

# Family Circle

El boletín informativo

A publication for families living in Riverside & San Bernardino Counties with children age 0-36 months who are at risk for or have developmental disabilities.

## Toy Safety

From the "Hip on Health" Series

### Infants

Keep mobiles and crib toys out of babies' reach! Babies can become tangled in cords used to attach mobiles or crib gyms, causing strangulation. Crib toys may be pulled down onto the child, causing injury. Crib toys should be securely fastened in place and out of baby's reach. Remove toys from the crib when the infant is able to push up on his hands and knees.

Check stuffed toys carefully, Make sure tails or ears are securely sewn and seams are reinforced. Check for buttons, yarn, ribbon, or other parts your child could pull off and put in his mouth. Do not put stuffed animals or pillows in the infant's crib. These can cause suffocation.



Think "big" for babies toys. Babies put things in their mouths, so keep small objects out of reach. Check toys for small parts, such as noise-making "squeakers" which can fall out and cause choking. Rattles and teething toys should be indestructible and pliable, with handles at least 2" wide.

### Toddlers

The first three years of life are an important learning period for young children. Choose toys that allow your child to explore and have fun.

Blocks in various shapes and sizes are fun and encourage pretend play. Blocks can be made of wood, cardboard, or soft



materials. Include other toys such as trucks, cars, and wagons that toddlers can dump and fill with blocks. Adding toy animals and people encourages children to use their imaginations.

### Toddlers and Infants

Toys should be safe and appropriate for the child's age and ability.

- ◆ Follow recommended age levels and warnings on toy packages.
- ◆ Toys should not have small parts.
- ◆ Dolls and stuffed animals should not have small parts (buttons, eyes, noses) that could be pulled off.
- ◆ Art and craft items should be labeled "nontoxic."
- ◆ Toys should be machine or surface washable. Wash toys frequently.

Measure a toy for safety by trying to fit it inside a "choking tube." If the toy fits inside the tube, it is too small for your child to have. An empty toilet paper roll or 35 mm film canister also works to measure toys.

Avoid latex balloons! Latex balloons are one of the leading causes of choking death. Also, avoid toys with strings longer than 12 inches.

Make sure toy boxes have sturdy hinges and well-supported lids that will not slam shut on children. Boxes should have holes for ventilation in case a child crawls inside.

### **Health and Safety Resources for Individuals with Developmental Disabilities**

[www.ddssafety.net](http://www.ddssafety.net)

DDS Safety Net website, "Helping ensure that Californians with developmental disabilities are safe and healthy". Latest publication is on Medication and Medication Errors.

## Seguridad del Juguete

de la serie "Hip on Health"

### Infantes

Los móviles y los juguetes de cuna que están al alcance del bebé son peligrosos! Los bebés pueden enredarse en las cuerdas usadas para unir estos móviles o gimnasios de cuna, conduciendo esto a la estrangulación y a la muerte. Los juguetes de cuna se pueden caer sobre el niño causando lesiones. Los móviles y todos los juguetes de cuna deben estar sujetos con seguridad y estar fuera del alcance del bebé. Quite éstos juguetes de la cuna cuando el infante puede empujar hacia arriba con sus manos y rodillas.

Revise los juguetes con rellenos cuidadosamente. Asegurese de que estén bien cosidos con seguridad y las costuras están reforzadas. Revise para saber si hay botones, hilos, cintas o cualquier cosa que su niño podría de un tirón tomarlo y ponerlo en su boca. No ponga los animals de peluche o las almohadillas rellenas en la cuna del infante. Éstos pueden causar ahogamiento.

Piense siempre "grande" para los juguetes del bebé. Los bebés ponen cosas en sus bocas, así que guarde los objetos pequeños fuera de su alcance. Revise los juguetes para saber si hay partes pequeñas, tales como las campanas en ciertos juguetes, estos se pueden caer y causar ahogo. Las maracas y los juguetes de dentición deben ser "indestructible" y flexible, con las manijas por lo menos de 2 pulgadas de ancho.

### Los Niños Pequeños

Los primeros 3 años de vida son un período importante para el aprendizaje de los niños. Elija juguetes que permitan a su niña explorar y divertirse.

Los bloques son buenos juguetes para los niños. Los bloques se pueden hacer de madera, cartulina o de materiales suaves. Proporcione los bloques en varias formas y tamaños. Incluya otros juguetes tales como carros, coches y carretillas que se puedan descargar y llenar de bloques. El agregar animales y marionetas animan a los niños utilizar la imaginación.



### Bebés y Niños que Estan Comenzando a Caminar

Asegurese de que los juguetes de su niño sean seguros y apropiados para la edad y la capacidad del niño.

- ◆ Siga las advertencias y recomendaciones de los niveles de edad que están en el paquete del juguete.
- ◆ Los juguetes deben estar libres de piezas pequeñas. Las muñecas y los animals rellenos no deben tener piezas pequeñas (botones, ojos, narices) que se podrían tirar y sacar fácilmente.
- ◆ Los artículos de arte deben tener etiquetas que digan "no tóxicos."
- ◆ Lo juguetes de tela deben ser lavables. Lave los juguetes con frecuencia.

Usted puede medir un juguete en un "tubo de ahogamiento." Si los juguetes caben dentro del tubo, entonces son demasiado pequeños para dárselo a su niño. (Un tubo vacío del rollo de papel del baño o el envase de fotografía de 35 milímetros también sirve para medir los juguetes.)



¡Evite los globos o bombas de látex! Los globos son una de las causas que conducen la muerte por atragantamiento o ahogo. También evite juguetes que tengan cuerdas de más de 12 pulgadas.

Las cajas de juguetes deben tener bisagras robustas y tapas seguras que no encierren a los niños. Las cajas deben tener suficientes agujeros para la ventilación por si un niño se mete adentro.

**Right Under My Nose** was created to help children with spina bifida understand their condition, discover new ways to enrich their lives and help their parents/caregivers answer many of the tough questions that arise.

With a fully interactive story, activities, tips, and a printable version of the whole book, this site is intended to be educational and fun. Enjoy!

[www.myspinabifidabook.org](http://www.myspinabifidabook.org)

**Frente a Mi Nariz** fue creado para ayudar a los niños con Espina Bífida a comprender su condición, descubrir nuevas formas de enriquecer sus vidas y ayudar a sus padres y personas que los atienden a responder muchas de las preguntas difíciles que surgen.

Con un libro totalmente interactivo, actividades y consejos, y versiones para imprimirlo todo, este sitio de Internet tiene la intención de ser educativo y divertido. ¡Que lo disfruten!

[www.milbrodeespinabifida.org](http://www.milbrodeespinabifida.org)

## How Much Sleep is Enough for my Child?

(excerpt from KidsHealth for Parents)

Sleep — or lack of it — is probably the most-discussed aspect of baby care. New parents discover its vital importance those first few weeks and months. The quality and quantity of an infant's sleep affects the well-being of everyone in the household — it's the difference between being cheerful, alert parents and members of the walking dead.

And sleep struggles rarely end with a growing child's move from crib to bed. It simply changes form.

Instead of cries, it's pleas or refusals. Instead of a feeding at 3:00 AM, it's a nightmare or request for water.



So how **do** you get your child to bed through the cries, screams, avoidance tactics, and pleas? How should you respond when you're awakened in the middle of the night? And how much sleep is enough for your child? It all depends on your child's age.

Charts that list the hours of sleep are simply averages reported by large groups of children of particular ages. There's no magical number of hours required by **all** kids in a certain age group. The link between a child's lack of sleep and his or her behavior isn't always obvious. When adults are tired, they can either be grumpy or have low energy, but kids can become hyper, disagreeable, and have extremes in behavior. If your child has special health needs, lack of sleep can make them worse.

Most children's sleep requirements fall within a predictable range of hours based on their age, but each child is a unique individual with distinct sleep needs.

Here's a summary of a few ways that may help your child ease into a good night's sleep:

- ◆ Include a winding-down period in the routine.
- ◆ Stick to a bedtime, alerting your child both half an hour and 10 minutes beforehand.
- ◆ Allow your child to choose which pajamas to wear, stuffed animal to take to bed, etc.
- ◆ Consider playing soft, soothing music.
- ◆ **Don't** give your baby or toddler a bottle (of breast milk, formula, or any sugar-containing drink) to aid sleep. This can cause a serious dental problem called "baby bottle tooth decay" because the fluids tend to pool in the child's mouth.
- ◆ Tuck your child into bed snugly for a feeling of security.

Learn more about sleep habits and bedtime routines at the KidsHealth for Parents website:

[www.kidshealth.org/parent/general/sleep/sleep.html](http://www.kidshealth.org/parent/general/sleep/sleep.html)

## ¿Cuánto sueño es suficiente para mi hijo(a)?

(extracto de KidsHealth for Parents)

El sueño -o su falta- es probablemente el aspecto más discutido en el cuidado de los bebés. Los nuevos padres descubren su importancia vital durante las primeras semanas y meses de cuidar al bebé. La calidad y la cantidad del sueño de un infante afecta al bienestar de todos en el hogar, y esa es la diferencia entre tener padres animados y felices a tener padres que parecen ser miembros de un grupo de caminantes sin vida.

Las dificultades del sueño raramente terminan cuando el niño(a) crece y pasa de la cuna a la cama.

Simplemente, cambian de forma. En lugar de llantos, son súplicas o negaciones. En lugar de tener que darle de comer a las 3:00 a.m., el motivo es ahora una pesadilla o necesitar agua.



Entonces, ¿cómo hacer que su hijo vaya a la cama a pesar de los llantos, gritos, tácticas de evasión y súplicas? ¿Cómo responder cuando despierta a media noche? ¿Y cuánto sueño es necesario para su hijo(a)? Todo depende de la edad.

Las tablas que enumeran las horas de sueño son simplemente promedios reportados por grupos numerosos de niños(as) de cierta edad.

No existe un número mágico de horas requeridas por todos los niños en un determinado grupo de edad. El comportamiento de los niños(as) puede reflejar directamente su falta de sueño de formas que no sean obvias o inmediatas. Cuando los adultos están cansados, pueden reaccionar de forma molesta o tener poca energía. Pero un niño(a) puede volverse hiperactivo, desagradable y demostrar extremos en su comportamiento.

La mayoría de los requerimientos de sueño están situados dentro de un rango deducible de horas según la edad de cada niño(a). Sin embargo, recuerde que su hijo(a) es una persona única con sus propias necesidades de sueño.

A continuación detallamos un resumen de algunas medidas que pueden ayudar a que su hijo(a) contribuya a una buena noche de sueño:

- ◆ Incluya un período para relajarse en esta rutina
- ◆ Cumpla con la hora para irse a la cama, avisando a su hijo media hora y diez minutos antes de tiempo
- ◆ Permita que su hijo escoja los pijamas que se pondrá para dormir, el muñeco de peluche que lo acompañará en la cama, etc.
- ◆ Considere escuchar música suave y tranquilizante
- ◆ No le dé a su bebé o infante una biberón (de leche materna, fórmula o cualquier otra bebida que contenga azúcar) para ayudar a que se quede dormido. Esto puede ocasionarle un problema dental serio llamado "la carie del biberón," debido a que el líquido azucarado tiende a permanecer en la boca del bebé
- ◆ Ponga a su hijo(a) en la cama rodeado de comodidad y acurrucado para darle una sensación de seguridad

Aprenda más acerca de los hábitos de dormir y las rutinas de ponerlos a dormir en la cadena cibernética [www.kidhealth.org/parent/general/sleep/sleep.html](http://www.kidhealth.org/parent/general/sleep/sleep.html) en Salud de Niños para Padres.

The Early Start Family Resource Network presents

## Teaching Language in the Home

A Free Training for Parents

By Megan McCann, M.A., CCC-SLP

May 7, 2011

9:00 am - 12:00 pm

(registration and continental breakfast begins at 8:30 am)

Victorville Activity Center

15075 Hesperia Rd.

Victorville, CA 92392



During this presentation, parents will be taught how to improve their child's language skills in the home setting. Topics to be covered include speech and language development and functional ideas on how to incorporate language in routines, play, books, and music. This is a hands-on training which will enable parents to leave the in-service with a plan on how they can improve their child's language at home.

Megan McCann, M.A., CCC-SLP is a board licensed and ASHA certified speech language pathologist who is additionally a certified Hanen therapist. She has worked as the Clinical Director at Lucid Speech & Language Center for the past 14 years. Pediatric intervention is both her specialty and her passion.

Space is limited, please register by May 4, 2011. Priority registration and free Hanan book "It Takes Two to Talk" to registered families whose child is in either the Early Start or the Prevention Program (one book per family).

For more information or to register please call the ESFRN at (800) 974-5553 or email [info@esfrn.org](mailto:info@esfrn.org).



## Upcoming Events

For a complete list of upcoming events, please visit our website calendar at [www.esfrn.org](http://www.esfrn.org).

Inland Regional Center's events hotline may be reached by calling (909) 890-3414.



**3/14 - 3/19/11 – Technology & Persons with Disabilities Conference** – This conference is the largest of its kind in the world and will feature cutting edge technology and practical solutions that can be utilized to remove the barriers that prevent the full participation of persons with disabilities in educational, workplace and social settings. This event will be held at the Manchester Grand Hyatt Hotel in San Diego. For more information, please visit [www.csunconference.org](http://www.csunconference.org).

**4/26/11 – IEP Overview Workshop** in English at Inland Regional Center Family Resource Library in San Bernardino or by conference call using a special toll-free number from 9:30 – 11:30 a.m. Reservations are required by April 20, 2011. For more information on this free workshop or to RSVP, please call the ESFRN at (800) 974-5553 or (909) 890-4788.

**4/27/11 – IEP Overview in Spanish** – *Para información acerca del taller de IEP, llame (800) 974-5553*

**5/10/11 – Working with Challenging Behaviors in a Positive Way** – This event is sponsored by the Desert/Mountain SELPA Community Advisory Committee. This presentation will give an overview of Applied Behavior Analysis (ABA), discuss challenging and replacement behaviors, look at parenting and ABA, and discuss cases of children on the autism spectrum receiving ABA intervention services. For more details visit <http://ci.sbcss.k12.ca.us/events> or call (760) 242-6333 x 309.

**6/26 – 6/29/11 – Spina Bifida National Conference** – This conference is for families and professionals and will offer up to the minute information, workshops and networking. This event will be held at the Disneyland Hotel in Anaheim. For more information visit [www.spinabifidaassociation.org](http://www.spinabifidaassociation.org) or call (800) 621-3141.

**7/1 – 7/4/11 – Little People of America National Conference** – This event will be held at the Hyatt Regency in Orange County and will feature workshops, guest speakers, and many special events. For more details visit [www.lpaonline.org](http://www.lpaonline.org).

*This newsletter attempts to report items of interest relating to special needs. We will not knowingly reproduce inaccurate material. We do not promote or recommend any treatment, therapy, institution or professional. The inclusion of any resource, including web sites, in the ESFRN newsletter does not imply endorsement.*

Inland Regional Center (IRC) is the contractor for this project which is funded under contract number HD590010 with the Early Start Program, through the State Department of Developmental Services.