lèt, vyan pwason ak ze yon kote separe ki pa menm ak manje ki tou pare yo pou ka evite simaye bakteri ki ka bay maladi.

Pwoteje nou kont chalè ak solèy. Timoun renmen rete deyò pandan ete, men yo bezwen pwoteksyon, boule nan solèy souvan ka vin lakoz timoun lan gen kansè nan po pi devan. "Pi souvan posib ankouraje timoun yo mete rad ki ka pwoteje yo yo kont solèy la, linèt solèy ak gwo chapo ansanm ak krèm medikal kont solèy ki ka pwoteje kont reyon solèy 'UVA' ak 'UVB' yo," se sa Schaechter konseye. Yon faktè pwoteksyon solèy (SPF)

30 oubyen plis se yon eleman enpòtan ki kapab pwoteje pou timoun yo kont domaj ke solèy la ka fè.

"World Health Organization (WHO)" sigjire ke nou limite tan ke timoun yo ap fè deyò nan solèy la ant 10 è nan maten pou rive 4 è nan apremidi, lè sa yo reyon iltravyolè yo pi fò. Siveye lè yo pran twòp solèy epi chèche lonbraj pou yo ka fè yon ti respire, men sonje ke pye bwa ak parapli paka pwoteje'w nèt tout bon vre.

Menm jèn moun ak moun ki ansante chalè a ka fè yo malad si yo patisipe nan gwo aktivite anba solèy cho epi yo dezidrate, se sa Schaechter di; timoun jiska 4 lane yo pi vilnerab. "Ankouraje timoun yo pou bwè dlo avan, pandan epi apre yo fin pase tan deyò," se sa li di. "Lèt ki pa gen krèm bon pou moun ki dezidrate li bay kalsyòm ak 'vitamin D,' epi li pi bon pou sante ke bwason espòtif yo, bwason ki gen kafe epi dlo ki gen vitamin yo."

Pwoteje tèt nou nan dlo. Premye règleman pwoteksyon nan dlo, Schaechter di, se pou pa janm kite pitit poukont li nan dlo. "Fòk gen yon granmoun toutan ki ap siveye yo," se sa li ensiste pou li di. Si ou gen yon pisin, "Rasire'w ke pa genyen anken mèb tou pre li, oubyen balon oubyen jwèt bò kote dlo a pou pa atire timoun yo."

Pou anpeche aksidan rive andedan oubyen bò dlo, "Injury Free Coalition for Kids Miami" mande aprann timoun ak jèn yo pou yo toujou siveye epi rete lwen aparèy elektronik; konnen si dlo a fon avan nou plonje (si sèlman pisin lan sètifye pou sa), epi pa plonje nan dlo ki mezire pi piti ke 9 pye pwofondè; sote nan dlo a rapid si gen loraj – oubyen avètisman kout zèklè; sonje ke pwodwi sovta j gonfle yo tankou tapi plastik, tib plastik se jwèt yo ye ou pa dwe konte sou yo si w'ap nwaye; epi evite move konpòtman, ki ka lakoz aksidan rive.

Si janmè sa posib, aprann timoun naje bonè. Leson naje kapab pwoteje timoun yo pou yo pa nwaye. Epi jèn ak granmoun yo kapab aprann fè "CPR" (rele lakwa rouj epi oubyen ale sou entènèt pou apran fè li).

Pou plis fason pou kenbe timoun yo an sekirite – lakou rekreyasyon, monte bisiklèt, fè espò – ale sou www.injuryfree.org.

Beryl Meyer ekri tèks sa

Èske w vle enskri sou entènèt pou w resevwa ti jounal sa a gratis? Ale sou thechildrenstrust.org



imodbaa.com/istockphoto/Thinkstock

Lis Pwoteksyon Ete'w La

Aksidan ka rive, fè atansyon epi prepare'w. Espesyalis Judy Schaechter, ki se direktè "Injury Free Coalition for Kids of Miami" epi dirijan "University of Miami Department of Pediatrics," sijere ke nou ranpli bifèt medikaman nou ak remèd enpòtan sa yo:

Remèd ak Tretman Ki Disponib san Preskripsyon Yo:

- Acetaminophen (pou lafyèv)
- Ibuprofen (pou enflamasyon)
- Benadryl (jenerik)
- Hydrocortisone 0.1%

Pwodwi Premye Nesesite:

- Pansman tout gwosè
- Pake glas medikal (Ke ou ka sere nan frizè)
- Pwodwi dezenfektan (sèvyèt mouye, espre oubyen krèm/jèl)
- Bandaj
- Koton
- Twal koton
- Dlo (pou bwè oubyen pou netwaye blesi)

Sonje jete remèd ki ekspire, se sa Schaechter di. "Yo ka itilize san ou pa konnen, avan ou ale wè yon doktè oubyen fè yon analiz, oubyen kite yon moun ki pa konnen oubyen yon jèn ki fache pran tansyon'w."

Nimewo Telefòn Enpòtan pou Mete Tou Pre'w:

- Pedyat oubyen doktè fanmi an
- Sant rejyonal ki kontwole pwazon 800.222.1222
- Sant rejyonal ki kontwole bèt
- Polis lokal, ponpye, sèvis ijans 911
- Lopital lokal
- Fanmi oubyen vwazen ki abite tou pre'w



Jason Koerner/Courtesy Miami Children's Museum

Fanmi-Zanmi Bagay Nou ka Fè ak Wè Nan Miyami ki Pa Koute Chè!

Anrejistre pou amizman ete a san nou pa depanse anpil

Libreri yo

Retire vye lidè ke libreri yo raz, silansye. **Sikisal** "Miami-Dade Public Library System" ki lavil la ofri sèvis kote yo rakonte listwa pou timoun piti ak jwèt lanwit pou adolesan. Nan sikisal ki nan **Nò** ak **Sid** "Dade" yo, pwogram "YOUmedia" bay timoun yo zouti pou yo kreye pwojè kreyatif pa yo, sòti nan pwodiksyon son pou rive nan fim nan jwèt videyo, itilize zouti ki sou plas nan libreri a. Fanmi yo ka itilize libreri a tou kòm yon gid pou yo jwenn lòt aktivite kiltirèl nan vil la avèk aksè Mize a, yon kat gratis ki pèmèt jiska kat fanmi tounen manm 10 diferan mize nan vil la, tankou "**HistoryMiami**," "**Vizcaya Museum & Gardens**" ak "**Frost Art Museum**." Men sa se yon fason ke ou ka vizite mize sa yo san ou pa peye.

Mize Yo

Nan **PAMM**, rantre a gratis chak premye jedi ak dezyèm samdi nan mwa, ak dezyèm jou sa ki gen aktivite pratik pou timoun, se yon ekip anplwaye atis ki pale plizyè lang k'ap dirije aktivite sa yo. "**Miami Children's Museum**" ofri aksè gratis chak twazyèm vandredi. Ete sa timoun yo ka asiste yon nouvo ekzibisyon, "Dino Island" nan "**Wolfsonian-FIU**," premye samdi nan chak mwa se "Discover Design Free Family Day," avèk aktivite tankou konstwi bèt lanmè avèk materyèl ki nan yon gwo "bwat trezò" epi fè foto ak kamera "Polaroid" kote foto yo ap ka devlope sou plas pou timoun ka kòmanse fè pwojè albòm foto

pa yo. Pwogram lan gratis pou timoun ak paran ki ap akonpanye yo.

Pak Yo

Youn nan nouvo pak nan vil al, li rele "**Omni Park Miami**," li pran sèt kawo tè chaje ak kote pou roule eskètòd, libreri mobil epi chaje ak gazon. Yon podyòm pou atis vin jwe mizik, epi tou pre a se "**Boho Market**" kote tout kominote a ka rasanble. Pou timoun ki renmen anpil aktivite, "**Oleta River State Park**" se plas pa yo a menm. Pou si dola tout fanmi an ka rantre al monte bisiklèt, mache epi monte kayak. On ti kras pi lwen nan sid "**Coral Reef Park**" ofri yon bèl espas pou jwe ki kouvri; se yon kote ou ka mache, kouri oubyen monte bisiklèt; ak anpil lòt kote timoun yo ka jwe.

Aktivite Kominotè Yo

Jen se "**Miami Film Month**," y'ap ofri rabè sou pri tikè fim nan sinema Miyami yo – pou fim timoun tou. "**Coral Gables Art Cinema**," ki souvan pase fim espesyal pou timoun, ap pase fim sa yo *Fantastic Mr. Fox*, *The Painting*, *Ponyo* ak yon espektak ki rele "National Theatre Live" performance of *Peter Pan*.

"**Marlins Park**" ofri tikè a mwaye pri chak Madi; epi jwèt Dimanch yo gen yon seri aktivite pou timoun anvan yo kòmanse, ansanm ak pakè pou "Aquafina Family Four-Pack" ki ba'w yon "hot dog" ak yon bwason pou chak tikè ou achte.

Paran ka pwofite aprann timoun yo plis sou diferan kalite manje nan "**Redland Summer Fruit Fest**" nan dat 10 Jen, ki ofri plizyè egzantp manje twopikal ak bwason. Granmoun peye 8 dola pou rantre; timoun anba 11 lane rantre gratis.

W'ap chache plis aktivite kiltirèl pou timoun yo? Ale sou sit entènèt "**Culture Shock Miami**" a. Pwogram la ofri tikè 5 dola pou etidyan ki nan laj 13-22 lane nan sant teyat ki nan vil yo. Cho dans ki rele *Volcanic* nan "Miami Theater Center" a; fim ki rele *Rosencrantz & Guildenstern are Dead* nan "Coral Gables Art Cinema"; epi cho mizikal *Piaf*, *Vozy Delirio* nan "Miami-Dade County Auditorium" yo tout nan pwogram ete sa. 🌿

Miami-Dade Public Library System

305.375.2665; www.mdpls.org

Pérez Art Museum Miami (PAMM)

305.375.3000; www.pamm.org

Miami Children's Museum

305.373.5437

www.miamichildrensmuseum.org

Wolfsonian-FIU

305.531.1001; www.wolfsonian.org

Omni Park Miami

www.omniparkmiami.com

Oleta River State Park

305.919.1844

www.floridastateparks.org/park/oleta-river

Coral Reef Park

305.235.1593

www.palmettobay-fl.gov/node/87

Miami Film Month

305.539.3000; www.miamiandbeaches.com/special-offers/monthly-deals/miami-film-month

Coral Gables Art Cinema

786.385.9689; www.gablescinema.com

Marlins Park

305.480.1300

miami.marlins.mlb.com/mia/ballpark

Redland Summer Fruit Fest

305.247.5727

www.redlandfruitandspice.com/event/summer-fruit

Culture Shock Miami

305.375.1949; www.cultureshockmiami.com

Ciara LaVelle ekri tèks sa

Ou gen kesyon sou zafè paran?

RELE NIMEWO



Sèvis sa a disponib 24 sou 24

Bilten sa a se "Children's Trust" ki pwodui li kòm sèvis li mete a dispozisyon fanmi ki rete Miami-Dade County. "Children's Trust" se yon sous revni ki la pou fè yon travay espesyal, se elektè ki tabli fon sa a pa mwayen referandòm pou amelyore lavi timoun ak tout fanmi yo. Si w gen sijesyon ak ide istwa ou ta renmen nou pibliye, voye yo ban nou nan imel sa a: info@thechildrenstrust.org.