



# Mami, Yo y Más

Dentro de esta cuestión:

## Mensaje de la Directora

<i>Mensaje de La Directora</i>	1
<i>Conferencia de Healthy Start</i>	
<i>Maternidad</i>	2
<i>Diversión de Verano</i>	
<i>Memorial Day</i>	
<i>Gastos - Calendario</i>	3
<i>de Acontecimiento</i>	
<i>Lista de Retirar</i>	
<i>Hábitos de Hora de acostarse</i>	4
<i>-Tienda de Bebé</i>	
<i>- Para Su Información</i>	
<i>Toque de luz de Agencia</i>	5
<i>Receta</i>	
<i>Billetes de Bebé</i>	
<i>Misión y Filosofía</i>	6
<i>Personal de Proyecto</i>	
<i>Acontecimiento de Pascua</i>	7
<i>Cinco de Mayo Celebración</i>	

¡Primavera feliz! Adivino que es seguro decir esto. Parece como si el apretón helado del invierno sólo no quiso dejarnos ir. Bien, pondremos sólo todo esto detrás de nosotros y pensaremos con mucha ilusión en los días soleados calientes, brillantes que la primavera y el verano traen. Esta es siempre una temporada de crecimiento y cambio. Incluso tan vieja como soy, todavía me maravillo de como las flores y los árboles saben sólo cuando lucir su belleza radiante. ¡Esto es una demostración magnífica de color y olor, una combinación que nos dice que la tierra está siendo refrescada! ¿El hablar de la tierra, ha pensado usted en la plantación de un jardín? ¡Yo tuve mi primera experiencia de horticultura el año pasado y esto era realmente mucha diversión! Probablemente fui un poco demasiado lejos con plantas de tomate porque yo tenía demasiadas. Pero hasta con que, yo era feliz con mi logro y estaba orgulloso compartir mis verduras de cosecha propia con amigos. Nuestra Primera Dama conduce el camino plantando un jardín en la Casa Blanca. Ahora, por todo el país comenzamos a oír cada

vez más sobre familias que ahorran el dinero cultivando su propio alimento. Hay un sentido renovado del orgullo y mi confianza volviéndose atrás a un método que era una vez el único modo que nuestros antepasados sobrevivieron. La mejor cosa consiste en que usted no necesita mucho espacio para comenzado. De este modo, aun si usted vive en un apartamento usted todavía puede ser un jardinero. Me dicen que usted puede cultivar aproximadamente algo en potes y otros contenedores.

Aquellos contenedores de leche plásticos que la mayor parte de personas probablemente sólo lanzan en la basura, pueden ser usados para cultivar algo. Sólo corte la cumbre, póngale alguna tierra y usted tiene un gran lugar para crecer. Bajo coste, fácil y una maravillosa lección para niños. Planeo intentar un poco de horticultura de contenedor yo misma además del pequeño espacio en la yarda. ¡Inténtelo, y avíseme cómo las cosas fueron al final de la temporada! Quiero mencionar una otra cosa. Bien otra ventaja de la utilización de ello es que está siendo reciclado.

**¡VERDE!** Es el tiempo que hagamos nuestra parte para conservar nuestra tierra. Cada esfuerzo, no importa como pequeño, cuenta. Soy lejos de ser perfecta pero coloco plásticos y latas en el recipiente reciclar, la mayor parte de mis bombillas en casa son de energía eficiente y tomo mis propias bolsas reutilizables a la tienda de comestibles conmigo. Una cosa que no puedo dejar es el uso botella de agua de plástico pero hasta en el trabajo puse la botella en el recipiente. Oye, intento, pero seriamente, voy a hacer el mejor intento en todo. Lo debemos a todos quiénes vienen detrás de nosotros. Sí, los amigos de Healthy Start, vamos a tener una maravillosa primavera y verano. Está seguro para leer sobre algunas cosas de diversión para las que hemos planeado para nuestras comunidades de Healthy Start para el resto del año, encuentran a nuestros participantes, algunos de nuestros compañeros, y aprendan una nueva receta.



## 10a Conferencia Anual de Primavera Nacional de Healthy Start

El 1-4 de Marzo marcó la 10a Conferencia Anual Nacional de Healthy Start en Washington, D.C. Northwest Indiana Healthy Start tuvo la oportunidad de traer a dos de nuestras participantes, Marquita Jackson y Suzanna Jimenez y sus niños. Ambas participantes tuvieron la experiencia de visitar la Casa de Senado y encontrar-

se con Peter Visclosky, nuestro Representante de Indiana. Ambas participantes consiguieron una posibilidad para dirigirse al Representante sobre que importante es para que la financiación continúe para el Programa de Healthy Start y como el programa les ha ayudado personalmente. Healthy Start le dio a las participantes que

consiguieron una oportunidad de ver a nuestro Vicepresidente recién elegido, Joseph Biden.



Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features

# ¿Cambiado La Maternidad?

¿Si usted tiene a un niño o seis niños, un nuevo bebé cambia las cosas en la casa! ¿En el espíritu del día de la Madre, preguntamos a varios de nuestros Miembros de Consorcio de Healthy Start ... "Cómo la ha cambiado la maternidad?" Aquí estan algunas respuestas:

"Mi vida se cambió mientras yo estaba embarazado porque este bebé me dio el blues. Seguí corriendo de acá para allá al hospital porque yo estaba enferma. Este bebé me hizo sentir feliz porque yo y mi pronto ser marido somos más cercanos y nuestra familia casi será completa cuando nuestro bebé valla a nacer el 11 de mayo. Soy tan feliz por tender dos niños y dos niñas en casa!"—**LaTasha Dodds (East Chicago)**

"Ya que mi niño nació, he aprendido una nueva apreciación para mi Madre y Papá.

*Un nuevo entendimiento de la palabra amor ha llenado mi alma. Dar a uno quién es incapaz de devolver algo. ¡Estoy conmovida para compartir con mi niño el amor que he recibido!*"—**Sarah Rader (Hammond)**

*"Yo estoy muy contenta hacerme una mamá con todos mis bebés. Los amo y espero el mejor en su futuro."*—**Beth Bline (Hammond)**

"Me alegro de decir que tengo a un bebé y la espera de otro bebé. Toda mi atención y mi dinero van a mi hija. Apenas me compro algo ... sólo para ella. Amo a mis bebés con todo mi corazón. Ellos son mi todo."—

**Dora Juarez (Hammond)**

*"Mi vida hizo un cambio enorme de cada aspecto ya que tuve a Victoria. No he pierdao el peso que gané. Pero soy feliz tener 3 niñas . Recé para un bebé y Dios me dio tres. Mi marido y yo las amamos mucho. También*

*tenemos mucha paciencia para ellas. Soy tan feliz en el programa. Healthy Start se parece a mi madre que me dice como criar a mis niñas."*—**iSlvia Vieyra, (Hammond)**



¡El verano está casi aquí y la escuela se va cerrar antes de que usted lo sepa! ¡Ahora es el tiempo para planear actividades para la familia! La vida aquí en Indiana noroeste tiene sus ventajas! Chicago está sólo un paseo corto en el tren. ¡Aquí está una lista de actividades libres de las cuales su familia puede disfrutar!

**Field Museum** -1400 S. Lake Shore Drive, (312) 922-9410, [www.fieldmuseum.org](http://www.fieldmuseum.org) **GRATIS:** el segundo el Lunes de cada mes (Junio 8, Julio 13, Agosto 10, Sept. 14)

**Museum of Science and Industry**-5700 S. Lake Shore Drive, (773)684-1414, [www.msichicago.org](http://www.msichicago.org) **GRATIS:** (Junio 1-5, Junio 19, Oct.12-16)

**Chicago Children Museum** – 700 E. Grand, (312)527-1000, [www.chicagochildrensmuseum.org](http://www.chicagochildrensmuseum.org) **GRATIS :** Para todos : Los Jueves de 5pm a 8pm.

**GRATIS** el primer Lunes de cada mes para niños 15 y menor (\$10.00 para adultos).

**Shedd Aquarium**- 1200 S. Lake Shore Drive, (312)939-2438, [www.sheddaquarium.org](http://www.sheddaquarium.org) **GRATIS:** 14-19 de Junio, Los Lunes y los Martes en Septiembre, Oct.2-10

**Mexican Fine Arts Museum**- 1852 W. 19<sup>th</sup> Street, (312)738-1503, [www.nationalmuseumofmexicanart.org](http://www.nationalmuseumofmexicanart.org)

**GRATIS : Todo El Año**

**Adler Planetarium** – 1300 S. Lake Shore Drive, (312)922-7827, [www.adlerplanetarium.org](http://www.adlerplanetarium.org) **GRATIS:** El 12, 19, y 26 de Mayo, 7-12 de Junio, 1 de Sept., 8 de Sept. , 14-18 de Septiembre

**DuSable Museum** – 740 East 56<sup>th</sup> Place, (773)947-0600, [www.dusablemuseum.org](http://www.dusablemuseum.org) **GRATIS:** para niños menos de 6 años y GRATIS los Domingos para todos

La tarifa de tren South Shore es \$4.75-\$5.50 por persona un camino. Para direcciones, salidas del tren y tarifas llame

ll 1(800)356-2079 or go to [www.nictd.com](http://www.nictd.com)

## Diversión de Verano

## Memorial Day



Algunas vacaciones encuentran sus principios en la religión, los otros celebran a una persona histórica importante, y todavía los otros celebran un día particular o la cultura mundial .Memorial Day es un día solos como unas vacaciones que provinieron de apreciación para y conmemoración de cada persona que dio sus vidas que

defienden la nación. Aunque las vacaciones fueran oficialmente proclamadas en 1868 por el General John Logan, el reconocimiento oficial no marca el principio verdadero de las vacaciones. Ni una persona o lugar puede ser creído con Memorial Day porque muchas ciudades y las comunidades dedicaban el tiempo para

decorar las tumbas de soldados americanos y arreglaban reuniones en la conmemoración de nuestros héroes nacionales bien antes de que el Día de Conmemoración fuera oficialmente declarado.

Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features

## Pueden Ser Caros

Tener un bebé es una de las experiencias más increíbles en el mundo. No hay ningunas palabras para describir el momento que usted sostiene a su bebé en sus brazos por primera vez o la primera vez que usted mira en sus ojos. Mientras estas memorias son inestimables, teniendo un niño es muy costoso.

**Según el Centro de Bebé, los gastos típicos en el primer año solo incluyen:**

Pañales desechables=\$72 por mes x 12 meses, Toallitas de Bebé = \$20 por mes x 12 meses, Fórmula= \$105 por mes x 12 meses, Alimento Sólido= \$57 por mes x 6 meses, Ropa= \$59 por mes x 12 meses, Medicina/**Primeros auxilios**= \$23 por mes x 12 meses, Artículos de Baño(champú, etc.) =\$21 por

mes x 12 meses, Juguetes/Libros/Medios= \$35 por mes x 12 meses, **TOTAL = \$4,632**

### Un Solo Gasto

Asiento de Coche Infantil=\$100, Asiento de Coche Convertible = \$139., Cochecito de paseo =\$129, Portador= \$159, Bolsa de Pañal=\$50, **Columpio**= \$100, Asiento Enérgico= \$40, Estera de Juego= \$50, **Saltador de puerta = \$40, TOTAL PARCIAL=\$786.00**

Cuna=\$230, Mesas de cambio=\$120, Colchas de cuna=\$64.00, Móvil= \$30., Tocador \$250, Colchón=\$99, Monitor de Bebé= \$50 **TOTAL PARCIAL=\$693**

**Botellas de mamila**= \$60, Silla de Niño = \$100, Utensilio, tazas, etc.= \$74, Provisiones

bañadoras, **como toalla, bañera, etc.**=\$49, Bomba de amamantando y accesorios = \$177, **TOTAL PARCIAL=\$ 460**

Provisiones de percusión de niño=\$43, **2 Puertas de seguridad**= \$120, Pacificadores= \$8, **TOTAL PARCIAL=\$171**

**PRIMER AÑO TOTAL= \$6,742**

Etos son sólo los gastos básicos para el el primer año de la vida y es estimaciones. Siendo económico, usted puede reducir en gastos. El amamantamiento solo puede reducir en gastos. Si le prstan artículos, como un tocador y juguetes, también puede ayudar.

[www.revolutionhealth.com](http://www.revolutionhealth.com)

## Calendario de Acontecimientos de Healthy Start

Healthy Start tiene varios acontecimientos de comunidad planeados para el año. Esperamos ver usted y miembros de la comunidad en los acontecimientos. ¡Por favor traiga a un amigo!

**El 19 de Junio de 2009** - Celebración de Juneteenth (Gary Neighborhood Services) 300 W. 21st. Avenida a las 10am – 2 pm

**El 24 de Junio, 2009**–Feria de Salud (IVY Tech, Gary, 10:00am - 1:00pm)

**El 24 de Julio, 2009**-Helado Social (Moms, kids and Company) 1238 173 St. .Hammond A las 12pm - 2p.m.

**El 7 de Agosto, 2009**- “Un Paseo En el Parque” (Tod Park) East Chicago

**Octubre 2009-Gary**” Nueva Liberación de Vida/Globos” (Centro de Génesis)

**Octubre 30, 2009** - Víspera de todos los Santos “ Spooktacular” (Iglesia de St. Francis) 2453 Putnam St. ,Lake Station



## Lista de Retirar

### Comida de Austin Quality incluso:

Galletas de Queso con Mantequilla de Maní, Queso, Galletas de Sánduche de Mantequilla de maní, Mega Galletas de Queso Rellenas con Mantequilla de Maní, PB & emparedado de Galleta, Súper de Paquete emparedado de Bocado, Galletas de Sánduche de Mantequilla de Maní de Chocolate, Galletas con Mantequilla de Maní, Galletas de Queso Gordo Reducido y Emparedado de Mantequilla de maní, Galletas, paquete de Galleta/Galleta, Paquete de Variedad

### Bocados de Keebler Incluso:

Galletas de queso y de Sánduche de Mantequilla de Maní Tostada y PB&J Galletas Emparedado de sabores, Tostada y Mantequilla de Maní Galletas de Sánduche, Hornada Suave Galletas de Mantequilla de Maní de Casa,

### Famoso Amos Galleta de mantequilla de mani

Cuna de Bebé de Stork Craft Baby Cribs: el Número de Modelo 04588-434\* Ariel Stages Crib-Cherry

**Jardine Cribs:** Numero de Modelo DA715BC Dark Pine Olympia Lifetime Crib, Numero de Modelo 0108L00 Antique Walnut Capri Single Crib, Numero de Modelo 0308C00 White Capri Lifetime Crib

**Rashti & Rashti** Sueño de Taggies y Ropa de Niño de Juego: Números de Estilo - T20615H, T20616H, T20617H, T21317H, T21318H, T21319H (Si tiene preguntas, por favor llame:1(888)594-3730

Para información adicional visite:

[www.FDA.gov](http://www.FDA.gov)

## nos A La Hora De Acostar El Bebé

Cuando usted trae a su bebé a casa del hospital, usted encontrará probablemente que su bebé tiene ciclos de sueño irregulares, y que el bebé duerme la mayor parte del tiempo. (16-17 horas por día) el Bebé puede sólo dormir por su parte a dos horas a la vez, sin embargo. Cuando su bebé se hace más viejo, usted verá cambios de sus ciclos de sueño y necesite para el sueño.

¡¡Para aquellos de ustedes los padres que tienen bolsas y círculos oscuros bajo sus ojos, tengo noticias buenas para usted!! Hay muchas cosas usted puede hacer para comenzar a establecer hábitos de sueño buenos para su bebé directamente del principio. Aquí están algunas sugerencias de la Asociación Americana de la Pediatría para ayudar a cada uno a conseguir un mejor sueño nocturno:

**Mantenga al bebé calmado y tranquilo.** Cuando usted tiene que alimentar o cambiar al bebé durante la noche, no estimúlela demasiado, o despiértela con el movimiento o ruido. Con menos estímulo, ella puede retroceder fácilmente para dormir.

**Límite cuanto el bebé duerme durante el día.** Si el bebé duerme durante períodos largos del tiempo durante el día, él con mayor probabilidad se despertará durante la noche.

**Al primer signo de somnolencia, baje al bebé para dormir.** Lo mejor para el bebé es aprender temprano como relajarse ella sola para dormir. Cuando el bebé es mecido y sostenido cuando ella va a dormir, ella puede confiar en usted para ayudar a su caída atrás para dormir cuando ella se despierta en medio de la noche.

**Evite el uso de un pacificador en la hora de acostarse.** Si el bebé se acostumbra a ir a dormir con un pacificador y lo usa para calmarse para dormir, esto puede hacerse un hábito. Los pacificadores mejor son usados para satisfacer el reflejo que chupa del bebé, no le ayudan a dormir.

**Retrase su reacción al bebé quisquilloso.** Comenzando en aproximadamente 4 a 6 meses de edad, esto es una idea buena de esperar unos

minutos antes de ir a ver la bebé cuando ella se despierta. Es probable que ella se colocará y vuelva a dormir poco después de despertar de todos modos.

Si su llanto sigue, silenciosamente vigilar en ella. Evite encender las luces, recogiendo, meciéndola, o jugando con ella. Si ella sigue gritando, o si sus gritos aumentan con intensidad, espere sólo unos minutos más y compruebe en ella otra vez. Si ella sólo no parecer calmarse, tratar de pensar en lo que podría equivocarse. ¿Tiene ella hambre, mojada o manchada, enferma o sólo incómoda? Tienda a sus necesidades, y es probable que ella se instalará pronto para algún sueño más.

¡¡Buena suerte!!

Academia Americana de Pediatría



## Healthy Start La Tienda de Bebé Marzo de 2009



Deshyla & Deshon Tanner



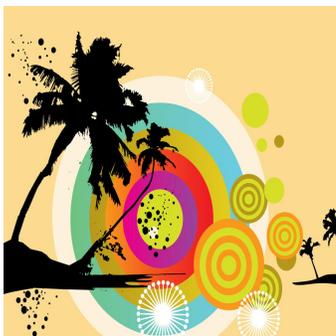
## Para Su Información

SÓLO PARA SU INFORMACIÓN

¿Sabía usted que Healthy Start tiene My Space Page? Compruébenos [www.Myspace.com/healthystart](http://www.Myspace.com/healthystart) para conseguir información o jejar un

¡mensaje! Usted también puede poner en contacto [www.Twitter.com](http://www.Twitter.com) ¡para aquellos de ustedes que están en el fenómeno de Twitter!

Healthy Start's web es [www.nwih.com](http://www.nwih.com)



[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

## Interés De Agencia

### La Respuesta para Embarazo

#### Aid, Inc.

La organización es establecida para proporcionar la información y apoyo a madres y madres - para ser.

El personal es entrenado y dedicado a la ayuda de mujeres y sus niños. Toda la información es tratada sensible y confidencial.

#### ¿Qué es ofrecido?

\*24 horas de Línea directa

\*Pruebas de embarazo de Gratis

\*Educación de Embarzo

\* Referencias Médicas

\*Maternidad y artículos de bebé

\*Información de adopción y referencias

(219) 947 – 2297

705 Colonial Drive

Hobart, I N 46342

**Línea directa #:**

1 (800) 848 -5683

### Horas de Oficina

Lunes

9:30 a.m. – 12:30 p.m.

Viernes

12:30 p.m. – 3:30 p.m.

### Llamada a una cita



## Receta de Verano

### **Filetes de Pollo con Piña**

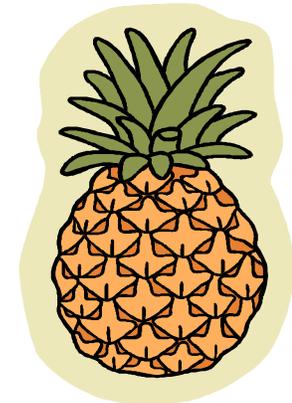
Ingredientes: 1 taza de jugo de piña  
1/2 taza azúcar moreno, 1/3 taza  
salsa de soja ligera, 2 lbs tiras de  
pechuga de pollo, brocheta.

#### **Direcciones:**

En una pequeña cacerola sobre el calor medio, mezcle el jugo de piña el azúcar moreno, y la salsa de soja. Quite del calor justo antes de que la mezcla viene a un hirviendo.

Ponga los Filete de pollo en un tazón medio. Tapa con el adobo de piña , y refrigera durante, 30 minutos. Precaliente la parrilla para el calor medio. Ensarte el Pollo en las brochetas de mader Ligeramente aciete la parrilla. Ponga el Pollo en la parilla 5 minutos por cada lado, o hasta que jugos esten claros. El Pollo se cocinan rápidamente, mírelos con cuidado.

¡¡Disfrute!!!



## ¡¡Billetes de Bebé!!

¿Ha Ganado usted sus  
Billetes de Bebé??

De ser así, venga a la

“Tienda De Bebé ”

El

Junio 3, 2009

10:00 a.m. – 1:00 p.m.

6939 Grand Avenue

Hammond, IN

Póngase en contacto  
con su Asistente Social  
para transporte!

**Healthy Start**

**Baby Bucks**

**\$20.00**





Your complimentary use period has ended.  
Thank you for using PDF Complete.

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Hammond, IN 46323  
Teléfono: : 219-989-3939  
Fax: 219-989-3930

We're On The Web  
[www.nwihs.com](http://www.nwihs.com)

*Building Blocks To Better Babies*



# MISIÓN Y FILOSOFÍA

*Healthy Start es un proyecto federalmente financiado diseñado para reducir la mortalidad infantil ayudando a mujeres de la edad de maternidad a mejorar sus comportamientos de salud. Las mujeres con mayor probabilidad harán opciones sanas en cuanto al parto si ellas son informadas, si las barreras a servicios son reducidas, y si los chequeos médicos, la educación de nutrición, y el tratamiento de abuso de sustancia son fácilmente accesibles. Healthy Start apoya esto ofreciendo "a una compra universal" se acerca a servicios, coordinando servicios entre agencias públicas y privadas, y por el suministro exceden las actividades que educan e informan a miembros de la comunidad.*

*Sirviendo las comunidades de East Chicago, Gary, Hammond y Lake Station*

## Personal de Healthy Start

*Risë L. Ratney, Directora De Proyecto*

*Clara Sanders, Directora de Dirección de Caso/*

*Alcance/Transporte*

*Lee-Ann Weber-Hatch, Directora de Educación De Salud*

*Avis Rogers-Dumas,*

*Coordinadora De Alcance De Comunidad*

*Angela Noel Peasant, Oficinista De Proyecto Fiscal*

*Lourdes Cisneros, Gerente De*

*Caso/EC*

*Imogene Cunningham, Gerente De Caso/Gary*

*Kathie Gibson, Educadora de Salud*

*Hermelinda Gomez, Gerente De Caso/EC*

*Annette Lenoir-Johnson, Gerente De Caso/Gary*

*Alicia Mondragon, Gerente De Caso/Hammond*

*Maria Negrete, Trabajadora De Alcance*

*Delores Pratt, Líder Trabajadora De Alcance*

*Jayma Rodino, Gerente De Caso/ Lake Station*

*Jenna Smith, Gerente De Caso/Lake Station*

*Angela Wadley, Gerente De Caso/Hammond*

*Maria Zendejas, Educadora de Salud*

**enn Center, East Chicago**



**Celebración Del Cinco De Mayo , East Chicago**  
**Roberto Clemente Center — Mayo 2, 2009**





*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

**Healthy Start**

**6939 Grand Avenue**

**Hammond, IN 46323**