

Criando
Niños
en
San Francisco



Guía de Supervivencia

De Nuestra Familia a la Suya



Consejos y sugerencias fueron brindados por: Programas becados por Parent ACTION de Primeros 5 (First 5) incluyendo Whitney Young Child Development Center Family Field Trips y Talleres para Padres en Bayview, Families for Better Kids Project in the outer Sunset, Kim Boyd Bermingham of Gokid.org.

Queridos Amigos,



Bienvenidos a *De Nuestra Familia a la Suya: Criando Niños en San Francisco Guía de Supervivencia*.

Esta guía es un esfuerzo voluntario de los miembros del Comité de Compromisos Civiles de la Comisión para Niños y Familias de San Francisco. El Comité de Compromisos Civiles está compuesto por un grupo diverso de padres que representan familias, vecindarios y culturas de toda la ciudad. Nosotros somos padres y brindamos cuidado así como usted, estamos trabajando juntos para hacer de San Francisco un lugar espléndido para formar una familia. El motivo principal que nos une es el amor por nuestros niños.

Como comité, tenemos varias metas. Una de ellas es de asegurarnos que las actividades de la Comisión sirvan realmente las necesidades, deseos y realidades de las familias de niños pequeños en San Francisco. Otra de nuestras metas es de motivar a los padres y miembros de la comunidad a tomar acción y desarrollar sus propias soluciones para hacer de San Francisco un mejor lugar para criar a nuestros niños más pequeños (edades 0-5).

Decidimos crear una guía de padre-a-padre porque sabemos que criar una familia puede tener retos. Y también porque sabemos que muchos de nosotros hemos tenido las mismas preguntas que usted tiene. ¿Cómo encuentro cuidado infantil? ¿Dónde puedo conocer familias como la mía? ¿Dónde puedo encontrar a alguien con quien hablar acerca de mi situación? ¿Es el desarrollo de mi bebé adecuado?

Aunque San Francisco tiene muchos recursos que ofrecer a los padres, a veces es difícil saber encontrarlos. Esta guía es una colección de recursos “experimentados y verdaderos”, reunidos para padres como usted. Ofrece sugerencias en una variedad de temas—desde grupos de apoyo para padres y clases de consejos para ahorrar dinero, recursos de salud e ideas de actividades gratuitas y divertidas para sus niños.

De Nuestra Familia a la Suya: Criando Niños en San Francisco Guía de Supervivencia no es una guía que incluye todo. Use esta guía como un punto de referencia para encontrar lo que usted necesita. Quizás algún día usted se unirá a nosotros para compartir consejos para nuevas familias!

Trabajando juntos creemos que podemos hacer de San Francisco una ciudad más acogedora para los niños y las familias.

Sinceramente,

Natalie Freeburg, Emily Gillingham, Edith Guillen-Nunez, Mary Jue, Ellen Novogrodsky, Laura Rafferty-Jacobo.

Índice de Materias



GUÍA DE GUÍAS

Babies by the Bay: Una Guía detallada con todo desde Doctores y Pañales a parques de recreaciones y Escuelas preescolares en la Bahía de San Francisco. Escrito por dos padres del área de la Bahía, esta extensa guía les ofrece las gangas de otros padres del área de la Bahía y muchos recursos en San Francisco. Algunos dicen que se concentra en padres de clase media y alta, pero si es extensa!

INGLES SOLAMENTE

Bay Area Parent Una revista excelente y gratis, y una de sus publicaciones, "B.a.b.y." puede ser encontrada en casi todas las bibliotecas, o llame para encontrar el punto de distribución más cercano a usted.

Teléfono: 408-399-4842
www.bayareaparent.com

INGLES SOLAMENTE

Our Family Coalition es un sitio en la red que muestra una lista de muchos recursos para padres LGBT. Chequéalo! <http://www.ourfamily.org/links.html>.

INGLES SOLAMENTE

Parents Press tiene revistas mensuales gratis con muchos consejos acerca del cuidado infantil, lugares dónde ir, y más. Usted puede encontrarlos en su biblioteca y tiendas locales. Llame para saber dónde es distribuída en su área. Chequéé la revista en su sitio en la red.

Teléfono: 510-524-1602
www.parentspress.com

Educación y Apoyo para Padres 3

Centros de Apoyo Familiar,
Grupos de Apoyo y Clases

Cuidado Infantil 6

Conectándote con tu vecindario 8

Mensajes por Internet

Arte y Actividades de Diversión 10

Clases Gratis para Niños
y Días Gratis al Museo

Salud y Bienestar 14

Alimentos
Cuidado de Salud
Vivienda a Precios Razonables
Utilidades
Impuestos

Consejos para Ahorrar 19

¿Cómo ahorrar en sus necesidades básicas?
Ropa, Libros y Ropa de Bebé

Matriculando a Su Niño en la Escuela 23

Involúcrate 25

Llame a Primeros 5 al 415-934-4849 para obtener su copia. O visite la página de Internet de Primeros 5 San Francisco www.first5sf.org

Educación y Apoyo Para Padres

CENTROS DE APOYO FAMILIAR

San Francisco tiene un número de recursos ofrecidos por agencias privadas y sin fines de lucro para familias que quieran asistir a grupos individuales de apoyo o clases donde puedan contestar sus preguntas acerca de cómo criar a su niño pequeño. Los servicios de las agencias sin fines de lucro son gratis u ofrecen precios de acuerdo a su ingreso económico. Los servicios privados usualmente cuestan un poco más.

Proyecto de Embajadores de Familias

puede ayudarle a encontrar grupos de apoyo, actividades y educación para padres gratis, especialmente con necesidades particulares como familias que no hablan inglés o para abuelos/as. Ellos también ofrecen talleres sobre recursos locales y cómo abogar por los servicios de sus niños.

Para más información puede llamar al teléfono: 415-934-4849.

Este es un fabuloso programa de radio semanal que habla de aspectos concernientes a los niños todas las semanas en español! Programa de Radio Nuestros Niños:
Domingos:
8:00 a.m. - 9:00 a.m.

KLOK 1170 AM
San Francisco y el Área de la Bahía

Los siguientes centros atienden a familias de habla hispana. Estos centros ofrecen apoyo a padres de familia, responden preguntas acerca de las escuelas, y proveen clases para padres de familia gratuitas acerca de preguntas que muchos padres tienen con relación al desarrollo infantil de su niño/a.

Centro de Recursos Familiares el Buen Samaritano (Good Samaritan Family Resource Center)

1294 Potrero Avenida (entre las calles 25 y 24)
415-824-9475
<http://www.goodsamfrc.org> (en español)

Conexiones Familiares de Portola (Portola Family Connections)

2565 San Bruno Avenida(entre las calles Felton y Burrows)
415-715-6746
<http://www.familyconnectionsportola.org/>

**Conexiones Familiares de Portola – Sucursal del Excelsior
(Portola Family Connections Excelsior)**

459 Calle Vienna (entre Persia y Brazil)
415-333-3845
www.excelsiorfc.org

ALFABETIZACIÓN TEMPRANA

Si usted quiere ayuda para enseñarle a cómo leer a su hijo/a, llame a uno de estos centros que ofrecen programas gratuitos para familias que hablan español.

**Centro de Aprendizaje de la Misión
(Mission Learning Center)**

474 Calle Valencia, Cuarto 210 (entre las calles 15 y 16)
415-575-3535 (grabación)

**Centro de Salud de la Comunidad de la Misión
(Mission Neighborhood Health Center)**

240 Avenida Shotwell
Tel 415-552-1013

Programa Familiar de Even Start

Educación para Padres de Familia
Programa de Alfabetización Temprana de Even Start del Distrito Escolar de San Francisco
3750 Calle 18
Tel 415-355-7380

City College of San Francisco Department of Child Development and Family Studies

ofrece clases de “observación de niños” impartidas por instructores certificados. Mientras que los niños juegan con juguetes apropiados a su edad y se suben a estructuras para escalar, los padres aprenden y discuten temas acerca de la salud y seguridad, hábitos para dormir y entrenamiento para usar el baño. Las clases son gratis y tienen locales por toda la Ciudad. EN INGLÉS SOLAMENTE, pero se invita la participación de familias que hablan español, algunos de los otros padres en el grupo pueden traducir. ¡Inténtelo!

Teléfono: 415-561-1921

Kaiser Permanente San Francisco Medical Center

Kaiser's S.F. Medical Center ofrece clases para padres con niños de distintas edades, clases para niños de lenguaje por señas y hasta clases sólo para papás. Estas clases son gratis o a costo reducido para los que no son miembros.

2425 Geary Blvd., Nivel Mezanine

Teléfono: 415-833-3450

<http://www.permanente.net/doctor/healthedsf/>

EN INGLÉS SOLAMENTE

UCSF, Women's Health Resource Center

Adicionalmente a las clases sobre la salud de la mujer, el centro de recursos para la salud de la mujer tiene una biblioteca llena de libros sobre el desarrollo de los niños, la salud de los niños y la crianza de los niños. Usted puede ver libros gratis en el centro o puede pagar un costo anual de \$25 con el que puede rentar dos libros al mes incluyendo videos educativos.

2356 Sutter Street

Teléfono: 415.353.2668

<http://www.ucsf.edu/whrc>

INGLES SOLAMENTE

¿Esta sintiendo Estrés? Revise la sección de Salud y Bienestar, Pág. 19

Cuidado Infantil

Hay una variedad de opciones para cuidado infantil a su disposición, dependiendo de sus preferencias y recursos financieros: cuidado infantil familiar, centros con licencia de cuidado infantil, niñeras, cooperativas de niñeras, preescolares y cooperativas preescolares. Los mejores lugares de referencia son:

Children's Council of San Francisco

445 Church Street

Teléfono: 415-343-3300

www.childrencouncil.org

SE HABLA ESPAÑOL

Children's Council provee información sobre el cuidado infantil, provee talleres para identificar cuidado infantil de calidad y pueden ayudarle a identificar recursos a los que usted califique para reducir el costo. Ellos también pueden informarle de programas subvencionados por el gobierno como el San Francisco Head Start y Centros de Desarrollo Infantil del Distrito Escolar de San Francisco.

The Children's Council tiene un "Programa de Inclusión para el Cuidado Infantil" que provee apoyo a las familias que buscan cuidado infantil para niños con necesidades especiales.

www.childrencouncil.org

SE HABLA ESPAÑOL

Teléfono: 415 920-5040

CO-OP preschools: California Council of Parent Participation Nursery Schools, Inc.

Esta es una organización estatal comprometida a apoyar los preescolares (co-ops) en las cuales la participación de los padres es integral para la fundación de la escuela. El sitio en la red provee una lista de muchas de las escuelas preescolares co-op en San Francisco.

www.ccppns.org

EN INGLÉS SOLAMENTE

Co-ops son menos costosas que otras escuelas preescolares privadas porque los padres donan su tiempo en forma voluntaria. Ellos también proveen muchos talleres y son una manera excelente de estar involucrado en su comunidad.

Parent's Place ofrece clases de cómo encontrar una niñera y también presenta “Noche Preescolar” en la que se presentan representantes de muchas de las escuelas preescolares en San Francisco.

Niñeras, chequee la Pág. 6.

Licencia de Cuidado Comunitario
puede informarle si su centro
de cuidado infantil o centro de
cuidado familiar en San Francisco
tiene historial de quejas en
los 2 últimos años. **ELLOS LE
REFERIRAN A UN PROVEEDOR
QUE HABLE ESPAÑOL**

Conectándote En Tu Vecindario

BOLETÍN DE MENSAJES EN EL INTERNET

www.yahogroups.com le permite crear una lista de correos electrónicos de padres a los que usted conoce para planear reuniones, pedir consejos, etc.

Siempre tome en cuenta que los grupos/foros de discusión son públicos, por favor sea cauteloso al dar información personal como su nombre e información de contacto. Los siguientes son ejemplos de los boletines de mensajes en vecindarios:

- <http://groups.yahoo.com/group/glenparkparents> (Glen Park)
- <http://groups.yahoo.com/group/bernalheightsparents> (Bernal Heights)
- <http://groups.yahoo.com/group/noevalleyparents> (Noe Valley)
- www.mochamoms.org Mocha Moms es para mujeres de color que se quedan en casa. Busque el grupo en el Este de la Bahía. Su sitio en la red ofrece mucha información para madres Afro Americanas que también incluye un boletín de mensajes.
- **Berkeley Parents Network** lista de recomendaciones de otros padres sobre muchas cosas (como cuidado infantil y lugares vacacionales con niños). Aunque se enfocan en el Este de la Bahía, también hay mucha información para los padres en San Francisco. Busque en el banco de información en <http://parents.berkeley.edu>.

¡Revise los grupos de juego organizados por sus vecinos son gratis!

¡Si no encuentra un grupo que reúna sus necesidades, empiece su propio grupo!

“Como me estaba quedando en casa todo el tiempo y mi familia no estaba cerca, me sentía muy sola. El tan solo reunirme con otros padres me ayudó a expresar mis frustraciones, a reírme de mis errores, aprender de otras mamás y saber que no estaba sola.”

GRUPOS DE JUEGO

Primeros 5 de San Francisco tiene pequeñas becas para padres que quieran organizar grupos de juego en sus vecindarios. Muchos de estos padres hablan español. Llame a los Primeros 5 al 415.554.8966 para más información. El personal habla sólo inglés, pero ellos les pueden referir a grupos que hablan español.

NIÑERAS

Parents Place tiene un boletín en el Internet y por escrito. También ofrecen clases de cómo encontrar una niñera. Ver página 7 para más detalles. **EN INGLÉS SOLAMENTE**, pero tienen en sus listas proveedores de cuidado infantil que hablan español.

Cuidado Infantil Regular, Ver Pág. 6

Trustline provee un chequeo de historial criminal gratis para las niñeras. 1-800-822-8490. www.trustline.org.

HABLAN ESPAÑOL

Arte y Actividades De Diversión

Muchas de las actividades de recreación para niños en San Francisco son en Inglés. Algunos de los programas listados bajo Educación y Apoyo para Padres puede que ofrezcan clases de recreación en español. Algunos de nosotros que hemos escrito esta guía sabemos que puede ser un poco intimidante ir a estos lugares cuando no se habla inglés. Pero le invitamos a que traiga a un amigo/a y que se expongan ustedes y sus niños a todas las actividades que ofrece San Francisco. Vale la pena y cada vez que participe será más fácil para usted.

Parks and Recreation Tiny Tots Child Development Program provee

actividades supervisadas en un parque de recreación diseñadas para promover el desarrollo de los niños pequeños. Su currículo incluye arte y manualidades creativas, naturaleza y ciencia y actividades de juego. Las clases pueden ser gratis o hasta \$40 por una serie de 10 semanas, ó \$4.00 sin registraci3n previa. La calidad varia dependiendo del parque de juego. Si no le gustan las clases en un vecindario, puede probar en otro lugar. Algunas son realmente excelentes. ¡Recomendables para niñeras también!

Teléfono: 415-666-7079

www.sfgov.org/site/recpark (clic en Child Development / Tiny Tots para las localidades y horarios- no hay mucha informaci3n pero puede tomar sus riesgos y tratar)

Para listados de cosas divertidas para hacer con sus pequeñitos, vea los siguientes sitios en la red:

- www.noestrolls.com ofrece numerosas posibilidades de cosas para hacer con su bebé. **INGLES SOLAMENTE**
- www.Gokid.org publica una revista gratis en la red y un calendario de actividades para niños pequeños. También hay listas de donde comprar cosas para su bebé hasta ferias divertidas. Este servicio es totalmente gratis. **INGLES SOLAMENTE**
- www.gocitykids.com incluye listados locales de cosas que hacer incluyendo recomendaciones de padres. Se cobra un cargo anual por los listados. **INGLES SOLAMENTE**

CASI TODAS LAS CLASES SON EN INGLÉS. LA LÍNEA TELEFÓNICA ES EN INGLÉS.

Precita Eyes Murals ofrece clases de arte y programas diarios para niños pequeños por \$12.

Hay becas disponibles.

Teléfono: 415 285-2311

SE HABLA ESPAÑOL

Music and Movement Classes para niños pequeños hasta el kindergarten en San Francisco. La mayoría ofrece la primera clase gratis y hay localidades por toda la ciudad. **LOS RECURSOS SON EN INGLÉS SOLAMENTE, PERO TRAIGA A UN AMIGO E INTÉNTELO. ¡LA MÚSICA ES UNIVERSAL!**

LAS CLASES SON EN INGLÉS.

Randall Museum ofrece clases regulares y sin previa registraci3n por un costo razonable de \$3 3 \$4 por ambos padre y ni1o combinados. Tienen locales para talleres e instructores certificados en actividades que incluyen barro, lecciones de magia, trabajos con madera y mucho m1s! La admisi3n al museo es gratis.

Tel3fono: 415-554-9600

199 Museum Way

www.randallmuseum.org

Este es un bello lugar, con un espacio al aire libre para disfrutar. The Randall tiene mucha diversi3n eventos gratuitos y exhibiciones de animales y ciencia.

INGLÉS SOLAMENTE, PERO ES UNA FABULOSA OPORTUNIDAD Y A LOS NIÑOS LES ENCANTARÁ.

Lecciones de Natación son ofrecidas en una variedad de piscinas en la ciudad. Los siguientes programas ofrecen programas de natación para niños de edad preescolar. Costo: Tarifa Familiar (2 adultos y 2 niños)- \$5.00; Niños (17 y menores) \$0.50; Adultos - \$3.00; Lecciones de Natación \$1.00 más la tarifa de admisión regular; Boleto de 10 lecciones para Niños: \$15.00. Usted puede calificar para un precio más bajo si tiene tarjeta de MEDI-CAL.

- Piscina Coffman, Visitacion & Hahn, teléfono: 415-337-4702
- Piscina Garfield, 26th Street & Harrison, teléfono: 415-695-5001
- Piscina North Beach, Lombard & Mason, teléfono: 415-391-0435
- Piscina Martin Luther King, 3rd Street & Carroll, teléfono: 415 822-2807
- Piscina Rossi, Arguello Blvd. & Anza, teléfono: 415-666-7014
- Piscina Sava, 19th Ave. & Wawona, teléfono: 415-753-7000

Campamentos de Verano: Revise estos sitios para más información sobre campamentos:

- www.sfgov.org (ir a "agencies" y seleccione Recreation and Parks)
- www.childrenscouncil.org publica una lista de campamentos por vecindario. Llame a la Oficina de Comunicaciones al: 415-276-2904.
- www.gokid.org publica una revista anual acerca de campamentos. Añádase a la lista de correo!

CLASES GRATIS PARA NIÑOS y DIAS GRATIS EN LOS MUSEOS

Biblioteca Pública de San Francisco: (San Francisco Public Library) Ofrece muchas actividades gratis para niños menores de cinco años, incluyendo clases de música, espectáculos de marionetas, manualidades, cuentos y más. **LAS ACTIVIDADES EN SU BIBLIOTECA LOCAL SON USUALMENTE EN ESPAÑOL. LLAME A SU SUCURSAL O VISÍTENOS PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN.**

La página web de First 5 tiene calendarios todos los meses con información de actividades en San Francisco para niños y familias sin o bajo costo.

Biblioteca Central (Main Library)

100 Larkin Street
Teléfono: 415-557-4400
www.sfpl.org (clic en "events" y después "children") o revise su sucursal.

Museos y Paseos: Días gratis

Museo de Arte Asiático (Asian Art Museum)

Gratis el primer martes del mes y programas familiares con el costo de admisión
200 Larkin Street
teléfono: 415-581-3500
www.asianart.org

Museo del Descubrimiento del Área de la Bahía (Bay Area Discovery Museum)

Gratis el segundo sábado del mes, después de la 1:00 p.m.
East Fort Baker, 557 McReynolds Road, Sausalito
teléfono: 415-339-3900

SE HABLA ESPAÑOL

Academia de Ciencias de California (California Academy of Sciences)

Gratis el primer miércoles del mes
875 Howard Street
teléfono: 415 321-8000
EN INGLÉS SOLAMENTE

Exploratorio (Exploratorium)

Gratis el primer miércoles del mes
3601 Lyon Street
teléfono: 415-561-0360

SI USTED LES AVISA CON ANTICIPACIÓN, SE LE PROVEERÁ TRADUCCIÓN.

Museos y Galerías de Fort Mason:

Mexican Museum www.mexicanmuseum.org
teléfono: 415 202-9700

Museo de Manualidades y Arte Folklórico (Craft and Folk Art Museum) www.sfcraftandfolk.org,
teléfono: 415 775-0990 **EN INGLÉS SOLAMENTE**

Sociedad Africana Americana de Historia y Cultura de San Francisco (San Francisco African American Historical and Cultural Society)
teléfono: 415-441-0640

Las personas que dirigen estos programas son de lo mejor y hay demasiados programas para listarlos a todos. Definitivamente vale la pena revisarlo.

EN INGLÉS SOLAMENTE

Gratis el primer miércoles del mes
Marina Boulevard at Buchanan Street

Museo de African Diaspora Gratis para

niños menor de 12. Adultos, \$8
685 Mission Street
teléfono: 415-358-7200
Museo de Young
Gratis el primer martes de cada mes
50 Hagiwara Tea Garden Drive
(en el parque de Golden Gate)
teléfono: 415-863-3330

Programa Escolar las pequeñas Zetas en el Zeum (Little Z's Preschool Program at Zeum)

Talleres gratuitos de arte y manualidades de una hora con admisión el mismo día (Adultos, \$7 gratis para niños menores de 4). Viernes, periodos de una hora de 12-5.
221 4th Street
teléfono: 415-820-3320

INGLES SOLAMENTE

Museo Randall (Randall Museum)

Gratis de Martes a Sábado, 10-5
199 Museum Way
teléfono: 415-554-9600
INGLES SOLAMENTE

SFMOMA

Gratis el primer Martes del mes, niños 12 y menores siempre gratis
151 Third Street
teléfono: 415-357-4000
INGLES SOLAMENTE

Zoológico de San Francisco (San Francisco Zoo)

Gratis el primer Miércoles del mes
Sloat at Great Highway
teléfono: 415-753-7080

Consejos Para Ahorrar Dinero: Cómo Ahorrar En Sus Necesidades Básicas

ALIMENTOS

El SHARE Food Network distribuye alimentos nutritivos y a precios razonables como una manera de construir comunidades y reforzar las familias. Por \$16.00 más dos horas de servicio voluntario, cualquier persona puede recibir un paquete SHARE que contiene vegetales frescos, frutas, alimentos básicos y carnes congeladas. La misma cantidad de comida costaría aproximadamente \$35.00 - \$40.00 en el super mercado. Hay varios locales que distribuyen cajas de comida SHARE; llamar a United Way's HELPLINK al 415 772-4357 (HELP) para el local cerca a usted.

SE HABLA ESPAÑOL

Programa de Estampillas de Comida es administrado por el Departamento de Servicios. Está diseñado para ayudar a los niños de hogares de bajos recursos para mejorar su salud y proveer acceso a una dieta nutritiva. La elegibilidad se establece por los ingresos del hogar.

Teléfono: 415 558-4186

<http://www.sfgov.org> (bajo agencias de la ciudad, seleccione Department of Human Services >Programs and Facilities > Health and Nutrition >Food Stamps. **SE HABLA ESPAÑOL**

Usted puede usar sus estampillas de comida y su tarjeta de débito en casi todos los farmer's markets de San Francisco. Llame 415-252-3937 o www.sffoodsystems.org para una lista de mercados y fechas.

CUIDADO DE SALUD

Línea de Referencia para la Salud de Mujeres y Niños (Women and Children's Health Referral Line) el Departamento de Salud Pública ofrece información general y recursos para mujeres embarazadas y sus niños.

Teléfono: 1-800-300-9950 **SE HABLA ESPAÑOL**

Programa del WIC (The WIC Program) provee cupones para alimentos nutritivos para mujeres embarazadas y sus niños desde recién nacidos hasta 5 años de edad. Hay varias oficinas localizadas en San Francisco.

Teléfono: 1-888-942-9675 (escriba su código postal para encontrar el local más cercano a usted). **SE HABLA ESPAÑOL**

AIM Acceso para Infantes y Niños (Access for Infants and Children) provee seguro médico a precios razonables para mujeres de ingresos moderados que no califican para Medi-Cal. **SE HABLA ESPAÑOL**

Teléfono: 1-800-433-2611 **SE HABLA ESPAÑOL**

Niños Saludables (Healthy Kids)— Cuidados de salud para niños se proveen por medio de HEALTHY KIDS en el Plan de Salud de San Francisco, un programa de cuidado de salud que ofrece seguro médico, dental y visión para niños y adultos (desde recién nacidos a los 24 años de edad) de familias con ingresos bajos o moderados. **SE HABLA ESPAÑOL**

El Plan de Salud de San Francisco tiene muchos planes de salud de calidad gratuita o de bajo costo y pueden ayudarle a encontrar el plan adecuado para su familia. Muchas familias que piensan que no califican en realidad sí califican y el cuidado de salud proveído es excelente.

San Francisco Health Plan
201 Third Street, 7th Floor
Teléfono: 415 547-7818
www.sfhp.org

Otros recursos de Salud, ver Pág. 15

UTILIDADES

Programas de descuento de PG&E, California Alternate Rates for Energy (CARE) and Family Electric Rates Assistance (FERA), proveen tarifas reducidas para hogares de bajos recursos. CARE provee un 20 por ciento de descuento en las facturas mensuales y FERA (para familias grandes) cobra a la familia por la energía con la tarifa más baja. Los dueños de casa e inquilinos pueden ser elegibles dependiendo de sus ingresos.

Teléfono: 1-800-PGE-5000 **SE HABLA ESPAÑOL**
[www.pge.com/res/financial_assistance/care/\(CARE\)](http://www.pge.com/res/financial_assistance/care/(CARE))
www.pge.com/res/financial_assistance/fera/ (FERA)

Servicio Universal de Línea de Vida de SBC (SBC's Universal Lifeline Service)

proporciona un descuento en los cargos de conexión telefónicos y el servicio telefónico mensual para hogares de bajos recursos. Para los requisitos de ingresos:

Teléfono: 1-800-310-2355

<http://www.sbc.com/gen> (>>SBC Home>>Residential>>CA>>Products and Services > Low-income Phone Service)

CRÉDITOS DE IMPUESTOS Y ASISTENCIA FAMILIAR DE CÓMO HACER SUS IMPUESTOS

Ciudad de San Francisco – Working Families Credit es un pago en efectivo directo disponible para familias de bajos recursos de San Francisco con por lo menos un dependiente. Las familias elegibles recibirán pagos basados al porcentaje de los pagos ganados del impuesto federal, (federal Earned Income Tax Credit payment or EITC), Sujeto a disponibilidad de fondos. Esta línea también le puede ayudar a aprender sobre otros créditos de impuestos de los que Ud. puede ser elegible. Todos los créditos de impuestos no serán contados como ingreso para determinar elegibilidad en la mayoría de programas de beneficio público.

Contacte la oficina de colección de impuestos y tesorería (Treasurer & Tax Collector) al:
teléfono: 415-554-5678
email: wfc@sfgov.org **SE HABLA ESPAÑOL**

Costos relacionados al cuidado de niños y de salud pueden ser deducibles para pre-impuestos vía deducción de cheques, lo cual lo ayudará a Ud. y su empleador a ahorrar una cantidad significativa en sus impuestos. Pregunte a su empleador si proveen la sección 125 Plan de cafetería.

El programa de "VITA" ofrece ayuda gratis de cómo reportar impuestos para la gente de bajos y moderados ingresos, que no pueden preparar sus propios reportes de impuestos. Llame para averiguar donde se localiza "VITA".

Teléfono: 1-800-829-1040 **SE HABLA ESPAÑOL**

SUGERENCIAS DE AHORRO DE DINERO: Ropas, libros y cosas para bebés

**Lugares para comprar ropa y cosas para bebés nuevos o ligeramente usados:
Todos estos lugares hablan inglés solamente.**

Bernal Heights/Mission

Chloe's Closet
451A Cortland Ave. y Bennington
Teléfono: 415-642-3300

Noe Valley

Peek-a-Bootique
1306 Castro Street y 24th Street
Teléfono: 415-641-6192

Richmond

Miranda's Mama
4000 Balboa Street y 41st Avenue
Teléfono: 415-831-2988

Por toda la ciudad:

Tiendas de Goodwill
Busque por los lugares

Online

Craigslist
www.craigslist.org (Busque por la sección de ventas – bebés + niños,
“For Sale – Baby + Kids”)

Venda sus Cosas

Las tiendas listadas en esta sección muestran objetos en venta. Las personas que venden cosas usadas pueden recibir aproximadamente 40% en efectivo y hasta 60% en crédito, dependiendo de la tienda. También puede vender las cosas que ya no use desde su casa listándolos gratuitamente en Craigslist, www.craigslist.com

Para actividades divertidas gratis y de bajo costo, vea

La sección de Arte y Actividades de Diversión y Clases Gratis para los niños en esta guía.

Libros, Videos de niños y videos digitales (DVD):

Las tiendas de segunda mano para niños (mencionados arriba), casi siempre tienen libros usados y videos/DVDs en venta.

Las bibliotecas proveen préstamos de libros gratis, pero les cobran \$1 de cargo si regresan videos o DVD tarde usando la tarjeta de adultos. (No hay cargos en tarjetas de niños). Las siguientes bibliotecas tienen secciones de niños con libros usados en venta:

Usted puede obtener una tarjeta gratis de biblioteca en cualquiera de las 27 localidades por todo San Francisco.

<http://www.sfpl.org/services/librarycard.htm>

Libros en Inglés

- Black Oak Books: 630 Irving Street, teléfono: 415-564-0877
- Black Oak Books, 540 Broadway Street, teléfono: 415-986-3872
- Green Apple Books: 506 Clement Street, teléfono: 415-387-2272
- Red Hill Books: 401 Cortland Avenue, teléfono: 415-648-5331
- Phoenix Books: 3850 24th Street, teléfono: 415-821-3477
- Russian Hill Book Store: 2234 Polk St., teléfono: 415-929-0997
- Forever After Books: 1475 Haight Street, teléfono: 415-431-8299
- Bird and Beckett Bookstore: 2788 Diamond St, teléfono: 415-586-3733

Salud y Bienestar

PRIMEROS AUXILIOS

La Cruz Roja del Área de la Bahía ofrece clases de primeros auxilios de niños e infantes en inglés, español y chino. La tarifa es de \$55. Llame y pregunte acerca de los grupos de primeros auxilios—donde los instructores se reunirán en su casa con uno de sus grupos y padres de familia.

Teléfono: 1-800-520-5433

www.bayarea-redcross.org

OFRECEN CLASES EN ESPAÑOL

Recursos Naturales (Vea pag. 20), y California Pacific Medical Center New Born Connections (Vea Pág. 20) también ofrecen clases de Primeros Auxilios de infantes.

PLOMO

Prueba de Casa—El programa de prevención de intoxicación de plomo para niños del Departamento de Salud Pública de San Francisco proveerá pruebas gratis de plomo en casas rentadas en la cual vivan niños.

También te ayudan a hablar con el dueño para remover pinturas a base de plomo y asegurarse de que el trabajo sea hecho por un profesional calificado.

Padres que son dueños de casa, un buen comienzo para encontrar ayuda es: <http://www.dhs.ca.gov/childlead>

Teléfono: 415-554-8930. **UN PROVEEDOR QUE HABLA ESPAÑOL LE REGRESARÁ LA LLAMADA**

Pruebe su Agua Potable—El Departamento de Agua de San Francisco ofrece pruebas gratis de plomo en el agua.

Teléfono: 1-877-737- 8297 **EN INGLÉS SOLAMENTE.**

Hágale la Prueba a su Niño—Pregúntele a su doctor sobre la prueba de Plomo para su niño si sospecha algo. Si no tiene doctor, llame al programa de prevención de Salud y Deshabilidad y haga que examinen al niño como parte de su examen físico.

Teléfono: 1-800-300-9950 (por favor note que este número a cambiado)
SE HABLA ESPAÑOL

INSTALACIÓN DEL ASIENTO DE SEGURIDAD DE NIÑOS

Para ayuda con la instalación de asiento de seguridad de los niños:

- California Highway Patrol:
415-557-1094 **SE HABLA ESPAÑOL**
- California State Auto Association:
415-565-2305 **SE HABLA ESPAÑOL**
- San Francisco Child Safety Program:
415-575- 6363
SE HABLA ESPAÑOL

LACTANCIA

La lactancia puede ser una experiencia maravillosa. También puede ser difícil para madres primerizas. Estas organizaciones tienen bombas para pecho en venta o en renta, también libros y video sobre la lactancia y proveen clases y consultas.

California Pacific Medical Center Support Groups—Newborn Connections ofrece “Foro de Discusión para Nuevas Familias,” un grupo gratis para nuevos padres y sus bebés (desde recién nacidos hasta ocho meses de edad), dirigidos semanalmente. También ofrecen grupos de apoyo gratis para personas con depresión post-parto.

Asientos de seguridad y levantadores (booster) mantienen a su niño sano!

Bajo la ley de California, los niños tienen que llevar su cinturón de seguridad apropiado en el asiento de atrás, en su asiento de seguridad o levantador hasta que tengan 6 años, o pesen por lo menos 60 libras.

Muchas tiendas de muebles para niños también ofrecen instalación de asientos de seguridad por sólo \$25.

California East Campus
Newborn Connections Library
3698 California Street
teléfono: 415 600-BABY (2229)
www.cpmc.org/services/newbornconnections
¡Aquí también se ofrecen Grupos en Español!

San Francisco General Women's Health Center

1001 Avenida Potrero
Teléfono: 415 206-6719
(Inglés, español y chino, aceptan MediCal y Healthy Kids)
SE HABLA INGLÉS

Para una guía completa sobre recursos de lactancia en San Francisco, revise www.sfdph.org/DPHMENU.htm

VISITAS A LA CASA PARA RECIÉN NACIDOS

Muchas madres primerizas tienen preguntas sobre sus recién nacidos. Muchos hospitales ofrecen opciones de visitas a la casa para Ud. y su bebé, pero otros no. Si Ud. quiere una visita a la casa, hay algunos recursos para Ud.

El Centro de Salud “Maxine” proveerá una visita gratis para Ud. y su recién nacido durante su primera semana de vida, sin tomar en cuenta su ingreso económico, lenguaje, o afiliación de hospital.

Teléfono: 415-292-1336
SE HABLA ESPAÑOL

DEPRESIÓN DE POSPARTO

Es natural estar nerviosa y saturada sobre la venida de su nuevo bebé. Su humor será manejado por sus cambios hormonales. La depresión de Post-parto es más seria que estas reacciones normales y necesita atención rápida. Hable con su proveedor de cuidado de salud sobre la depresión de posparto y grupos de apoyo.

Es mejor leer un poco sobre la depresión de posparto antes de que su bebé nazca, y comparta la información con su pareja.

Tener a la persona informada y alerta a los síntomas de Depresión de Posparto, puede reducir los riesgos de una enfermedad seria.

Vea el listado del California Pacific Medical Center Newborn Connections en la pág. 20. **SE HABLA ESPAÑOL**

LÍNEAS DE APOYO

HelpLink es un programa de información y referencia que provee asistencia a individuos que necesitan accesos a recursos comunitarios, cuidado de salud, empleo, vivienda, programas de abuso de sustancias y programa de alimentos. Los operadores de HelpLink's están disponibles de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m. Sus servicios están disponibles en inglés, español y chino.

Teléfono: 415 808-4444 [Por favor note que el número es diferente]

SE HABLA ESPAÑOL

TALK line (Telephone Aid in Living with Kids) es una línea de crisis y consejería 24 horas al día para que los padres llamen en busca de apoyo, información y referencia. La línea del centro de apoyo también ofrece admisión abierta gratis para grupos de apoyo a horarios regulares.

1757 Waller Street
Teléfono: 415 387-3864
www.talklineforparents.org
SE HABLA ESPAÑOL

Ud. no merece ser abusado. Tampoco sus niños. Los niños que presencian violencias pueden demostrar conductas agresivas o de timidez extrema, se demoran en caminar y hablar, o tienen pesadillas y dolor de estómago. Hable con su doctor o llame a la línea de apoyo para recibir ayuda.

Llame a **SafeStart**, quien provee alta calidad de ayuda gratis a familias con niños pequeños expuestos a violencia. 415-565-SAVE (7283) **SE HABLA ESPAÑOL**

Matriculando A Su Niño En La Escuela

Pre-Escolar

Las escuelas pre-escolares usualmente aceptan a niños de 2 a 5 años. Cada escuela tiene su propio proceso de matrícula, llame para que averigüe los requisitos. Algunas pre-escolares ofrecen becas o son baratas. Pregunte sobre esto cuando llame o visite la escuela. Recuerde que los padres que conocen siempre son buena fuente de información.

Cómo matricular a su niño en Jardín (Kindergarden)

Los niños que vienen al Jardín tienen que tener 5 años empezando el 2 de Diciembre. (Las escuelas privadas pueden tener diferente fecha de aceptación). Siga estos pasos para encontrar la escuela correcta para sus niño y familia.

1. *Haga una lista de lo que usted busca en una escuela.* Consulte al maestro del pre-escolar, sus amigos, y otros expertos. Cosas por considerar:
 - El estilo de aprendizaje de tu niño/a
 - Necesidades especiales de aprendizaje o habilidades físicas.
 - calificaciones de exámenes (de la escuela)
 - lugar, accesibilidad de rutas de buses de escuelas o MUNI
 - Precios de escuelas privadas
 - Disponibilidad de cuidado de antes y después de escuela
 - Calidad de involucramiento de padres en la casa o escuela

Hable con padres en el parque!

En una visita al parque con nuestra niña de dos años conocimos a una familia. Las niñas comenzaron a jugar, y los padres comenzamos a dialogar. Sin pensarlo ya teníamos de amigos a una nueva familia y una referencia a una buena escuela—La escuela en que eventualmente escribimos a nuestra hija.

Llame a **Padres de Escuelas Públicas** para hablar con padres representantes de una escuela en particular o alguien con experiencia en programas de educación especial. También en la Internet puede averiguar por las visitas a las escuelas y ver lo que otros padres tienen que decir sobre sus escuelas.

Padres de escuelas públicas también entrenan a otros padres con presentaciones a grupos de padres, organizaciones o pre-escolas. Teléfono 468-7077. **TIENEN MATERIALES EN ESPAÑOL**

2. *Conozca sobre las escuelas.* El SFUSD (Distrito Escolar Unificado de San Francisco), publica una guía de matrícula para escuelas públicas cada otoño. Esta guía será su pase a todo lo que necesita saber sobre la matrícula de su hijo/a en las escuelas públicas de San Francisco: fechas importantes, fecha tope, cómo escoger una buena escuela, lugares, cómo llenar una solicitud, descripción de cada escuela y mucho más.
3. *Visite la escuela en la que usted está interesado.* Las horas de visitas están escritas en las guías de matrícula. Usted puede llamar a la escuela individualmente.
4. *Aprenda sobre el proceso de matrícula.* El SFUSD lleva a cabo talleres de información de matrícula alrededor de la ciudad y en ferias anuales de Matrícula en las Escuelas Públicas. Los padres también amenizan “Noche de Introducción al Pre-Escolar” (Pre-School Preview Night”) en lo cual cuentan con representantes de muchos preescolares de San Francisco.

Parents for Public Schools

Teléfono: 415-468-7077

www.ppssf.org

TIENEN MATERIALES EN ESPAÑOL

SFUSD Education Placement Center (responsables por educar a las familias acerca del proceso de matrícula que asignan a los que aplican a las escuelas públicas)

555 Franklin St, Room 100

Teléfono: 415 241-6085

www.sfusd.edu

SE HABLA ESPAÑOL

Involúcrate

INVOLÚCRATE

Los padres saben qué es lo mejor para sus niños y su comunidad. Las necesidades de los niños crecen aún más mientras conocemos más acerca de su crecimiento y desarrollo. Las necesidades de una comunidad pueden cambiar cuando las familias y negocios se mudan de un lugar a otro.

¿Quién está velando por su familia y su comunidad? Todos podemos abogar. Aquí están dos buenos lugares para comenzar:

Coleman Advocates for Children &

Youth es uno de los grupos con más historial que se dedican a abogar por los derechos de los niños. Visite su sitio en la red y vaya a la sección de “Take Action Now” para obtener ideas de cómo usted puede defender los derechos de los niños y familias—el sitio lista ideas como las siguientes: enviar un correo electrónico a su Alcalde, testificar ante un comité de la Alcaldía, y más...

459 Vienna Street
Teléfono: 415-239-0161
www.colemanadvocates.org

SE HABLA ESPAÑOL

Parents for Public Schools of San Francisco

Parents for Public Schools of San Francisco (PPS-SF) es un grupo de defensa que recluta activamente a familias para entrar a las escuelas públicas y abogan por reformas que mejoren las escuelas públicas para todos los niños. Usted puede involucrarse en cualquier nivel—desde suscribirse para recibir la revista hasta hacerse un miembro activo de un grupo líder.

9 Silliman Street, Suite 6
Teléfono: 415-468-7077
www.ppsf.org

SE HABLA ESPAÑOL

Es importante que la Alcaldía escuche a los padres cuando se hacen decisiones que afectan a nuestras familias.

La primera vez que yo “testifique” al frente del Comité de Presupuesto para la Mesa de Supervisores en la Alcaldía, estuve muy nerviosa. La segunda vez fue mucho más fácil.

Parent ACTION (Alcanzando cambio en nuestros vecindarios) es un programa de pequeñas becas con los Primeros 5 de San Francisco.

Si está interesado en reunirse con sus vecinos que tienen niños pequeños para cambiar las condiciones de su vecindario, darse apoyo el uno al otro, o proveer clases apropiadas al desarrollo, aplique a una beca de Parent ACTION de Primeros 5.

Casi todos los que escribimos estas guías, nos divertimos o estamos trabajando en las becas de Parent ACTION. Es una buena manera de construir comunidad y tu propia seguridad.

Con \$3,000-\$5,000 al año, estas becas le permiten contratar especialistas, conducir reuniones y obtener cuidado infantil para hacer actividades que creen son oportunidades para el desarrollo de los niños pequeños. Ver el sitio en la red de Primeros 5 de San Francisco www.first5sf.org.

**SE AYUDARÁ A FAMILIAS QUE HABLEN ESPAÑOL SOLAMENTE.
SE REGRESARÁ LA LLAMADA PARA HABLAR EN ESPAÑOL.**



PARA MÁS INFORMACIÓN

First 5 San Francisco Children and Families Commission
Fox Plaza, 1390 Market Street, Suite 318
San Francisco, CA 94102
teléfono: 415.934.4849
fax: 415.565.0494
email: admin@first5sf.org
www.first5sf.org

La misión de la Comisión de Niños y Familias de San Francisco es de inculcar una obligación perdurable en los residentes de San Francisco y gobierno, para asegurar la oportunidad de una buena salud y desarrollo para cada niño/a en este país. Esto significa un compromiso de apoyar a los niños, jóvenes y familias desde prenatales hasta los 5 años a través de abundantes oportunidades para estar saludables, aprender y crecer. Los niños/as alcanzarán su máximo potencial. Las familias serán socios importantes y activos cívicamente en el trabajo de la Comisión.

**Para una lista completa de servicios de apoyo para padres,
por favor vea nuestra guía de lenguaje en inglés y chino.**

Para una copia gratis comuníquese a:

Primeros 5 San Francisco

TEL: 415-934-4849

www.first5sf.org (después apretar en "parents space").

EN INGLÉS SOLAMENTE