

INSIDE THIS ISSUE:

- **New parent library opens.**
- **Guest writer Miriam Godwin, MS, LMFT, discusses "Catching them Being Good."**
- **Helpful links and resources.**
- **Important water safety reminders and information.**

EN ESTA EDICIÓN:

- **Abre nueva biblioteca para padres.**
- **Miriam Godwin, MS, LMFT, discute "Atrápeles Portándose Bien."**
- **Recursos útiles para familias.**
- **Información importante y recordatorios de seguridad en el agua.**

New Books and DVDs for Families

Martin/Pitt Partnership for Children, your local Smart Start agency and ChildLinks, the area's Child Care Resource and Referral agency, have started a new parent library just for families with young children. The items available for check out include topics on toilet training, behavior, positive discipline, kindergarten transition, activities for young children, single parenting, fatherhood, breastfeeding, adoption, siblings, and many others!

Brochures are available on topics such as: getting kids to behave while shopping, becoming a parent, infants, toddlers, and effective parenting.

These resources are available free of charge to all Martin and Pitt county families with children birth to five years of age.

To sign up or to receive more information call ChildLinks at 252-758-8885.



Nuevos Libros y DVDs para Familias

Martin/Pitt Asociación Para Niños, su agencia local Smart Start y ChildLinks, la agencia de Recursos y Referidos de Cuidado de Niños del área, ha abierto una nueva biblioteca para padres de familias con niños pequeños. Los recursos que están disponibles para tomar prestado incluyen temas como entrenamiento para usar el inodoro, comportamiento, disciplina positiva, transición al Kinder, actividades para niños pequeños, madres y padres solteros, paternidad, lactancia, adopción, hermanos, y muchos más!

Hay boletines disponibles sobre temas como: hacer que los niños se porten bien mientras van de compras, convertirse en padres, infantes, niños pequeños y crianza efectiva.

Estos recursos están disponibles libre de costo a todas las familias de los Condados Martin y Pitt con niños pequeños edades de nacimiento a cinco años.

Para registrarse o recibir más información llame a ChildLinks al 252-758-8885.



“When attention is focused on the positives like calming down, children will learn what behaviors are expected of them.”

“Cuando la atención se enfoca en lo positivo como calmarse, los niños aprenderán el comportamiento que se espera de ellos.”

Family Forum

Guest Writer, Miriam Godwin, MS, LMFT—Catch Them Being Good

The easiest way to start changing your child's behavior is to focus your attention on what they are doing right. The more your child hears what you like and the more attention you give to that behavior, the more likely they are to continue and add other positive behaviors.

One behavior modification technique appropriate for children three to five years of age with good verbal skills is the token economy system. The token economy system has been around for many years and is supported by research evidence. This is how it works: every time you see your child performing even a small behavior you want to see more of, give them a token. Tokens can be poker chips, checker chips, cards, play coins, etc. For example, if your child throws a temper tantrum (make sure they are safe-but do not react to the negative behavior) and when they calm down, give them a token. Be sure to use sincere praise with tokens by saying, “I know it is difficult to calm down, but you did it, good job.” When attention is focused on the positives like calming down, children will learn what behaviors are expected of them.

Make a list using pictures and words of each behavior you want to see more of and post the list in a location that is easily accessible for you and your child. Beside each behavior, write a token amount that the child will receive for performing that behavior. For example, every time your child puts toys away without being asked, they receive two tokens with sincere praise like, “Thank you for putting away your toys. Now you have lots of room to play with your train.

Good thinking.”

Create a reward list of things your child can spend their tokens on. For example, your child could spend five tokens to do their favorite activity, like an extra bedtime story. Figure out what activities or toys are most desirable to your child and make them rewards on your list. If your child does not have enough tokens to earn their favorite activity, they should not be able to do the activity.

If you decide to implement such a system in your home, it is important to remember to always reward positive behavior, even small acts. Always make them turn in their tokens if they are getting a reward from the list. Take the tokens immediately, do not wait until later. Only allow a reward from the list if the child has earned enough tokens to spend.

Token economies are designed to ensure that parents are indeed recognizing and focusing more attention on the child's positive behaviors. Token economies also help children understand their environment and responsibilities within that environment, while instilling the concept of earning privileges.

Implementing a token system can be difficult and support may be needed to successfully use such a technique in your home and/or in your child's school. You may need to seek the help of a therapist, even if for a short time, as sometimes a child's behavior can be symptomatic of something such as family stress, trauma or mental illness.

Foro de Familia

Escritora Invitada, Miriam Godwin, MS, LMFT—Atrápeles Portándose Bien

La manera más fácil de comenzar a cambiar el comportamiento de su niño es enfocar su atención en lo que el niño está haciendo bien. Cuanto más su niño escucha lo que a usted le agrada y la mayor atención usted brinda a ese comportamiento, aumenta las probabilidades de continuar y añadir otros comportamientos positivos.

El sistema económico de fichas es una técnica de modificación del comportamiento apropiada para niños con buenas habilidades verbales de tres a cinco años de edad. Este sistema ha sido utilizado por muchos años y esta basado en evidencia investigativa. Así es cómo funciona: cada vez que usted ve a su niño realizar incluso el más mínimo gesto del comportamiento que usted desea ver más, déles una ficha. Las fichas pueden ser fichas de póquer o damas, tarjetas, monedas de juguete, etc. Por ejemplo, si su niño está expresando

una rabieta (asegúrese de que esté seguro-pero que no reaccione a su comportamiento negativo) cuando se calme, déle una ficha. Asegúrese de utilizar halagos sinceros con la ficha diciendo, “sé que es difícil calmarte, pero lo hiciste, buen trabajo.” Cuando la atención se enfoca en lo positivo como calmarse, los niños aprenderán el comportamiento que se espera de ellos.

Haga una lista usando dibujos y palabras de cada comportamiento deseado y colóquela en un lugar que sea fácilmente accesible para usted y su niño. Al lado de cada comportamiento, escriba la cantidad de fichas que el niño recibirá por realizar ese comportamiento. Por ejemplo, cada vez que su niño guarde los juguetes sin que se le ordene, recibirá dos fichas con elogios sinceros como “gracias por guardar los juguetes. Ahora tienes mucho espacio para jugar con tu tren.

Continued on page 5

Water Safety

As summer heats up many area families will seek relief by visiting pools, rivers and other bodies of water along our coast. According to Safe Kids USA, the risk of drowning increases more in the summer than the risk of any other unintentional injury – 89% over the rest of the year – because more children are swimming and playing outside near pools or open bodies of water.

A Safe Kids report prepared by UNC Injury Prevention Research Center states that drowning has become the second leading cause of death in North Carolina. Drowning or near-drownings occur primarily in three environments: pools, bathtubs and naturally occurring bodies of water such as streams, lakes and those waters along the North Carolina coast.

According to The American Academy of Pediatrics, infant and toddler aquatic programs introduce young children to the joy and risks of being in or around water. Generally, children are not developmentally ready for swimming lessons until after their fourth birthday. Aquatic programs for infants and toddlers have not been shown to decrease the risk of drowning, and parents should not feel secure that their child is safe in water or safe from drowning after participating in such programs. Young children should receive constant, close supervision by an adult while in and around water.

Pool safety recommendations include: Install a fence at least four-feet high around all four sides of the pool. The fence should not have openings or protrusions that a young child could use to get over, under, or through; make sure pool gates open out from the pool, self-close and self-latch at a height children can't reach, never leave children alone in or near the pool, even for a moment; keep rescue equipment (a shepherd's hook - a long pole with a hook on the end - and a life preserver) and a portable telephone near the pool; avoid inflatable swimming aids such as "floaties." They are not a substitute for approved life vests and can give children a false sense of security. Swim programs for children under 4 should not be seen as a way to decrease the risk of drowning; whenever infants or toddlers are in or around water, an adult should be within arm's length, providing "touch supervision."

Boating safety recommendations include: Children should wear life jackets at all times when on boats or near bodies of water; make sure the life jacket is the right size for your child. The jacket should not be loose. It should always be worn as instructed with all straps belted; blow-up water wings, toys, rafts and air mattresses should never be used as life jackets or life preservers; adults should wear life jackets for their own protection, and to set a good example; adolescents and adults should be warned of the dangers of boating when under the influence of alcohol, drugs and even some prescription medications.

Open water safety recommendations include: Even good swimmers need buddies—make sure your child knows never to swim alone; a lifeguard (or another adult who knows about water rescue) needs to be watching children whenever they are in or near the water; make sure your child knows never to dive into water except when permitted by an adult who knows the depth of the water and who has checked for underwater objects; never let your child swim in canals or any fast moving water; ocean swimming should only be allowed when a lifeguard is on duty; younger children should be closely supervised while in the water – use "touch supervision," keeping no more than an arm's length away, just as in pool safety recommendations.

For more information on safety tips while in or near water visit:

<http://www.usa.safekids.org/>

<http://www.aap.org/family/tippool.htm>

“Drowning accidents increase 89% during the summer months”

“Children should be closely supervised while in the water – use “touch supervision,” keeping no more than an arm’s length away.”

Seguridad en el Agua

Mientras el verano calienta muchas familias del área buscarán sosiego visitando piscinas, ríos y otros cuerpos de agua a lo largo de nuestra costa. Según Niños Seguros (Safe Kids USA) el riesgo de ahogamiento aumenta más que el riesgo de otras lesiones no intencionadas durante el verano— 89% más que el resto del año— porque más niños están afuera nadando y jugando cerca de piscinas o otros cuerpos de agua.

Un informe reciente de Niños Seguros preparado por el Centro de Investigación de Prevención de Accidentes de UNC declara que el ahogamiento se ha convertido en la segunda causa principal de muertes en Carolina del Norte. Los incidentes de ahogamiento ocurren mayormente en tres ambientes: piscinas, bañeras y superficies de agua naturales tales como corrientes, lagos y agua a lo largo de la costa de Carolina del Norte.

Según la Academia Americana de Pediatría, los programas acuáticos de infantes y de niños pequeños introducen a niños a la alegría y a los riesgos de estar en o alrededor de agua. Generalmente, los niños no están suficientemente desarrollados para tomar lecciones de natación hasta después de su cuarto cumpleaños. Los programas acuáticos para infantes y niños pequeños no han demostrado disminuir el riesgo de ahogamiento y los padres no deben sentirse seguros de que su niño está seguro en el agua o libre de ahogamiento después de participar en tales programas. Los niños pequeños deben recibir la supervisión cercana constante de un adulto mientras están en y alrededor del agua.

Seguridad en la piscina: Nunca deje a los niños solos en la piscina ni cerca de la misma, incluso durante un momento. Instale una cerca de al menos 1.2 metros (4 pies) de alto alrededor de toda la piscina. La cerca no debe tener aberturas ni protuberancias que un niño de corta edad pueda usar para trepar, pasar por debajo, o pasar a través de, la cerca. Asegúrese de que las puertas que den hacia la piscina se abran desde la piscina hacia la habitación, y se cierren, y el pestillo caiga, automáticamente, a una altura que el niño no pueda alcanzar. Mantenga equipo de rescate (un palo largo con un gancho en el extremo, y un salvavidas) y un teléfono portátil cerca de la piscina. Evite los auxiliares para nadar inflables, como los “flotadores”. No son un sustituto para chalecos salvavidas aprobados, y pueden dar a los niños una falsa sensación de seguridad. Dado su desarrollo, los niños quizá no estén listos para lecciones de natación sino hasta después de su cuarto cumpleaños. Los programas de natación para menores de cuatro años no deben considerarse como una manera de disminuir el riesgo de ahogamiento. Siempre que los lactantes menores o los niños que empiezan a andar estén dentro, o cerca, del agua, un adulto debe estar cerca de ellos dentro del alcance de sus brazos, proporcionándoles “supervisión con tacto”.

Seguridad al ir en bote: Los niños deben usar chalecos salvavidas en todo momento cuando vayan en bote o estén cerca de masas de agua. Asegúrese de que el chaleco salvavidas sea de la talla correcta para su hijo. El chaleco no debe quedar holgado. Siempre debe usarse según las instrucciones, con todas las correas abrochadas. Los salvavidas que se colocan en los brazos, los juguetes, las balsas y los colchones, de aire, inflables, nunca deben usarse como chalecos salvavidas, ni como salvavidas. Los adultos deben usar chalecos salvavidas para su propia protección, y para poner un buen ejemplo. Los adolescentes deben entender cuáles son los riesgos y peligros de salir en bote y a la misma vez beber alcohol o consumir otras drogas.

Natación en agua abierta: Incluso los buenos nadadores necesitan amigos: asegúrese de que su hijo sepa que nunca debe nadar solo. Un socorrista (u otro adulto que tenga conocimientos sobre rescate acuático necesita estar observando a los niños cuando ellos estén en o cerca del agua. Asegúrese de que su hijo sepa que nunca debe sumergirse en el agua excepto cuando se lo permita un adulto que conozca la profundidad del agua y que haya verificado que el lugar esté libre de objetos sumergidos. Nunca permita a su hijo nadar en canales, ni en cualquier agua que tenga corrientes o movimiento rápido. Sólo debe permitirse nadar en el océano cuando haya un socorrista de servicio. Los niños de más corta edad deben supervisarse de manera estrecha mientras están en el agua: use “supervisión con tacto”, al mantenerlos no más lejos que el alcance de los brazos.

“Accidentes de ahogamiento aumentan 89% durante los meses de verano”

“Los niños deben ser supervisados de cerca mientras están en el agua – utilice “supervisión con tacto” manteniéndoles no mas lejos del alcance de su brazo.”

Foro de Familia—continuación

Bien pensado.”

Escriba una lista de recompensas con cosas que su niño puede comprar con sus fichas. Por ejemplo, su niño podría pagar cinco fichas para hacer su actividad preferida, como leer un cuento adicional antes de acostarse. Identifique las actividades o los juguetes más preciados por su niño y lístelas como recompensas. Si su niño no tiene suficientes fichas para comprar su actividad preferida, no puede realizar la actividad.

Si usted decide implementar éste sistema en su hogar, es importante recordar siempre recompensar el comportamiento positivo, incluso gestos mínimos. Siempre hágales entregar las fichas si están recibiendo una recompensa listada. Colecte las fichas inmediatamente, no espere hasta más tarde. Solo permita realizar la actividad listada si el niño tiene las fichas suficientes para “comprarla”.

El sistema económico de fichas está diseñado para asegurar que los padres están efectivamente reconociendo y enfocando más atención en los comportamientos positivos del niño. Este sistema también ayuda a los niños a entender su ambiente y las responsabilidades dentro de ese ambiente, mientras inculca el concepto de ganar privilegios.

Poner en práctica un sistema de fichas puede ser difícil y apoyo puede ser necesario para utilizar con éxito esta técnica en su hogar y/o en la escuela de su niño. Puede que necesite la ayuda de un terapeuta, aunque sea por corto plazo, pues a veces el comportamiento de un niño puede ser sintomático algo tal como tensión de la familia, trauma o enfermedad mental.

Helpful Resources for Families

One Tough Job—Provides parents with expert information, tips and support they need and deserve to be the best parent they can be.

www.onetoughjob.org

Parent Center—Newsletters, movie reviews, green parenting, healthy eating tips, etc.

www.parentcenter.com

Active Parenting—resources available for purchase on a variety of topics.

www.activeparenting.com

Mommy I Have to Go Potty by Jan Faull, M.Ed.

Positive Discipline by Jane Nelsen, Ed.D., Cheryl Erwin, M.A., and Roslyn Duffy

Unplugging Power Struggles by Jan Faull, M.Ed.

Recursos Útiles para Familias

One Tough Job—Provee a padres con información experta, consejería y el apoyo que se merecen y necesitan para ser los mejores padres que puedan ser.

www.onetoughjob.org/sp/default.aspx

Parent Center—Boletines informativos, crítica de películas, crianza natural, hábitos alimenticios saludables, etc.

www.parentcenter.com

Paternidad Activa—Recursos disponibles para la compra en una variedad de temas.

www.activeparenting.com

Guía para Enseñar al Niño a Usar el Inodoro por La Academia Americana de Pediatría

Amor y Límites: Una Guía para Ser Padres Creativos por Elizabeth Crary y Marina Patrino

Criando a su Niño con Orgullo Latino por Carmen Inoa Vázquez Los libros listados están disponibles en ChildLinks.



Martin/Pitt Partnership for Children

115 Eastbrook Drive
Greenville, NC 27858

Phone: 252.756.1567

Fax: 252.756.3180

Email: martinpitt@mppfc.org

Website: www.mppfc.org

Non-Profit Org.

U.S. Postage

PAID

Permit No. 141

Martin/Pitt Partnership for Children (MPPFC) is a non-profit organization that funds 14 programs focusing on three areas: early care and education, family support and health initiatives for children birth to five years of age. **MPPFC is the local Smart Start agency for Martin and Pitt Counties. Smart Start is available in every county and is North Carolina's nationally recognized and award winning early childhood initiative designed to ensure that young children enter school healthy and ready to succeed.**

Martin/Pitt Asociación para Niños (MPPFC) es una organización sin fines de lucro que financia programas en tres áreas: cuidado y educación temprana, apoyo a familias e iniciativas de salud para niños desde recién nacidos a cinco años. **MPPFC es la agencia local Smart Start para los Condados Martin y Pitt. Smart Start está disponible en cada condado de Carolina del Norte y es una iniciativa, laureada y reconocida nacionalmente, diseñada para asegurar que los niños pequeños entren a la escuela saludables y listos para el éxito.**

Complete an online survey!

Visit our website www.mppfc.org and click on "Parent Opinion"

Complete una encuesta electrónica!

Visite nuestra pagina www.mppfc.org y elija "Opinión de Padres"