

BILINGÜE

PARENTING GUIDE



FREE / GRATIS

WINTER / INVIERNO 2021



Healthy New Beginnings
Salud en el
Año Nuevo

**Building
Healthy Self-
Confidence**
Formando una
Autoconfianza
Sana

**Healthy
Weight and
Body Positivity**
Peso Sano y
Positividad
Corporal

**HEALTHY
NEW YEAR!**
¡ SALUD ESTE
AÑO NUEVO!

1ST LA
first 5 la
Giving kids the best start

New Year, Healthy New Beginnings

Out with the old ... and in with the new, improved and healthy! While quick-fix resolutions can be discarded as quickly as last month's wrapping paper, going slow, steady and consistent in improving your family's well-being can make a real difference in their physical and mental health. While we cannot control what happens in 2021, we can take steps to build immunity, strength and resilience. And what better time to begin than now?

In this Parenting Guide, new approaches to great health — for the mind and body — take center stage.



From exploring the ways children develop healthy self-image and eating habits in the first five years to looking at why doctor's visits and vaccinations matter more than ever for kids, this issue is all about how to help your whole family feel strong and healthy. (And with month-by-month health care ideas, you can stay on top of taking care of yourself and your family all year.) To feed the mind, we offer book suggestions and activities. And in time for Valentine's Day, we offer special recipes and crafts to make with kids that can enhance early learning and share the love this season. Plus, we're celebrating Kid Inventors' Day in January with ideas and resources for getting started on creating the next big thing with your own budding inventor!

Here's to a New — and healthy *and* improved — Year!

Adiós a lo viejo... ¡Bienvenido lo nuevo, lo mejorado y lo sano! A pesar de que los propósitos de año nuevo pueden desecharse con más rapidez que las envolturas de los regalos del mes pasado, ir lento pero seguro y de manera consistente con los propósitos para mejorar el bienestar de su familia puede hacer verdaderamente una diferencia en su salud física y mental. Si bien es cierto que no podemos controlar lo que pasará en 2021, sí podemos dar los pasos necesarios para fomentar la inmunidad, la fuerza y la resiliencia. ¿Y qué mejor momento para empezar que el día de hoy?

En esta Guía de la Paternidad, los nuevos enfoques para conseguir una excelente salud mental y corporal son lo más importante. Aquí exploramos tanto las formas como los niños y las niñas desarrollan imágenes sanas de ellos mismos, los hábitos alimenticios sanos en los primeros cinco años y

echamos un vistazo a las razones por las qué ir al doctor y recibir las vacunas son más importantes que nunca para los niños. Esta guía se dedica en su totalidad a ayudar a que su familia se sienta fuerte y sana. (Y con las ideas mensuales para el cuidado de la salud, usted podrá tener bajo control el cuidado de usted y de su familia todo el año). Para alimentar la mente, le ofrecemos sugerencias de libros y de actividades. Y justo a tiempo para el Día de San Valentín, le ofrecemos recetas especiales y manualidades que puede realizar con sus hijos, que les ayudarán con el aprendizaje temprano y que son perfectas para compartir el amor de esta temporada. Además, en enero estamos celebrando el Día de los Inventores Infantiles con ideas y recursos para que comience a crear la próxima gran invención al lado de sus pequeños inventores.

iSalud, por un año nuevo, sano y mejor!

Salud en el Año Nuevo

Building Healthy Self-Confidence



Self-confidence has a lasting, positive impact on a child's happiness and success in school and life. And interestingly, positive self-regard can help build compassion and respect for others. The ability to move through the world with a can-do attitude is a skill that we can help build in our children, beginning at birth. How can you help your baby, toddler or preschool-aged child develop self-confidence? (*Hint:* It goes way beyond offering praise!):

Ages 0-1: Developing confidence begins with trust. Through bonding with caregivers, infants learn to trust other people, which leads to trusting themselves. Holding babies and talking, reading, playing games and singing to them communicates that we value them. Consistently and quickly providing physical care, allowing babies to safely explore their worlds through supervised play — from tummy time to peek-a-boo — and acknowledging your baby's feelings (even if they don't understand everything) can help them feel safe, heard and understood, which begins to build self-esteem and trust. For more, visit [Developing Self-Confidence From Birth to 12 Months](#).



Ages 1-3: From 12-36 months, children gain problem-solving skills and awareness of themselves and others. According to developmental expert Erik Erickson, children at this stage become more sure of themselves, more in control, and more aware of their accomplishments — [building blocks of self-confidence](#). Validate a child's pride in what they have done or made; your recognition of their feelings reinforces self-esteem. While they may struggle with managing feelings of fear or anger, toddlers generally want to be

helpful and cooperative; recognizing their good intentions — and their best selves — can help children view themselves positively. Avoid making comparisons or shaming children when disciplining; instead, focus on why their behavior is acceptable or not. To help toddlers develop self-confidence, set clear expectations of behavior and acknowledge hard work as well as accomplishments: "I know it was hard to not run ahead, but you did it!"



Ages 3-5: Social, emotional, physical and cognitive skills grow by leaps and bounds during preschool — and so do opportunities for building self-confidence! Practicing, attempting, and even failing — along with succeeding — is part of the process. To help preschoolers' sense of self-

esteem grow, offer them choices and opportunities to problem-solve, and allow them to be responsible for small tasks at home. While it is important to celebrate successes, it is also vital to normalize the idea we don't always succeed at first — and that is okay. Avoid criticism and encourage children to try new things, as well as help them engage with new people with a diversity of talents and abilities. Discussing and validating feelings — especially when a child feels down or angry — encourages self-acceptance, which contributes to self-confidence. Try some [small ways to build confidence](#) in preschoolers. For more ideas on raising self-confident children, visit: [Nurture Self-Confidence with Family Bonding Activities](#) [11 tips on building self-esteem in children](#)



Narcissism is NOT Self-Confidence. While narcissism — excessive interest in or admiration of oneself — might seem like a result of self-confidence, the two are very different. Self-confidence is a product of authentic self-esteem, attentive caregiving, secure attachments and flexibility. Narcissism may reflect neglect or abusive caregiving, marked by insecurity, rigidity and fear.

Self-Confidence and Success. Self-confidence is a judgment about one's own likelihood to be successful. When a child is more self-confident, they believe they have a greater capacity to experience success. As a result, they have less fear and anxiety and greater [motivation and resilience](#), all of which contribute to higher academic performance. In fact, a lack of self-confidence may impact a student's performance in school, regardless of ability.

Formando una Autoconfianza Sana



Edades y Etapas

La autoconfianza impacta positivamente y de manera duradera la felicidad y el éxito de los niños y niñas, tanto en la escuela como en la vida. Curiosamente, la autoestima positiva puede ayudar a formar la compasión y el respeto hacia los demás. La habilidad de desplazarse por el mundo con el convencimiento de poder lograr lo que uno se proponga es una habilidad que podemos ayudar a formar en nuestros hijos e hijas, comenzando desde el nacimiento. ¿Cómo puede ayudar usted a su bebé o a sus hijos pequeños o en edad preescolar a desarrollar su autoconfianza? (*Pista: ¡Va mucho más allá de simplemente elogiarlos!*)

0 a 1 Año: El desarrollo de la seguridad en uno mismo comienza con la confianza. A través de los lazos que se crean con quienes les cuidan, los infantes aprenden a confiar en la demás gente, lo cual los lleva a confiar en sí mismos. Cargar a un bebé y hablarle, leerle, jugar con él o ella y cantarle, les deja saber que usted los valora. Ofrecer cuidados físicos consistentemente y con rapidez permite que los bebés exploren de manera segura el mundo que les rodea a través de juegos supervisados, ya sea recostados sobre sus barriguitas o jugando a “¿Dónde está el bebé?”, y reconociendo los sentimientos de su bebé (aún cuando

él o ella no le entiendan del todo). Esto ayuda a que se sientan seguros, escuchados y comprendidos, y a que comiencen a formar su autoestima y su confianza. Para obtener más información, visite [Desarrollo de la Autoconfianza Desde el Nacimiento y Hasta los 12 Meses](#).



1 a 3 Años: De los 12 a los 36 meses, los niños y niñas adquieren habilidades para resolver problemas y estar conscientes de ellos mismos y de los demás. Según Erik Erickson, experto en desarrollo, los niños en esta etapa se tornan más seguros de ellos y ellas

mismos, se sienten más en control y están más conscientes de sus logros — [formando bloques de autoconfianza](#). Valide el orgullo de su hijo o hija por lo que haya hecho o logrado. Reconocer sus sentimientos refuerza la autoestima. A pesar de que quizás tengan dificultad manejando sus sentimientos de miedo o de enojo, los niños y niñas pequeños generalmente quieren ser útiles y cooperativos; reconocer sus buenas intenciones y sus intentos por ser mejores puede ayudarles a verse a sí mismo de una manera positiva. Evite hacer comparaciones o avergonzarles al tratar de disciplinarlos. Por el contrario, enfóquese en lo aceptable o no de su conducta. Para ayudar a los niños y niñas pequeños a desarrollar la autoestima, marque claramente las expectativas de conducta y reconozca el esfuerzo que hacen, así como sus logros. Dígale, por ejemplo: “Sé que es difícil no salir corriendo, ipero lo hiciste!”

3 a 5 Años: Las habilidades sociales, emocionales, físicas y cognitivas crecen a pasos agigantados durante el periodo preescolar, tal igual que las oportunidades para formar la autoconfianza! Practicar, intentar e inclusive, fracasar o triunfar, son parte del proceso. Para ayudar a aumentar el sentido de la autoestima en los preescolares ofrézcales opciones y oportunidades para que resuelvan problemas y hágalos responsables de hacer ciertas tareas pequeñas en

casa. Así como es importante celebrar los éxitos, también es vital normalizar la idea de que no siempre se logran las cosas a la primera. Y comunicar que eso está bien. Evite las críticas y motive a los niños y niñas a que prueben cosas nuevas, ayudándoles al mismo tiempo a que participen con personas nuevas que tengan talentos y habilidades diversas. Hable y valide los sentimientos, especialmente cuando el niño o niña se sienta triste o molesto, promueva la auto aceptación, lo que contribuye a la autoconfianza. [Pruebe algunas de estas formas pequeñas para formar la confianza](#) en los preescolares.

Para más ideas que elevan la autoconfianza infantil, visite: [Actividades de Conección Familiar que Aumentan la Autoconfianza 11 consejos para formar la autoestima infantil](#)



Narcisismo NO es Autoconfianza. A pesar de que el narcisismo (que es el interés excesivo o admiración de uno mismo) pudiera parecer ser el resultado de la autoconfianza, estos dos términos son muy diferentes. La autoconfianza es producto de la autoestima auténtica, del cuidado atento, de los apegos seguros y de la flexibilidad. El narcisismo puede reflejar el abandono, el cuidado abusivo, marcado por la inseguridad, la rigidez y el miedo.

Autoconfianza y Éxito. La autoconfianza es el juicio sobre la propia probabilidad de tener éxito. Cuando un niño o niña es más seguro de si mismo o misma, se cree que tiene una mayor capacidad para alcanzar el éxito. Como resultado, tienen menos miedo y ansiedad [así como una mayor motivación y resiliencia](#), lo que ayuda a alcanzar un mejor desempeño académico. De hecho, una carencia de autoconfianza puede impactar al desempeño escolar de un estudiante, independientemente de sus habilidades.

Stay Up to Date: See the Doctor and Vaccinate!

Have you been hesitant to take your child to the pediatrician during the COVID-19 outbreak? If you've put off seeking in-office medical treatment and vaccinations during COVID-19, now is the time to take care of your child's health — and stay on top of inoculations. Both the Centers for Disease Control and Prevention and the American Academy of Pediatrics advise parents to [keep up to date with checkups and vaccines](#), even during the pandemic.



Why are well-child visits still recommended?

- To make sure your little one is healthy and to quickly address any concerns you or the doctor or nurse might have.
- To confirm your child is meeting [normal developmental milestones](#).
- To inoculate your child against [preventable diseases](#).

Why are vaccines so important?

- To keep your child out of the hospital, where they're more likely to be exposed to COVID-19. (Before the chickenpox vaccine was available, 10,000 children a year were

Resources:

- Several [Los Angeles clinics](#) offer low-cost or no-cost vaccines (be sure to call ahead). The CDC's [Vaccines for Children](#) program can help too.
- If your child needs health care coverage, check out the L.A. County Department of Public Health's [Health Coverage Options](#) page.
- For more information on vaccines and safety, here are [Five Important Reasons to Vaccinate Your Child](#).



Manténgase al Día: ¡Vayan al Médico y Vacúnense!

hospitalized with complications from the disease.)

- To avoid serious illness. Doctors say rubella, tetanus, polio and other diseases pose more of a risk to your child than COVID-19 does.
- To help establish herd immunity and [keep your community safe](#). The more people are inoculated, the safer it

is for everyone. According to a *Lancet* 2019 article, Los Angeles County is among the counties at highest risk for measles outbreaks.

- To enable your child to enroll in daycare, preschool or kindergarten. California law requires children to be vaccinated. For more, visit the [immunization and health checkup facts](#) page at the California Department of Education.

So, make that appointment, if you've been waiting. Most doctors' offices follow strict COVID-19 safety protocols and screen staff regularly; if you are at all concerned, call and ask about the coronavirus procedures they have in place.

| Su | Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

CHECK-UP!

¿Ha dudado en llevar a su hijo o hija al pediatra durante la pandemia de COVID-19? Si ha pospuesto los tratamientos médicos en las oficinas y las vacunaciones durante COVID-19, ahora es el momento para cuidar la salud de sus hijos y estar al día en las vacunas. Tanto los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades como la Academia Americana de Pediatría aconsejan a los padres y madres que [se mantengan al día con las revisiones médicas y las vacunas](#), inclusive durante la pandemia.

¿Por qué se sigue recomendando que los niños y niñas sanos vayan a sus visitas médicas?

- Para estar seguros de que están sanos y para atender rápidamente cualquier preocupación que usted, su médico o su enfermera pudieran tener.
- Para confirmar que su hijo o hija esté cumpliendo con las [etapas de desarrollo normal](#).
- Para vacunar a su hijo o hija contra [enfermedades prevenibles](#).

¿Por qué son tan importantes las vacunas?

- Porque mantienen a los niños y niñas fuera del hospital, que es el lugar con más probabilidades de exponerse a COVID-19. (Antes de que la vacuna contra la varicela estuviera disponible, 10,000 niños al año eran hospitalizados

Recursos:

- Varias [clínicas de Los Ángeles](#) ofrecen vacunas sin costo o de bajo costo (asegúrese de averiguarlo con anticipación). El programa de [Vacunas Infantiles](#) de los Centros para el Control de Enfermedades también puede ayudarle.
- Si su hijo o hija necesita cobertura médica, consulte la página de Internet titulada [Opciones de Cobertura](#) de Salud del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles
- Para obtener más información sobre vacunas y seguridad, aquí tiene [Cinco Razones Importantes para Vacunar a su Hijo o Hija](#).

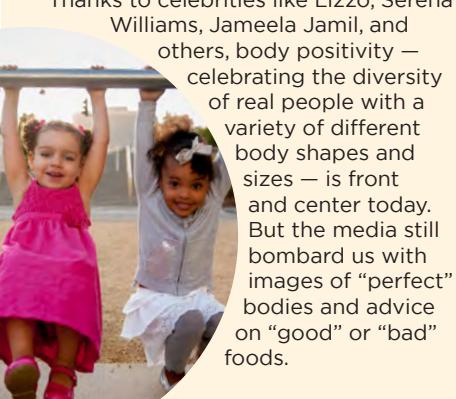
con complicaciones causadas por esta enfermedad)

- Porque evitan enfermedades serias. Los médicos afirman que la rubéola, el tétanos, la polio y otras enfermedades representan un riesgo más alto para la niñez que el del COVID-19.
- Porque ayudan a establecer la inmunidad de los grupos y a [mantener segura a su comunidad](#). Mientras más personas se vacunen, será más segura la situación para todos. Según un artículo del 2019 de *Lancet*, el Condado de Los Ángeles está entre los condados con más riesgo de tener un brote de sarampión.
- Porque permiten que su hijo o hija sea admitido en una guardería, un preescolar o en un kindergarten. La ley de California requiere que todos los niños y niñas estén vacunados. Para más información, consulte la página en Internet sobre [datos de inmunización y de chequeos de salud](#) del Departamento de Educación de California.

Por todo esto, si ha estado esperando, ¡haga una cita! La mayoría de los doctores siguen protocolos estrictos de seguridad de COVID-19 y chequea a su personal con regularidad. Si usted tiene alguna preocupación, llame y pregúntele acerca de los procedimientos que siguen debido al coronavirus.

EVERYBODY'S BODY IS A GOOD BODY:

Studies show that by the age of three, children can begin to develop body image issues. How children view themselves may not be in line with reality; that self-critical lens may impact their mental and physical health throughout life.



Thanks to celebrities like Lizzo, Serena Williams, Jameela Jamil, and others, body positivity — celebrating the diversity of real people with a variety of different body shapes and sizes — is front and center today. But the media still bombard us with images of “perfect” bodies and advice on “good” or “bad” foods.

Ignoring societal messaging about an impossible ideal appearance doesn’t mean it goes away. And a healthy weight is part of overall good health. Give your kids the tools to maintain a healthy weight and attitude:

- **Watch what you say.** Comments like “Aunt Jessie needs to get in shape!” tell children it’s okay to judge other people’s bodies.
- **Avoid rewarding or punishing with food.** Food is necessary fuel and can be a pleasure —not a weapon or reward.
- **Watch your actions.** What message are you sending when you make a face at yourself in the mirror?
- **Focus on the wonderful things a body can do** — hug, clap, sing, lift something heavy — and how good it feels to live in a body.
- **Serve nutritious, balanced meals and snacks** (including treats) without assigning particular value or judgment to any type of food. Involve your little ones in shopping and cooking.
- **Talk about nutrition.** Use the government guidelines at [MyPlate](#) as a place to start.
- **Make exercise fun.** Dance, do [First 5 LA's Five Yoga Poses for the Whole Family](#), do hopping or skipping races, or make up a game to get moving!
- **Counteract media messages that focus on how people look** rather than how they act. Watch for pitfall words like “fit” or “strong,” because if you *really* mean “skinny,” your kids will know.
- **Be careful with compliments.** If you find yourself talking mostly about appearance, praise actions instead. “You’re so pretty” sets up expectations and can be confusing to a child who just wants to be loved and appreciated for who they are, not what they look like.
- **Look for books that celebrate physical differences.** As author Sigrun Danielsdottir puts it, *Your Body is Awesome!*
- **Find support.** If you struggle with body issues yourself, consider joining a **body positivity group** or finding a therapist who specializes in the issue.

Healthy Weight and Body Positivity

LOS CUERPOS DE TODOS SON BUENOS CUERPOS: Peso Sano y Positividad Corporal

Los estudios señalan que a la edad de tres años los niños y niñas pueden empezar a tener problemas con la imagen de sus cuerpos. La manera como se ven a sí mismos puede no estar en sincronía con la realidad. Esa lente de autocriticismo puede impactar su salud mental y física a lo largo de su vida.

Gracias a celebridades como Lizzo, Serena Williams, Jameela Jamil y otras, la positividad corporal — que celebra la diversidad de la gente real, con una gran variedad de formas y tamaños diferentes de cuerpos — es un tema de actualidad. Sin embargo, los medios de comunicación nos siguen bombardeando con imágenes de cuerpos “perfectos” y sus consejos sobre los alimentos que son “buenos” o “malos”.

Ignorar los mensajes sociales sobre una apariencia ideal que es imposible de alcanzar no significa que esto desaparecerá. Un peso sano es parte de una buena salud en general. Dé a sus hijos e hijas las herramientas para que mantengan un peso y una actitud sanos:

- **Ponga atención a lo que usted dice.** Comentarios como: “La tía Carmen necesita ponerse en forma”, les dice a los niños que es aceptable juzgar los cuerpos de otras personas.
- **Evite premiar o castigar usando los alimentos.** La comida es un combustible necesario y puede ofrecer placer, no ser un arma o una recompensa.
- **Observe sus acciones.** ¿Qué mensaje está usted comunicando al hacer un gesto de agrado o desagrado al verse en el espejo?
- **Enfóquese en las maravillosas cosas que un cuerpo puede hacer:** abrazar, aplaudir, cantar, levantar algo pesado... ¡Y en lo bien que se siente vivir dentro de un cuerpo!
- **Sirva alimentos y snacks balanceados y nutritivos** (inclusivo los postres), sin asignar ningún valor particular o juicio a ningún tipo de alimento. Haga que sus pequeñines participen en la compra y en la preparación de los alimentos.
- **Hablen sobre nutrición.** Para iniciar la conversación, utilice los lineamientos del gobierno que encontrará en [MyPlate](#).
- **Haga que el ejercicio sea divertido.** Bailen, practiquen las [Cinco Poses de Yoga de First 5 LA para Toda la Familia](#), salten, hagan carreras con obstáculos o inventen algún otro juego que los mantenga en movimiento.
- **Contraataque los mensajes de los medios de comunicación que se enfocan en la apariencia** de las personas, en lugar de fijarse en la forma en que las personas actúan. Ponga atención a palabras tramposas como “estar en forma” o “ser fuerte”, porque si usted realmente quiere decir “delgado”, sus hijos lo notarán.
- **Ponga cuidado al decir algún cumplido.** Si se da cuenta de que habla mucho sobre la apariencia, cambie y hable mejor sobre las acciones. Decir: “Eres muy bonito o bonita” marca expectativas y puede crear confusión a un niño o niña que simplemente desea que se le quiera y que se le aprecie por su manera de ser, no por su apariencia.
- **Busque libros que celebren las diferencias físicas.** Como lo dice el autor Sigrun Danielsdottir, [iSu Cuerpo es Asombroso!](#)
- **Encuentre apoyo.** Si usted enfrenta problemas con su propio cuerpo, únase a un grupo de positividad corporal o encuentre un terapista que se especialice en este tema.



2021 Healthy New Year Calendar

As a parent, keeping up with your own health needs may take a back seat to caring for everyone else in the family. This calendar provides reminders and resources to help everyone in the family stay healthy:

JANUARY: Mental Wellness Month

Take care of your family's mental health — it impacts everything! For information on free screenings for your child, visit the Los Angeles County Department of Public Health's [List of Development and Behavioral Screen Providers](#). For free or low-cost options for adult mental health and well-being, visit the Los Angeles County Department of Mental Health's [collection of mental health resources](#) and the [Los Angeles County Maternal Mental Health Resource Directory](#).

FEBRUARY: Low Vision Awareness Month and National Children's Dental Health Month

Has your vision changed? If you haven't checked your vision prescription in a while, now is the time. Low or no-cost eye care is available at Los Angeles County [eye clinics](#) and other [vision care resources](#). And why not make sure your child is screened for vision issues, or [get your child's vision checked](#) too?

Is your child up to date on dental visits and cleanings? To brush up on pediatric dental care, visit [Oral Health Tips for Children's Dental Health Month](#) and [A Healthy Mouth for Your Baby](#). For low-cost dental care for your child, visit [L.A. County's 211 Resource Page for dental care](#) in Los Angeles County.

MARCH: National Nutrition Month and Developmental Disabilities Month

Develop positive eating habits and learn more about nutrition and food choices. Check out the National Nutrition Month Toolkit for tips on healthy eating and more, visit the USDA's nutrition guidelines at [MyPlate](#), or learn more about nutrition, weight and health from the U.S. Office of Disease Prevention and Health Promotion's website, [Healthy People: Nutrition and Weight](#).

March is a good time for exploring developmental screenings — early intervention and care is your child's right. Check out First 5 LA's [First 5 Explains: Developmental Screenings/Early Intervention](#) and LAUSD's [Early Childhood Special Education Office](#).



APRIL: National Minority Health Month and Immunization Month

Health care disparity and inequity are real, especially when it comes to maternal health. Learn more about the issue at Los Angeles County's [Center for Health Equity](#), read First 5 LA's [coverage on health equity](#), learn about [9 Organizations Working Against Black Maternal Mortality](#) and explore the U.S. Department of Health and Human Services' website on [National Minority Health](#).

Immunizations are not just for flu season — or kids! Get the lowdown from the CDC to [learn about the vaccines you need as an adult](#), the L.A. County Department of Public Health's [immunization schedules for adults by age and condition](#), and information on [pregnancy and vaccination](#).

MAY: "Well Parent" Visits, Better Hearing and Speech Month

Parents need to be healthy for everyone in the family. So before summer starts, consider getting a checkup from your primary care physician. Checkups assess your overall health, consider family history and possible risks, and provide information for the future. Learn more about Planned Parenthood's [women's health services](#), and other [free and income-based clinics](#) and [adult and family medicine services](#) in Los Angeles County.

JUNE: National Safety Month and Men's Health Month

For a safer and healthier home environment, visit this [June Home Maintenance and Safety Checklist](#), try First 5 LA's [DIY non-toxic citrus cleaner](#), and explore ways to [health-enhance your home](#).

Father's Day takes place this month — and so does our focus on men's health. Don't delay in routine health exams. You can start by taking a look at these [checkup and screening guidelines for men](#) and exploring this infographic on [mental health for men](#).

JULY: UV Safety Month

If you're so busy putting sunscreen on your kids that you forget to protect yourself, you are in good company: A U.K. study found that 74 percent of parents put sunscreen on their children, but less than half use it themselves. UV protection is important no matter your age. Taking care of your own skin year-round can help prevent cancer and other issues. Learn more about [sun-damaged skin](#), ways to [prevent skin cancer and protection from UV Rays](#).

AUGUST: Maternal Health and Breastfeeding Month

A mother's health during pregnancy and breastfeeding has an impact on infants, children and families. Learn more about the interconnectedness of [maternal, infant, and child health](#), explore the U.S. House of Representatives' [Black Maternal Health Caucus](#), and find [low-cost maternal health resources](#) in Los Angeles County.

Learn about the benefits of [breastfeeding](#) from First 5 LA, find BreastfeedLA's resources offering [support](#), and get [Tips for Breastfeeding Moms](#).

SEPTEMBER: National Recovery Month

One out of ten Americans have an issue with substance abuse: This month celebrates those who are in recovery from alcohol, opioid or other forms of substance abuse. Substance abuse often co-exists with — and may even serve as an attempt at "self-medication" for — anxiety, depression and other mental health issues. Learn more about [mental health and substance use disorders](#). If someone in your family has a problem with substance abuse, [start a conversation with these tips](#). If you have concerns about substance abuse in your own life or family, visit these [resources for help](#) in Los Angeles County.

OCTOBER: National Health Literacy and Child Health Month

Health literacy is an effort to make information about health more accessible and easier to understand. Get free health advocacy information and counseling in Los Angeles County from the [Health Insurance Counseling & Advocacy Program \(HICAP\)](#). Learn more about advocacy for children's health through [Family Voices of California](#), a statewide network of parent-run centers dedicated to quality health care for children with special health care needs.



NOVEMBER: National Family Health History

Your family's health history is important — for you and your children. Sponsored by the U.S. Department of Health and Human Services, [Family Health History Day](#) is observed on the same day as Thanksgiving. Ask everyone in the family to answer questions about your [family health history](#), and use the CDC's [My Family Health Portrait](#) tool to gather and store family health information. Learning about family [genetic issues](#) can help you advocate for more effective health care.

DECEMBER: National Influenza Vaccination Month

Influenza kills tens of thousands of people each year. But you can [prevent seasonal flu](#) with a simple vaccine. Learn more about [why and how the flu vaccine protects](#) everyone in the family, starting at six months of age — all the way to grandparents. For most people, flu shots are available at little or no cost. To find out where you can get a low or no-cost flu shot in Los Angeles County, visit the [L.A. County Department of Public Health's resource page on flu season information](#).

Calendario para un Año Nuevo 2021 Saludable

ENERO: Mes del Bienestar Mental.

Cuide la salud mental de su familia ya que eso lo impacta todo. Para obtener información sobre revisiones infantiles, consulte la [Lista de Proveedores que Chequean el Desarrollo y la Conducta](#) que le ofrece el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles. Para obtener información sobre opciones gratuitas o de bajo costo para cuidar la salud y el bienestar mental visite la [lista de recursos de salud mental](#) del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles y el [Directorio de Recursos de Salud Mental Maternal](#) del Condado de Los Ángeles.

MAYO: Mes de Visitas para "Papás y Mamás Saludables" y para Mejorar la Audición y el Habla.

Los padres y madres necesitan estar sanos para cuidar a todos los miembros de la familia. Por eso, antes de comenzar el verano, piense en hacerse una revisión con su médico primario de cuidado de la salud. Una revisión evalúa su salud en general, toma en cuenta la historia médica de su familia y sus posibles riesgos, además de ofrecer información para el futuro. Aprenda más sobre los [servicios para la salud femenina](#) de Planned Parenthood así como de otras [clínicas gratuitas o basadas en sus ingresos](#) y sobre los [servicios de medicina para adultos y familias](#) en el Condado de Los Ángeles.

SEPTIEMBRE: Mes Nacional de Recuperación.

Una de cada 10 personas en los Estados Unidos tiene problemas con el abuso de sustancias. En este mes celebramos a las personas que están en recuperación del alcoholismo, los opios u otras formas de abuso de sustancias. Con frecuencia, el abuso de sustancias coexiste con la ansiedad, la depresión y otras enfermedades mentales, y puede ser usado como un intento de "automedicación". Aprenda más sobre las [enfermedades de salud mental y el uso de sustancias](#). Si alguien en su familia tiene problemas con el abuso de sustancias, [inicie una conversación siguiendo estos consejos](#). Si le preocupa el abuso de sustancias en su propia vida o familia, consulte estos [recursos de ayuda](#) en el Condado de Los Ángeles.

FEBRERO: Mes de Concientización sobre la Baja Visión y Mes Nacional de la Salud Dental Infantil.

¿Su visión ha cambiado? Si por algún tiempo no ha revisado la prescripción de su visión, este es el momento. El Condado de los Ángeles cuenta con [clínicas de visión](#) y con otros [recursos para el cuidado de la visión](#) que son gratuitos o a bajo costo. Además, ¿por qué no llevar a su hijo o hija a una revisión de problemas de visión y [conseguir también que le realicen un chequeo de visión?](#)

¿Le toca a su hijo o hija una visita o limpieza dental? Para informarse sobre cuidado dental pediátrico visite [Consejos de Salud Dental Durante el Mes de Salud Dental Infantil y Un Mes Sano para su Bebé](#). Para informarse sobre cuidado dental para sus hijos, en el Condado de Los Ángeles que sea gratuito o a bajo costo, visite la [Página de Recursos de cuidado dental 211 del Condado de L.A.](#)



JUNIO: Mes de la Seguridad Nacional y Mes de la Salud.

Para tener un ambiente más sano en el hogar, este mes de junio revise la [lista de Seguridad y Mantenimiento del Hogar](#), pruebe el [limpiador no tóxico, a base de limón, que usted puede preparar](#) siguiendo las instrucciones que First 5 LA le ofrece y explore diferentes maneras para [mejorar la salud en su hogar](#).

En este mes se celebra el Día del Padre, por lo que nos enfocamos en la salud de los hombres. No posponga los exámenes de salud rutinarios. Un buen principio es consultar estos [lineamientos para la revisión y los cheques masculinos](#) y estudiar estos gráficos informativos sobre la [salud mental para hombres](#).



OCTUBRE: Mes Nacional de la Alfabetización en Salud y en Salud Infantil.

La alfabetización en salud es un esfuerzo por lograr que la información sobre salud sea más accesible y fácil de entender. Obtenga información gratuita sobre la defensa de la salud y el asesoramiento en el Condado de Los Ángeles por parte del [Programa de Abogacía y Asesoramiento del Seguro de Salud](#). Aprenda más sobre abogacía para la salud infantil a través de [Family Voices of California](#), que es una red estatal de centros manejada por padres y madres dedicados a la calidad en el cuidado de la salud para niños y niñas con necesidades especiales de cuidado médico.

MARZO: Mes Nacional de la Nutrición y Mes de las Discapacidades en el Desarrollo.

Desarrolle hábitos positivos de alimentación y aprenda más sobre la nutrición y las opciones alimenticias. Consulte los consejos sobre sana alimentación y más, del Kit del Mes de la Nutrición Nacional, visite las guías de nutrición del USDA en [MyPlate](#) o aprenda más sobre nutrición, peso y salud en el sitio de Internet de la Oficina Estadounidense de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud en [Gente Sana: Nutrición y Peso](#).

Marzo es un buen mes para realizar revisiones del desarrollo. La intervención temprana y el cuidado son derechos de la niñez. Consulte el artículo [First 5 Explica: Revisiones del Desarrollo/Intervención Temprana](#) de First 5 LA y Oficina de Educación Temprana Especial de LAUSD

JULIO: Mes de Seguridad Ultravioleta.

Si por ponerles bloqueador solar a sus hijos se olvida de ponérselo usted, no está solo o sola. Un estudio en Inglaterra encontró que el 74 por ciento de los padres y madres le pone bloqueador solar a sus hijos e hijas; pero menos de la mitad, se lo aplica a sí mismo. La protección ultravioleta o UV es importante a cualquier edad. Cuidar su propia piel todo el año puede ayudar a prevenir el cáncer y otras enfermedades. Aprenda más sobre los [daños del sol en la piel](#), las formas para [prevenir el cáncer de piel](#) y sobre cómo [protegerse de los rayos UV](#).



NOVIEMBRE: Día Nacional de la Historia de Salud Familiar.

La historia de salud de su familia es importante para usted y para sus hijos. Patrocinado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, el [Día de la Historia de Salud Familiar](#) se celebra en el mismo día que el Día de Acción de Gracias. Pida a cada miembro de su familia que responda preguntas sobre la [historia de salud de su familia](#) y utilice la herramienta llamada [Mi Retrato de Salud Familiar](#) de los CDC para recaudar y almacenar esa información sobre la salud de su familia. Saber los [problemas genéticos](#) de su familia puede ayudarle a la hora de abogar para conseguir un cuidado de salud más efectivo.

Como padre o madre, mantener su propia salud quizás pase a un segundo plano ya que tiene cuidar a todos los miembros de su familia. Este calendario le ofrece recordatorios y recursos para ayudar a mantenerse sanos a todos en su familia:

ABRIL: Mes Nacional de la Salud de las Minorías y Mes de la Inmunización. La disparidad y desigualdad en el cuidado de la salud es real. Especialmente, cuando se trata de la salud materna. Entérese más sobre este tema en el [Centro para la Igualdad de la Salud](#) del Condado de Los Ángeles, lea el artículo sobre [cobertura en la igualdad de la salud](#), aprenda sobre las [9 Organizaciones que Trabajan Contra la Mortalidad Maternal entre Afroamericanos](#) y explore el sitio de Internet del Departamento de Servicios Humanos y de Salud de los Estados Unidos en el [Mes Nacional de la Salud](#).

Las inmunizaciones o vacunaciones no son únicamente para la temporada de influenza o para los niños y niñas. Entérese de las verdades del CDC para [aprender sobre las vacunas que necesitan los adultos](#), sobre los [calendarios de inmunización para adultos, por edades y condición](#) del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles, e infórmese sobre [embarazo y vacunación](#).

AGOSTO: Mes de la Salud Materna y del Amamantamiento.

La salud de la madre durante el embarazo y el amamantamiento afecta a los infantes, a los niños y a las familias. Aprenda sobre la interconectividad de la [salud materna, los infantes y la niñez](#), averígüe sobre la [Reunión de Salud Materna Afroamericana](#) de la Casa de Representantes de los Estados Unidos y encuentre recursos [para la salud materna de bajo costo](#) en el Condado de Los Ángeles.

Entérese sobre los beneficios del [amamantamiento](#) que le ofrece First 5 LA, encuentre recursos de [BreastfeedLA](#) que le ofrecen [apoyo](#) y obtenga [Consejos Maternos para el Amamantamiento](#).

DICIEMBRE: Mes Nacional de la Vacunación Contra la Influenza.

Cada año, la influenza mata a decenas de miles de personas. Sin embargo, usted puede [prevenir la gripe de la estación](#) con una simple vacuna. Obtenga más información y entérese [por qué y cómo la vacuna contra la gripe protege](#) a todos en la familia, desde los pequeños a los 6 meses de edad y hasta a los abuelos. Para la mayoría de las personas, las vacunas contra la gripe están disponibles gratuitamente o a un costo muy bajo. Para saber dónde obtener en el Condado de Los Ángeles una vacuna contra la gripe sin costo o a un precio bajo, visite la [página de recursos con información sobre la temporada de gripe](#) del Departamento de Salud Pública del Condado de L.A.

Valentine's Day Crafts and Recipes



Show your love for family and friends with easy homemade gifts to make for Valentine's Day. Upcycled mosaic collages are a great way to recycle paper into something creative and beautiful (and teach about colors and sorting!). Chocolate Pudding Hot Chocolate Mix and Spiced Tea Mix are welcomed presents to enjoy on cooler evenings — and preparing them can help kids practice early math skills through careful measuring.

Upcycled Mosaic Collages

You will need ...

- Magazines, catalogs, or any colorful paper you no longer use
- Scissors
- Glue
- Pen or pencil
- Plain paper (any color) to use as a base for your collage

1. Draw lines down and across the magazine or catalog pages to form a grid.
2. Cut along the lines to create colored squares.
3. Sort the squares into colors. (If a square has two or more colors, just pick the one that is the most dominant.)
4. On the plain paper, draw several hearts.
5. Glue squares on hearts to create different-colored "mosaic" hearts.

Teachable Moments! Check out Valentine's Day heart projects inspired by contemporary artist Jim Dine, try your hand at a [rainbow mosaic](#), or learn more about the ancient art of mosaics with [What is a Mosaic? Early Roman Mosaics for Kids](#)

Chocolate Pudding Hot Chocolate Mix

- 4 cups nonfat dry milk powder
- 1½ cups sugar (or 1:1 non-sugar sweetener)
- 1 cup nondairy coffee creamer
- ¾ cup cocoa powder
- 1 package instant chocolate fudge pudding (with sugar or sugar-free)
- Optional: 2 teaspoons cinnamon

Spiced Tea Mix (aka Russian or Friendship Tea)

- 2 cups instant orange drink mix (or sugar-free equivalent)
- 1 cup instant unflavored tea
- 1 cup sugar (or 1:1 non-sugar sweetener, such as Swerve)
- 6 tablespoons lemonade mix (or sugar-free equivalent)
- 2 teaspoons ground cinnamon
- ½ teaspoon ground cloves

For both recipes, you will need mason jars or other airtight containers for storing and gifting.

1. Combine all ingredients in a large bowl and mix well with a spoon.
2. Spoon into an airtight container.
3. Make a tag with serving instructions and attach to the jar.

*For Chocolate Pudding Hot Chocolate Mix:
To serve, add 4 tablespoons mix to ¾ cup boiling water and stir.*

For Spiced Tea: To serve, add 2 tablespoons mix to ¾ cup boiling water and stir.

Manualidades y Recetas para el Día de San Valentín

Collages de mosaico reciclados

Necesitará...

- Revistas, catálogos o cualquier papel colorido que ya no use
- Tijeras
- Pegamento
- Pluma o lápiz
- Papel regular (de cualquier color) para usar como base para su collage

1. Trace líneas verticales y horizontales en las revistas o en las páginas del catálogo, para formar una cuadrícula.
2. Corte a lo largo las líneas para obtener cuadrados de colores.
3. Ordene los cuadrados por colores. (si un cuadrado tiene dos o más colores, elija el color que sea más prominente).
4. Sobre el papel regular, dibuje varios corazones.
5. Pegue los cuadrados sobre los corazones para crear corazones con "mosaicos" de diferentes colores.

iMomentos de Enseñanza! Vea los proyectos de corazón del Día de San Valentín inspirados por el artista contemporáneo Jim Dine, ponga a prueba su talento haciendo un [mosaico arcoíris](#) o aprenda más sobre el antiguo arte de los mosaicos con [¿Qué es un Mosaico? Mosaicos Romanos Tempranos para Niños](#)

Muestre el amor que siente por su familia y amigos con obsequios para el Día de San Valentín que son fáciles de elaborar en casa. Los collages tipo mosaico son una excelente manera de reciclar papel y hacer algo creativo y hermoso (Además sirve para enseñar los colores y a organizar materiales!). La Mezcla de Chocolate Pudding Hot Chocolate y la Mezcla de Té con Especies son obsequios perfectos para disfrutar en las noches de frío y prepararlos puede ayudar a los niños y niñas a que practiquen las habilidades matemáticas tempranas al medir cuidadosamente los ingredientes.

Mezcla de Chocolate Pudding Hot Chocolate

- 4 tzs. de leche en polvo sin grasa
- 1 ½ tzs. de azúcar (o 1:1 endulzante sin azúcar, como Swerve)
- 1 tz. de crema de café sin lácteos
- ¾ tz. de cacao o chocolate en polvo
- 1 paquete de fudge pudding instantáneo sabor chocolate (con o sin azúcar)
- Opcional: 2 cdtas. de canela

Mezcla de Té con Especies (o Té Ruso o Té de la Amistad)

- 2 tzs. de mezcla instantánea de bebida de naranja (o equivalente sin azúcar)
- 1 tz. de té instantáneo sin sabor
- 1 tz. de azúcar (ó 1:1 endulzante sin azúcar)
- 6 cdas. de mezcla de limonada (o equivalente sin azúcar)
- 2 cdtas. de canela en polvo
- ½ cdt. de clavo en polvo

Para ambas recetas usted necesitará frascos Mason o cualquier otro contenedor hermético en el que se pueda almacenar y regalar.

1. Combine todos los ingredientes de la receta que le interesa, en un tazón grande y mézclelos bien con una cuchara.
2. Ponga la mezcla en un frasco o contenedor hermético.
3. Haga una etiqueta con las instrucciones para servir y péguela al frasco.

Para la Mezcla de Chocolate Pudding Hot Chocolate: Para servir, revuelva 4 cdas. de la mezcla en ¾ de tz. de agua hirviendo.

Para el Té con Especies: Para servir, mezcle 2 cdas. en ¾ de tz. de agua hirviendo.

Activity Calendars Sneak Peak

Vistazo al Calendario de Actividades

Visit First5LA.org/Parenting for a full daily activity calendar!
Visite First5LA.org/Crianza para un calendario completo!

JANUARY • ENERO

Week 1 • 1^a Semana
How many colors can you see when you look out the window?

¿Cuántos colores pueden ver cuando se asoman por la ventana?



Week 2 • 2^a Semana
I Spy ... rectangles! How many rectangle-shaped things do you see in your kitchen?

Veo, veo... iRectángulos!
¿Cuántos objetos de forma rectangular pueden encontrar en la cocina?



Week 3 • 3^a Semana
Martin Luther King, Jr. Day. Learn more at [Hero for All: Martin Luther King, Jr.](#)



Día de Martin Luther King, Jr. Aprendan más en [Un Héroe para Todos: Martin Luther King, Jr.](#)

Week 4 • 4^a Semana
Inauguration Day!



iDía de la Inauguración Presidencial!

FEBRUARY • FEBRERO

Week 1 • 1^a Semana
Do ten jumping jacks with your child!

iHaga diez saltos de tijera con su hijo o hija!



Week 2 • 2^a Semana
Make a Valentine's Day collage and gifts (instructions in this issue!)

Realicen obsequios y un collage para el Día de San Valentín (iLas instrucciones vienen en esta guía!)



Week 3 • 3^a Semana
Make up silly words to a song you and your child like!

Inventen palabras divertidas y pónganlas en una canción que le guste a usted y a sus hijos.



Week 4 • 4^a Semana
Kick a ball with your child.

Pateen juntos una pelota.



MARCH • MARZO

Week 1 • 1^a Semana

I spy ... red things! How many things that are red can you see from your window?



Veo, veo... iObjetos rojos! ¿Cuántos objetos de color rojo se pueden ver desde su ventana?

Week 3 • 3^a Semana

First day of spring! What are some things that happen during spring?

iPrimer día de la primavera! ¿Qué cosas ocurren durante la primavera?



Week 2 • 2^a Semana

Count to ten ... then backward!

Cuenten hasta diez... iPero al revés!



Week 4 • 4^a Semana

Have your child write the first initial of everyone in the family.

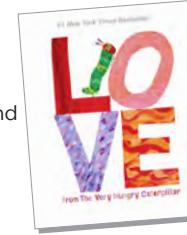
Pida a su hijo o hija que escriba la primera inicial del nombre de cada miembro de la familia.

L.H. G.M. I.G.

Book Ideas for the New Year / Ideas de Libros Para el Nuevo Año

Love from the Very Hungry Caterpillar by Eric Carle

This book is a wonderful declaration of love that will delight very young readers. Find out how the caterpillar shares his love and why someone makes the world a better and brighter place!

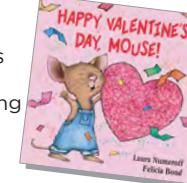


Love from the Very Hungry Caterpillar de Eric Carle

Este libro es una gran declaración de amor que encantará a los lectores más pequeños. Descubran cómo la oruga comparte su amor por qué alguien hace del mundo un mejor lugar.

Happy Valentine's Day, Mouse de Laura Numeroff

Mouse makes valentines for his friends. A fun introduction to Valentine's Day and the meaning of friendship.



Happy Valentine's Day, Mouse de Laura Numeroff

Mouse celebra el Día de San Valentín con sus amigos. Una divertida introducción al Día de San Valentín y al significado de la amistad.

I am Rosa Parks

by Brad Meltzer, illustrated by Christopher Eliopoulos

Read the true story of Rosa Parks, who experienced racial segregation as a young Black girl in Alabama. Her courage helped launch the civil rights movement.



I am Rosa Parks de Brad Meltzer, ilustrado por Christopher Eliopoulos

Lea la verdadera historia de Rosa Parks, quien vivió la segregación racial siendo una niña negra en Alabama. Su valor contribuyó al surgimiento del movimiento por los derechos civiles.

Fun Events for the Entire Family!

Safety Note: Guests may be required to wear protective face coverings and maintain the required safe physical distance from others. Please email or check the website before visiting.



Jurassic Quest Drive-Thru

February 19 - 28
Fairplex, Pomona
1101 W McKinley Ave, Pomona 91768
Cost: Tickets start at \$49 per vehicle
This new show features 70+ lifelike animatronic dinosaurs, displayed in realistic scenes that allow guests to experience their roars and movements from their own vehicles as they drive their way through the tour.

Nowhere and Everywhere: Indigenous in America 3D Virtual Exhibit

Now - January 31
Glendale Library Arts & Culture, Reflectspace Gallery
Cost: **FREE**
Glendale Library Arts and Culture and ReflectSpace Gallery presents, [Nowhere and Everywhere: Indigenous in America](#) an exhibition that investigates the myriad ways in which Native Americans are represented and misrepresented through popular culture imagery while creating a counterpoint to this imagery through humanistic photography and contemporary art by Navajo artist Pamela J. Peters and Kiowa photographer Horace Poolaw.

Deep Connections - Ken Karagozian

Now - January 31st, 2021
Union Station, Passageway Art Gallery



800 N. Alameda St., Los Angeles
unionstationla.com/artwork/metro-art-photo-lightboxes

Cost: **FREE**

Union Station presents Deep Connections featuring black and white images by artist Ken Karagozian. The exhibit shows perspective into an unfamiliar environment of underground tunneling balances imagery of massive infrastructure with the humanity of individual workers.

Tightrope: Americans Reaching for Hope

January 21 - May 31
Skirball Cultural Center, Online Exhibition

skirball.org/exhibitions/tightrope-americans-reaching-for-hope

Based on the bestselling book by journalists Nicholas D. Kristof and Sheryl WuDunn, the online exhibition, *Tightrope: Americans Reaching for Hope* shines a light on the trials and triumphs of a nation in need. Featuring more than twenty searing images by photojournalist Lynsey Addario, the exhibition invites us to take an honest look at crises hiding in plain sight.



First 5 LA is a leading early childhood advocate organization created by California voters to invest Proposition 10 tobacco tax revenues in Los Angeles County. In partnership with others, First 5 LA strengthens families, communities and systems of services and supports so that all children in L.A. County enter kindergarten ready to succeed in school and life. Please visit First5LA.org for more information.

Treasures in Gold & Jade: Masterworks from Taiwan

Now - May 30
Bowers Museum, **ONLINE**
bowers.org/index.php/upcoming-exhibition/treasures-in-gold-jade-masterworks-from-taiwan

Treasures in Gold & Jade: Masterworks from Taiwan features works of incredible beauty and complexity by two of Taiwan's premier artists, Huang Fu Shou and Wu Ching, capturing the majesty of gold, breathing form into questions on the nature of being.

Make Art @ Home

LACMA - Families, Kids & Teens, **ONLINE**

lacma.org/education/families-kids-teens

Join us for family activities, art classes and more! Check out dozens of [Make Art @ Home videos on YouTube](#). L.A. County children are invited to become members of [NexGenLA](#) — the museum's free and award-winning youth membership!

Cathy Cooper: Dramatis Personae

January 31 - May 9
Craft Contemporary Museum
5814 Wilshire Blvd, Los Angeles 90036
craftcontemporary.org/exhibitions/cathy-cooper/

L.A.-based artist Cathy Cooper presents a new series of works that oscillate between sculpture and costume, creating dynamic forms that exude a range of movement and emotions.

Virtual Field Trips

California Science Center, **ONLINE**
californiasciencecenter.org/programs/virtual-field-trips

Enjoy access to the California Science Center's unique exhibits and hands-on science activities, and interact with our skilled team of diverse and passionate educators from the comfort of your classroom or learning environment. Each topic will consist of three fun and unique experiences per grade-level, designed for interactive remote learning.

Remote Learning Activities

Children's Book World
childrensbookworld.com/remote-learning-activities

So many creators of children's books have risen to the call for help from teachers and parents during the COVID-19 crisis by creating online materials that will entertain, instruct and inspire children and young people.

A Faery Hunt Show and Zoom Valentine Fairy Party

Saturday, February 13, 10:30am - 1:00pm
stores.afaeryhunt.com/tickets-for-the-saturday-february-13-virtual-fairy-show-and-valentine-fairy-party-online/

Cost: \$15
Enjoy "A Faery Hunt's Missing Fairy Light" movie and then an interactive Fairy Party live on Zoom with Fairy Godmother Careen as your host! Games, singing, fun and more!

Learn At Home for Families with TreePeople

treepeople.org/learnathome

Cost: **FREE**
Select videos in English and Spanish and day-by-day activities to keep you reading, thinking, and growing. Topics include: Waste Reduction, Water, Trees, Plants, and Soil. Ages: Pre-K +

Virtual Programming - Los Angeles County Public Library

lacountylibrary.org/virtual-programming/

Cost: **FREE**
Enjoy the L.A. County Public Libraries' diverse online weekly events and activities including DIY, S.T.E.A.M. and tech-focused programming; arts & culture; life hacks and tips; health & mindfulness; story time and more.



iEventos Para Toda la Familia!

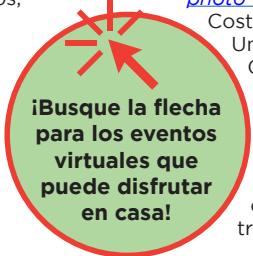
Nota de seguridad: Es posible que por seguridad, deban llevar máscara protegiendo sus caras y que se les pida mantener la distancia física requerida con los demás. Por favor, llame o consulte el sitio de internet antes de visitar estos lugares.



Diversión en Familia

Tour motorizado Jurassic Quest

Hoy - 28 de febrero
Fairplex, Pomona
1101 W McKinley Ave, Pomona 91768
Costo: Boletos desde \$49 por vehículo
iEste nuevo show presenta a más de 70 dinosaurios animatrónicos, presentados en escenas realistas que permiten a los visitantes sentir el rugir y los movimientos desde sus propios vehículos, mientras manejan recorriendo el tour.



iBusque la flecha para los eventos virtuales que puede disfrutar en casa!

Exhibición Virtual en 3D - Nowhere and Everywhere:

Indigenous in America

Hoy - 31 de enero
Biblioteca de Arte y Cultura de Glendale, Galería Reflectspace
Costo: **GRATIS**
La biblioteca de Arte y Cultura de Glendale y la Galería ReflectSpace presenta **Nowhere and Everywhere: Indigenous in America**, una exhibición que investiga las innumerables formas en las que los nativos americanos han sido representados correcta y equivocadamente a través de las imágenes de la cultura popular, al mismo tiempo que crea un contrapunto a las imágenes a través de fotografía humanista y arte contemporáneo de la artista navajo Pamela J. Peters y el fotógrafo Kiowa Horace Poolaw.



First 5 LA es una organización líder en la defensa de la primera infancia, creada por los votantes de California para invertir los ingresos fiscales de la Proposición 10 de tabaco en el Condado de Los Ángeles. En asociación con otras organizaciones, First 5 LA fortalece a las familias, comunidades y los sistemas de servicios y apoyo para que todas las niñas y los niños del condado entren al kínder listos para triunfar en la escuela y en la vida. Por favor visite First5LA.org para obtener más información.

Deep Connections - Ken Karagozian

Hoy - 31 de enero
Union Station, Galería de Arte en los Pasajes
800 N. Alameda St., Los Angeles
unionstationla.com/artwork/metro-art-photo-lightboxes
Costo: **GRATIS**
Union Station presenta Deep Connections mostrando imágenes en blanco y negro del artista Ken Karagozian. La exhibición muestra ambientes poco conocidos de túneles subterráneos con una infraestructura enorme que contrastan con la humanidad de los trabajadores fotografiados

Tightrope: Americans Reaching for Hope

21 de enero - 31 de mayo
Centro Cultural Skirball, Exhibición por Internet
skirball.org/exhibitions/tightrope-americans-reaching-for-hope
Basada en uno de los libros por los periodistas Nicholas D. Kristof y Sheryl WuDunn, esta exhibición por Internet titulada *Tightrope: Americans Reaching for Hope* ofrece un punto de vista de los problemas más complejos de esta nación. Con de más de veinte abrasadoras imágenes de la fotoperiodista Lynsey Addario, la exhibición nos invita a ver de manera honesta las crisis que no se captan a simple vista.

Treasures in Gold & Jade: Masterworks from Taiwan

Hoy - 30 de mayo
Museo Bowers, **POR INTERNET**
bowers.org/index.php/upcoming-exhibition/treasures-in-gold-jade-masterworks-from-taiwan
Treasures in Gold & Jade: Masterworks from Taiwan muestra trabajos de increíble belleza y complejidad realizados por dos excelentes artistas de Taiwán, Huang Fu Shou y Wu Ching, que capturan la majestuosidad del oro en una manera que cuestiona la naturaleza del ser.

Make Art @ Home

LACMA - Familias, niños y niñas, adolescentes, **POR INTERNET**
lacma.org/education/families-kids-teens
Únase con nosotros para actividades familiares, clases de arte y más! Chequee docenas de videos de *Make Art @ Home* en YouTube. Los niños y niñas del Condado de L.A. están invitados a hacerse miembros de **NexGenLA**, la membresía juvenil gratuita y premiada del museo!

Cathy Cooper: Dramatis Personae

31 de enero - 9 de mayo
Craft Contemporary Museum
5814 Wilshire Blvd, Los Ángeles 90036
craftcontemporary.org/exhibitions/cathy-cooper/
La artista angelina Cathy Cooper presenta una nueva serie de trabajos que oscilan entre la escultura y el vestuario, creando formas dinámicas que emanan una variedad de movimientos y emociones.

Virtual Field Trips

California Science Center, **POR INTERNET**
californiasciencecenter.org/programs/virtual-field-trips

Disfruten acceso a las exhibiciones únicas del California Science Center y realicen actividades científicas prácticas, interactúen con nuestro equipo calificado de educadores diversos y apasionados desde la comodidad de su salón de clase o lugar de aprendizaje. Cada tema constará de tres experiencias únicas y divertidas por nivel de grado, diseñadas para el aprendizaje a distancia

Actividades de Aprendizaje a Distancia

Children's Book World
childrensbookworld.com/remote-learning-activities

Muchos creadores de libros infantiles se han unido al llamado para ayudar a los maestros y a los padres y madres durante la crisis de COVID-19 al crear materiales para uso en Internet que entretengan, instruyan e inspiren a los niños, niñas y a los jóvenes.

A Faery Hunt Show y Fiesta de Hadas de San Valentín por Zoom

Sábado, 13 de febrero, 10:30am - 1:00pm
stores.afaeryhunt.com/tickets-for-the-saturday-february-13-virtual-fairy-show-and-valentine-fairy-party-online/

Costo: \$15
Disfruten la película "A Faery Hunt's Missing Fairy Light"; luego, participen en una Fiesta de Hadas interactiva en vivo a través de Zoom, con la Hada Madrina Careen como anfitriona. iJuegos, canciones, diversión y más!

Aprendizaje Familiar en Casa con TreePeople

treepeople.org/learnathome

Costo: **GRATIS**
Selección de videos en inglés y español y actividades diarias para mantenerles leyendo, pensando y creciendo. Los temas incluyen la reducción de desperdicios, el agua, los árboles, las plantas y los suelos. Edades de Pre-K +

Programación Virtual -Biblioteca Pública del Condado de Los Ángeles

lacountylibrary.org/virtual-programming/

Costo: **GRATIS**
Disfrute la diversidad de eventos y actividades semanales en Internet de las Bibliotecas Públicas del Condado de L.A., incluyendo proyectos para hacerlos usted mismo, S.T.E.A.M. y programación enfocada en tecnología; arte y cultura; consejos para la vida; salud y atención; narración de historias y más.



CELEBRATE KID INVENTOR DAY!



Did you know that Benjamin Franklin invented swim flippers at the age of 12? On January 17, Franklin's birthday, we celebrate him — and other would-be kid inventors out there —with Kid Inventors' Day.

Do you have an aspiring kid inventor?
Celebrate the day by...

- Learning more about the master painter who also invented the bicycle 300 years before it ever hit the road at [Leonardo Da Vinci Facts](#)
- Use STEM to encourage your kid inventor [with tips from First 5 LA](#)
- Explore [5 Ways to Celebrate Kid Inventors' Day – STEM JOBS](#)
- Try some of the California Science Center's [Stuck at Home Science](#) projects
- Watch real kid inventors explain their inventions at [11 Kid Inventors Break Down Their Greatest Inventions | The New Yorker](#)



¡CELEBRE EL DÍA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS INVENTORES!

¿Sabía usted que Benjamin Franklin inventó las aletas para nadar a los 12 años? El 17 de enero, celebramos el cumpleaños de Franklin y de otros niños y niñas inventores en el [Día de los Niños Inventores](#).

¿Tiene en casa un niño o niña que aspira a ser inventor?
Celebre este día...

- Aprendiendo más sobre un maestro de la pintura que además inventó la bicicleta 300 años antes de que se pusiera en marcha, leyendo los [Datos sobre Leonardo Da Vinci](#)
- Use Ciencias, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas (o STEM en inglés) para motivar a los pequeños inventores con consejos de [First 5 LA](#)
- Explore [5 Formas para Celebrar el Día de los Niños Inventores – STEM JOBS](#)
- Prueben hacer algunos de los proyectos científicos de [Encerrados en Casa](#) del California Science Center
- Vean a verdaderos niños y niñas inventores explicando sus invenciones en [11 Pequeños Inventores Explican sus Más Grandes Inventos | The New Yorker](#)