

Saying “No”

Being Lenient is Not a Synonym for Love

When appropriate, when it’s in your child’s best interest, when you believe there’s a positive lesson to be learned – don’t hesitate to say “No”

Life is full of “No’s.” There are some things a person simply can’t or shouldn’t do. Affection is not demonstrated by always saying “Yes.” Leniency is not a synonym for love.

Not being allowed to do something, or have something, also prepares children for the real world. If nothing else, an occasional “No” can teach children to develop perseverance. It forces them to assess how much they really want something, and whether it’s worth the effort or the consequences. No success story is complete without it.

Diciendo “No”

Ser indulgente no es un sinonimo de Amor

Cuando es apropiado, cuando es del interes del niño, cuando cree que es una leccion positiva de aprendizaje – no se detenga a decir “No.”

La vida esta llena de “No”, hay cosas que una persona simplemente no pueda ó deba hacer. El afecto no es siempre demostrado cuando uno dice “Si”. Ser indulgente no es el sinonimo de amar.

No tener algo, o dejarlos hacer algo los prepara para el verdadero mundo. Sin algo mas un “No” ocasional puede anseñar a niños a desarrollar perseverancia. Les forma pocesion de cuanto enverdad quieren algo, y a definir el valor del esfuerzo ó las consecuencias. No hay historia completa sin el triunfo.

From: Kids, An Owners Manual, Gerry Hughes, PhD.,
Curtice Publishing, Modesto, CA.

Neighborhood Kids Need Your Care!

FREE Fun Workshops and
Financial Assistance
Through
NCO/Rural Communities
Child Care to Help You
Start Caring for Children

**Los Niños de tu
Vecindario Necesitan de
tu Cuidado!**

Talleres de Diversión Gratis y
Ayuda Financiera por Parte de
NCO/Rural Communities
Child Care

Trae a los niños y juega en uno
de nuestros talleres de diversión
See Page 13 for more information
Para mas información ver pagina 13



INSIDE:

- Coping With Economic Insecurity (Eng/Span)
- Preventing Childhood Obesity (Eng/Span)
- Licensing Up-date (Eng/Span)
- In Sickness & Health (Eng/Span)
Flu Season is Here
- Resource Directory
- Job Opportunities: How to Start a Child Care Business in Your Home

Tips On

Coping With Economic Insecurity: Healthy Eating



A nutritious, well-balanced diet improves your capacity to handle stress and is critical to children's health, development, and success in school. And healthier choices don't necessarily mean more expensive choices.

Adopt money-saving strategies

- Take food and water with you when you go out to avoid buying fast food, drinks, or snacks.
- You are already paying for the water in your home, so instead of bottled water, drink water from your tap. Use a filter if you need to .
- Cook at home; it is cheaper than going out. Instead of purchasing pre-cut or pre-cooked food, do the prep work yourself .
- Clip coupons and look for sales.
- Avoid impulse buying at the grocery store by planning a weekly menu and making a shopping list.
- Grow your own produce. One tomato plant might cost \$2.50, but it will give you \$20 worth of tomatoes and they will be more nutritious than tomatoes that are grown far away.
- Buy in bulk. If the bulk packages are too much for you to use, share the contents and the cost with friends, neighbors, or relatives.



Get more nutrition from the same dollar

- If you can't buy fresh, buy frozen. Frozen fruits and vegetables tend to have more nutrition than canned produce.
- Replace processed grains with whole grains and white rice with brown.
- Replace cookies that have cream, which is high in fat, with lower fat choices like animal crackers.
- Eat whole fruit instead of juice. The fiber in the fruit makes you feel more satisfied.
- Drink water instead of high calorie drinks. If you provide juice to your toddlers, dilute it to reduce the sugar and calories.
- Snack on lower fat tortilla chips instead of potato chips.

Eating poorly has long term consequences, especially for children. If these ideas don't provide enough help, determine your eligibility for social services, or seek help from community organizations or religious institutions.

THE MOST IMPORTANT THINGS YOU CAN GIVE A CHILD ARE YOUR ATTENTION, LOVE, & REASSURANCE

Taken from: A Place of Our Own Training materials, Sponsored by First 5 California and KCET. To learn more, watch A Place of Our Own on your local public television station and visit the Web site at www.aplaceofourown.org

Cómo Sobrellevar la Inestabilidad Económica: La Alimentación Saludable



Una dieta nutritiva y bien equilibrada mejora la capacidad de controlar el estrés y es de suma importancia para la salud infantil y el éxito en la escuela. Además, el seleccionar un menú de comidas más saludables no significa que tenga que ser un menú más caro.



Adopte Estrategias para ahorrar dinero

- Lleve comida y agua cuando sale a pasear para no tener que comprar comida, refrescos o "snacks."
- Cocine en casa, es mas barato que comer afuera. En lugar de comprar comidas pre-cocidas o pre-cortadas, trate de ocuparse de la preparación.
- Evite comprar de manera impulsiva planeando un menú semanal y haciendo una lista de lo que necesita.
- Cultive frutas y verduras. Una planta de tomate cuesta alrededor de \$2.50, pero le dará \$20 en tomates que serán mucho más nutritivos que los tomates que se cultivan mucho más lejos.
- Compre productos empaquetados en cantidades más grandes. Si el contenido es demasiado para usted, compártalo con sus amigos, vecinos o parientes y divida el costo entre todos.

Obtenga más nutrición por el mismo precio

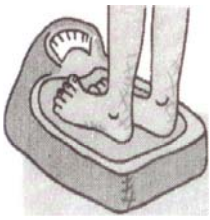
- Si no puede comprar frutas y verduras frescas, compre las congeladas. Por lo general, éstas son mas nutritivas que las enlatadas.
- Reemplace los granos procesados por los enteros y el arroz blanco por el arroz integral.
- Reemplace las galletitas rellenas con crema, que tienen un alto contenido en grasa, por otras que contengan menos grasa, como las de animalitos.
- Coma frutas enteras en lugar de beber jugos de fruta. Las frutas son ricas en fibra, por lo que es más probable que se sienta más satisfecha.
- Tome agua en lugar de refrescos o gaseosas de alto contenido calórico. Si usted les da jugos a sus niños, dilúyalos para reducir la cantidad de azúcar y las calorías. Sustituya las papitas fritas por "tortilla chips" que contienen menos grasa .

El comer mal tiene consecuencias a largo plazo, especialmente para los niños. Por eso, si estas ideas no le ayudan lo suficiente, averigüe si usted califica para recibir servicios sociales, o solicite la ayuda de organizaciones comunitarias o instituciones religiosas.

**LAS COSAS MÁS IMPORTANTES
QUE USTED PUEDE DARLE A
UN NIÑO SON SU
ATENCIÓN, AMOR,
Y
CONSUELO**

Tomado del material: *Un lugar Propio* " A Place of our Own"
Patrocinado por *Primeros 5 de California* " First 5 California" y KCET.
Para aprender más, vea *Los Niños en Su Casa* en su estación local de televisión pública y visite nuestro sitio en Internet: www.losninosensucasa.org

Parent ... Provider



Preventing Childhood Obesity

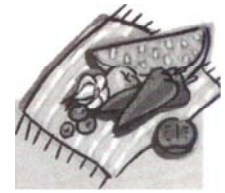
Obesity in our children has been on the increase. Children are eating more fats and sugars, eating less fruits and vegetables, and are leading more inactive lives. They are spending more time in front of the television and computer.

The preschool years are a good time for them to start learning movement and motor skills. Having active play can help in preventing unhealthy weight gain, and can be enjoyed throughout their lifetime.

Parents and caregivers can plan activities and movement with the children that require being active indoors and outdoors. This can help prevent obesity. Children need active play and movement daily as well as free play. Try walking, running, marching, dancing, swimming, climbing, or any other activity that makes you breathe harder and makes your heart beat faster. Have fun!

Remember to offer nutritious meals and snacks; encourage active play; and limit the amount of time in front of the television and computer.

From: Families in Touch, Glenn Co. Office of Education



Previendo la Obesidad de Niños

La obesidad en nuestros niños ha incrementado. Los niños comen mas grasas y azucar, y menos frutas y vegetales y son mas propensos a tener vidas mas inactivas. La mayoría de su tiempo se la pasan frente a un televisor o a una computadora.

Los años preescolares son los tiempos mejores para comenzar los movimientos de aprendizaje de movimiento y habilidades motores. Mantenerse activos mientras juegan puede prevenir una incrementacion en peso no saludable, y lo pueden disfrutar toda su vida.

Los padres y proveedores pueden planear actividades y movimientos que requiera estar activos dentro y fuera de la casa. Esto puede ayudar a prevenir la obesidad. Los niños necesitan jugar activos y movimientos tanto como jugar libre. Intente caminar, correr, marchar, bailar, nadar, escalar o otra actividad que los haga respirar mas rapido y que su latido del corazon se acelere. Diviertanse.

Recuerde ofresca comidas y aperitivos nutritivos, anime a que juegen activamente y limite el tiempo que pasan frente al televisor y a la computadora.

From: Families in Touch, Glenn Co. Office of Education

Are Food Costs Eating Up Your Profits?

The USDA Child Care Food Program

Administered by NCO/RCCC Can Help you!

Licensed child care providers in Lake and Mendocino County can get reimbursed for the meals served to the children in their care from the Child Care Food Program.

Phone Number on page 7

For more information



¿Los costos de la comida Estan acabando con su ganancia?

Programa de Comida de Cuidado de Niños USDA Administrado por NCO/RCCC Can Help you!

Los proveedores del condado de Lake and Mendocino County Pueden recibir un remboloso del Programa de Comida por cada comida que le ofrece a los niños Bajo su cuidado.

Numeros de Teléfono estan en pagina 7

Para mas información

Licensing Up Date

Unusual Incident/Injury Reporting

A Licensee is required to report to Licensing when a child in care has suffered any injury or has been subjected to any act of violence while under the licensee's care. Reports required to be made include, but are not limited to:

- **Death of any child in care from any cause.**
- **Any incident or injury to a child in care that requires professional medical treatment.**
- **Any suspected physical, sexual, or emotional abuse of any child.**

As a mandated reporter, you are required to also report this information to local Law Enforcement or the local Child Protective Services agency.

- **Any act of violence occurring while children are in care.**

For example, any physical altercation between adults or teenagers must be reported. Altercations between children resulting in an injury must be reported.

- **Any time any child in care is missing for any reason without the knowledge, permission, or supervision of the licensee.**

For example: any child in care who wanders away from the facility, is lost during an outing, or does not return from school must be reported.

- **Any unusual incident or injury that threatens the physical or emotional health or safety of any child in care.**

For example: explosions, fires, poisonings, epidemics, flooding or car accidents that occur while children are in care must be reported.

Licensees must also report explosions and fires to the local fire authority and outbreaks of any communicable disease involving two or more children to the local health office. The Licensee must also report an unusual incident or injury to the parent or authorized representative, as soon as possible.

Unusual incident or injury reporting must be made by telephone, fax or e-mail to the local regional licensing office within the next working day during normal business hours (8:00 a.m. to 5:00 p.m.).

The licensee must follow-up within seven (7) days with a written report documented on form LIC 624B (Family Child Care Homes) or LIC 624 (Child Care Centers). Forms are available online at www.cclld.ca.gov. Failure to report an incident or injury that occurred at a facility will result in a citation.

For more information contact the local regional office at 807.588.5045

Call the NCO/RCCC Referral Line at 1.800.606.5550 or your local RCCC R&R Specialist for a copy of the required LIC form.

Help Save the Child Care Food Program

The fact is NCO/RCCC does not currently receive sufficient funding to pay for the program. Many sponsoring agencies like ours throughout the state have dropped the program because of insufficient funding. Can you and any friends who you know who shop at Lucky, Food Max, Save Mart or Smart Foods help us in this important matter? Contact our office at 1-800-606-5550 for a SHARES card and NCO/RCCC will receive up to 3% back from the stores mentioned.

Your support will provide much-needed funds to continue operating at no cost to you.

Reforma del Departamento de Licencias

Reporte de Accidentes/Incidentes

Es necesario que un Proveedor con Licencia reporte si algún niño ha sufrido alguna lesión o ha sido víctima de cualquier acto de violencia durante su estancia en algún centro de cuidado para niños.

Los reportes requeridos incluyen pero, no son limitado a lo mencionado a continuación:

- **La muerte de un niño sea cual sea la cause.**
- **Cualquier herida o accidente que requiera de atención médica.**
- **Cualquier sospecha de abuso físico, emocional o sexual.**

Usted como proveedor con licencia tiene la obligación de reportar esta información a las autoridades locales pertinentes así como a la oficina local de protección para niños de su localidad.

- **Cualquier acto de violencia ocurrido durante la estancia de los niños en el centro de cuidado.**

Por ejemplo, cualquier altercado entre adultos o jóvenes. Así como cualquier altercado entre niños del cual resulte alguna lesión.

- **Cuando un niño haya desaparecido o esté perdido durante las horas de cuidado del centro para con licencia.**

Por ejemplo durante una salida con el resto de los niños o después de haber ido a la escuela y no regresó, si un niño desapareció durante el receso, etc.

- **Cualquier incidente o accidente que ponga en riesgo la salud física o emocional de los niños al cuidado del centro con licencia.**

Por ejemplo, explosiones, incendios, envenenamiento, epidemias, inundaciones, o accidentes automovilísticos que ocurran dentro de las horas de cuidado deben ser reportados.

Los proveedores de cuidado en licencia deben reportar explosiones e incendios con las autoridades locales, así como cualquier epidemia que afecte a más de dos niños a la oficina local de la salud y avisar a los padres de familia o guardianes de los niños, tan pronto como sea posible.

Todos los reportes de incidentes o accidentes deben ser llevados a cabo a través del teléfono, fax o email, en la oficina local de licencias dentro de horarios de trabajo (es decir entre 8am y 5pm). Después de haber efectuado su reporte, debe darle seguimiento por escrito utilizando el formulario LIC 624B (Family Child Care Homes) o LIC 624 (Child Care Centers.) Estos formularios se encuentran disponibles en la página de internet www.cclcd.ca.gov, si usted no cumple con este procedimiento será sujeto a sanciones.

Para mayor información comuníquese a la oficina regional al 807-588-5045 o llame a la línea de Referencias de NCO/RCCC al 1-800-6060-5550 o comuníquese con su especialista local de RCCC R&R para obtener una copia del formulario requerido de LIC.

Ayudar a Guardar el Programa de Alimentos para Cuidado de Niños

El hecho es que NCO/RCCC no recibe actualmente suficientes fondos para pagar por el programa. Muchas agencias patrocinadoras como la nuestra en todo el Estado han dejado el programa por falta de financiamiento. ¿Puede usted y cualquier amigo que usted conozca comprar en Lucky, Food Max, Save Mart o Smart foods para ayudarnos en este asunto importante? Póngase en contacto con nuestra Oficina al 1-800-606-5550 para una tarjeta de SHARES y NCO/RCCC recibirá de regreso hasta el 3% por parte las tiendas mencionadas.

Su apoyo proporcionará fondos muy necesarios para seguir funcionando sin costo alguno para usted.

North Coast Opportunities Rural Communities Child Care

WHO WE ARE AND WHAT WE DO

QUIENES SOMOS Y QUE HACEMOS

North Coast Opportunities Rural Communities Child Care (NCO/RCCC) is dedicated to serving the children and families in Lake and Mendocino Counties by providing free child care information, referrals and support, subsidized child care for low income families, and by listening and responding to changing community needs.

We also assist with the development of child care centers & family child care homes. RCCC has information available to help employers with child care benefit plans.

1. Resource and Referral (R&R): RCCC provides up-to-date information on licensed facilities (family child care homes and child care centers), a free quarterly newsletter, brochures on choosing child care and a Community Resource Directory. RCCC is available for child care concerns of parents and providers and have an extensive array of parenting and child development resources available. We are here to listen to your concerns and to help you find community resources to meet your needs. We offer ongoing classes in child development on a wide variety of topics. RCCC provides an extensive training program for Center Staff, Family Child Care, & Family, Friend, & Neighbor providers.

2. Subsidized Child Care:

The Subsidized Child Care Programs provide child care subsidies (payments) on a sliding scale basis for low income, eligible families. If you are in need of child care for the following reasons: employment, school or training, incapacitation, seeking employment, or the child is at risk of abuse or neglect, then the subsidized program may meet your needs. Offers Family Child Care Network specialized subsidy program.

3. Child Care Food Program:

This program assists the Family Child Care Home Provider with reimbursement of healthy meals

served to children in child care facilities. It also provides nutrition training.

4. Resource Libraries:

We have five lending libraries full of parenting and child development resources, videos, & books for parents and providers to borrow. Call your Resource & Referral Specialist for items you are interested in checking out.

5. Centralized Eligibility List (CEL)

CEL helps parents find state funded child care programs in Lake and Mendocino Counties. This one application automatically places families on the eligibility list for numerous child care subsidies.

QUIENES SOMOS Y QUE HACEMOS

North Coast Opportunities Rural Communities Child Care (NCO/RCCC) estamos dedicados a servir a los niños y familias de los condados de Lake y Mendocino. Proveemos información gratis de cuidado de niños, apoyo y referencias, programa de subsidio para familias elegibles de bajos ingresos, escuchamos y respondemos a los cambios que necesita la comunidad.

Al igual asistimos con el desarrollo de los centros y de los hogares de cuidado de niños. RCCC tiene información disponible para ayudar a los empleadores con planes de beneficio de cuidado de niños.

1. Recursos y Referencias (R&R):

RCCC provee información actualizada de las instalaciones con licencia (centros y hogares de cuidado de niños), ofrece boletines de noticias trimestrales, folletos de selección de cuidado de niños y directorios de recursos para la comunidad gratis. RCCC está disponible para oír las preocupaciones de los padres y proveedores respecto al cuidado de niños y tenemos disponibles una extensa variedad de recursos sobre el desarrollo de los niños. Estamos

aquí para escuchar sus preocupaciones y ayudarlos a encontrar recursos de la comunidad que cumplan con sus necesidades. RCCC provee un programa extensivo de entrenamiento para el personal de centros, hogares de cuidado de niños, familias, amigos y vecinos de los proveedores.

2. Programa de Subsidio de Cuidado de Niños:

Este programa provee cuidado subsidiado a bajo costo para las familias elegibles de bajos ingresos. Si tu necesitas cuidado de niños por las siguientes razones: trabajo, escuela o entrenamiento, incapacidad, buscando empleo, o el niño(a) esta en riesgo de abuso o negligencia entonces el programa de subsidio podria reunir tus necesidades. Ofrece un programa especial subsidiado de redes de cuidado infantil.

3. Programa de Comida:

Este programa asiste a los proveedores de cuidado de niños con el reembolso de las comidas saludables servidas a los niños que esten en su instalación. Al igual proveemos entrenamiento acerca de nutrición.

4. Librerías de Recursos:

Nosotros tenemos cinco librerías completas de información para padres y recursos sobre el desarrollo del niño, videos y libros para padres y proveedores, todo esto lo pueden pedir prestado. Para más información llama a tu especialista de recursos y referencias.

5. Lista de Elegibilidad (CEL):

CEL es para los programas de cuidado de niños de los condados de Lake y Mendocino. Es una aplicación que automáticamente pone a las familias en la lista de elegibilidad para varios programas de subsidio de cuidado de niños.

NCO/RCCC Phone Numbers

Ukiah: 467-3200 x 211, Willits: 459-2019 x 11

Coast: 964-3030 x 100

Lower Lake: 994-4647 x 27

Lakeport: 263-4688 x 13

NCO RURAL COMMUNITIES CHILD CARE COMMUNITY RESOURCE DIRECTORY



- **NCO/RCCC:** Provider and parent support, training, lending library, community resources, child care referrals, assist child care providers with resources for child care facility development, and with payment of child care, Child Care Food Program. Call 467-3211, 459-2019, 964-3080, 994-4647, 263-4688, Net: Family Child Care Network Call 467-3200 ext. 220 or Centralized Eligibility List (CEL)1-800-606-5550
- **American Red Cross:** CPR/First Aid/Health & Safety classes. Mendocino County, 463-0112 and Lake County, 994-0640
- **Association's for Education of Young Children (CAEYC):** 916-486-7750
National: 1-800-424-2460
- **Community Care Licensing Division:** Rohnert Park Lake & Mendocino Co. 588-5026
- **Customer Connect:** Allows parents & guardians to get child support information 24 hrs a day. <http://www.childsup-connect.ca.gov/>.
- **Child Protective Services:** Lake County, 262-3270; Mendocino County, 463-7900; Coast, 962-1000
- **Child Abuse/Neglect Prevention Council:** 964-3080 ext.10. Coast, Inland: 462-6056
- **Child Care Law Center:**
Legal information and technical assistance for child care related issues.
12:00-3:00 M,T & Th 415-394-7144
- **Crisis Line:** (800) 575-4357
- **Family Child Care Home Business Start-Up Workshops/Licensing Orientations:** Call NCO/RCCC at 467-3211, 459-2019, 964-3080, 263-4688, 994-4647
- **Family Child Care Association's California:** 510-450-7152 Coast 964-9005
- **First 5 Mendocino:** Anne Molgaard ED, "CARES" Staff 462-5570.
- **First 5 Lake County:** Tom Jordan ED, 262-1405, "CARES" Joann Matz 263-4688 ext.13
- **Foster Parent Association:** Lake County, 279-4503 and Mendocino County, 463-7826. 12:00-3:00 M,T & Th 415-394-7144
- **Lake County Child Care Planning and Development Council:** Advocacy, support, strategic planning on child care issues. Shelly Mascari, 994-4795
- **MCAEYC Coast:** 964-6869.
- **Mendocino County Child Care Planning Council:** Advocacy, strategic planning on child care issues. Anne Rosenthal, 467-5143 arosen@mcoe.K12.ca.us
- **REAECY Lake & Mendocino:** Pat Thygesen 468-3201
- **Redwood Coast Regional Center:**
If you are interested in becoming a child care provider for respite services/special needs children, call Robyn Stevenson(Lake County) at 462-3832 ext. 254 and Cindy Claus John (Mendocino County) at 462-3843 ext. 224. Coast, 994-6387 or (800) 281-3832

Ukiah/Inland Resources

- **NCO/RCCC:** Child Care Referrals, Family Child Care Home Business Start-Up Workshops/Licensing Orientations, CEL Call 467-3211

- **ADOP Alcohol & Other Drug Programs** (Women and Infants Needing Drug-Free Opportunities): Free Child Care & transportation, parenting classes, counseling, health education. Call 472-2637.

- **Anderson Valley Family Center** 895-2953

- **Big Brothers/Big Sisters:** 463-4915

- **Car Seat Program @ Public Health** 472-2600

- **Consolidated Tribal Health**

Provides family health services:
Open to the public. Call 485-5115.

- **La Leche League Breast Feeding**

Support & Education 485-1940

- **Legal Services of Northern California:**

Free legal help concerning housing issues for residents of Mendocino County. Call 462-1471 or toll-free 1-877-529-7700.

- **CalWORKS Job Services:** 463-5627

- **Mendocino County Youth Project:** 463-4915

- **Migrant Child Education:** 463-5249 x 213

- **Nuestra Casa** Family Resource Center to the Latino Community 463-8181

- **Potter Valley Youth & Community Center** 743-1720

- **Project Sanctuary:** 462-9196, 463-Help

- **SELPA:** 467-5166

- **Ukiah Community Center:**

Food Bank 462-8879

- **Ukiah Family Center:** On going Parenting Classes and Support Groups: Child care is available. Call 463-4018.

- **Ukiah Library:** Summer Time Reading

Program for 3 year olds to 3 Grade every
Wednesday 3-4pm 105 N. Main St. 463-4153

Willits North County

- **NCO/RCCC:** Child Care Referrals, Family Child Care Home Business Start-Up Workshops/Licensing Orientations, CEL Call 459-2019 ext. 11

- **Alcohol Counseling Services:** 459-7895

- **Department of Social Services:** 459-2889

- **Laytonville Healthy Start** 984-8089

- **Parks & Recreation:** 459-5778

- **Public Health Department:** (800) 734-7793

- **Round Valley Health Center:** 938-6181

- **SELPA:** 467-5166

- **Willits Community Services:** 459-3333

- **Willits Family Resource Center:** 456-3710

- **Willits Community Services:** 459-3333

South Coast Resources

- **NCO/RCCC:** Child Care Referrals, Family Child Care Home Business Start-Up Workshops/Licensing Orientations, CEL Call 964-3080 ext. 100

- **Action Network:** 884-5413

- **Alcohol & Drug Abuse Prevention:** 884-1401

- **Calif. Dept of Child Support Services:** Toll Free 1-866-901-3212

- **Mendocino County Youth Project:** 463-4915 or 1-800 575-HELP

- **Manchester Point Arena Tribal Office:** 882-2788.

- **Manchester Point Arena Tribal Health Center:** 882-2877

- **Project Sanctuary:** Women's Shelter, Defense, Support, and Empowerment Groups 961-1507

North Coast Resources

- **NCO/RCCC:** Child Care Referrals, Family Child Care Home Business Start-Up Workshops/Licensing Orientations, CEL Call 964-3080 ext. 100

- **Alcohol & Substance Abuse:** 961-2522

- **Calif. Dept of Child Support Services:** Toll Free 1-866-901-3212

- **Coast Community Center:** 961-6363

- **Department of Social Services:** 962-1000

- **Early Start:** 964-7249

- **Health Department:** 964-4713

- **Mendocino County Youth Project:** 463-4915 or 1-800-575-HELP

- **Project Sanctuary:** 961-1507

- **Recreation Center:** 937-4133

- **Redwood Coast Regional Center:** 964-6387

- **Safe Passage (Fort Bragg)** 964-3077

- **SELPA:** 964-9000

Lake County Resources

- **NCO/RCCC:** Child Care Referrals, Family Child Care Home Business Start-Up Workshops/Licensing Orientations, CEL Call 994-4647 ext. 27 or 263-4688 ext. 13

- **Lake County Youth Services:** 263-7281 or 994-7281

- **Car Seats AmeriCorps:** 262-4145

- **Child Care Health Program:** 263-3949 or 1-877-263-3994 (Easter Seals)

- **Children with Diabetes Support Group:** Contact Tina Garner 279-1432

- **New Beginnings Drug Program:** 995-3235 or 994-7920

- **Easter Seals:** 1-800-234-SEAL

- **Lake Family Resource Center:** 262-1611

- **Lake County Office of Education:** Kid Connection, Early Connections (infant/toddler, preschool), State Preschool Call 263-3080 or 994-7908

- **Lake County Community Action Agency:** 995-0495

- **Lake Transit:** 263-3334 or 994-3334

1-877-263-3994 (Easter Seals)
Contact Tina Garner 279-1432

- **Mental Health:** 263-4338 or 994-7090

- **NCO/Head Start:** 1-800-326-3122

- **Public Health:** Clinics, call 263-1090 or 994-9433

- **TANF:** Department of Social Services Welfare to Work Programs: 995-4200

- **Tribal Health:** 263-8382 or 263-4771 995-0495

- **On going Parenting Classes:** 279-6738

Parent ... Provider ... ALERT ... Flu Season is Here!

IN SICKNESS & HEALTH

Breaking the Infection Chain

The reason for most sick days for both children and caregivers is infectious disease. Infectious diseases are caused by microorganisms, which are organisms too small to be visible without a microscope (commonly called “germs”). Colds, flu, and diarrhea are common infectious illnesses that can be spread at child care facilities. Germs can be spread by touching, eating, drinking, or breathing in germs. This chain of infection starts when a person gets germs in one of these ways, develops the disease, and then spreads the infection to others. Being informed of how illness spreads and taking necessary precautions can help stop the spread of infections in your childcare program.

The Chain of Infection. Here’s How Disease-Causing Germs Are Spread:

- The germ lives in a person who has the disease. These germs leave the host and travel in droplets during a sneeze or cough, from an open sore or cut, or through urine or stool. Germs can travel through the air or by touching someone or something that is contaminated.
- Next, the germs need an open door to enter the next human body. Germs may enter through mouth, nose, eyes, or genital; or through an open wound or other break in the skin.
- Once inside the body, the germs set up housekeeping and multiply (incubation period). The incubation period is how long it takes from the time exposed, until disease actually shows up.
- When there are enough living germs in the body, the person will usually show symptoms of the disease.
- This new host can spread germs to the next person. Sometimes, germs can be spread during the incubation period, before the person even shows symptoms.

Influenza and Child Care

The flu, or influenza, is a viral disease that spreads mainly through person-to-person contact, often through coughing or sneezing. Children may become infected by touching something with flu viruses on it, such as a toy, and then touching their mouth or nose. The single best way to prevent many illnesses is vaccination, and this is true for flu.

To diagnose an illness, a medical professional should examine the child to see if the illness is caused by a virus or bacteria, the most common causes for a person to get sick. To diagnose the influenza virus, a respiratory specimen generally needs to be collected within the first 4-5 days of illness (when an infected person is most likely to spread the virus). Children may be carriers of the virus for up to 10 days or longer which makes it possible for other children to catch this virus if the ill child is in the child care setting. Follow your child care program’s policy for the exclusion of ill children to insure that other children and staff are not exposed to the flu.

Treatment: If a child in your care gets sick, there are antiviral drugs that can reduce the symptoms and severity of an illness caused by a virus. The symptoms of the flu mainly include fever, lethargy, lack of appetite, and coughing. Some children or adults also have reported runny nose, sore throat, nausea, vomiting, and diarrhea.

Prescription medications such as Tamiflu should only be obtained through a legitimate pharmacy or clinic. Consumers should beware of buying medicines for H1N1 influenza A over the Internet due to the possibility of fake antiviral medications being sold. Antibiotics are ineffective against the viral diseases such as influ-

(Continued on Page 10)

ALERT

(Continued from Page 9)



enza. However, antibiotics may be prescribed for secondary bacterial illnesses that can occur with the influenza. Only a qualified physician or health care provider can make the diagnosis.

Outbreaks and Epidemics

The recent H1N1 (previously called “swine flu”) outbreak has caused a great deal of concern. H1N1 influenza viruses are not transmitted by eating pork. You cannot get H1N1 flu from eating properly cooked pork or pork products.

Human-to-human transmission of H1N1 flu can occur, which is why it is considered a threat to the nation’s health. It is reported to occur in people the same way as seasonal flu occurs, which is mainly person-to-person transmission through coughing or sneezing. People may become infected by touching something with flu viruses on it and then touching their mouth or nose.

In child care, reminders of good health habits are necessary to help stop the spread of germs and prevent illness. Simple habits like covering your mouth when you cough and frequently washing your hands can effectively reduce the spread of disease.

Prevention of Disease

Vaccines can help prevent infection, and are recommended by medical professionals. Each year, a seasonal flu vaccine is prepared to protect against that season’s particular flu virus.

It is recommended that children be vaccinated annually against the seasonal flu. In addition to vaccines, there are other precautions to prevent the spread of illnesses. Avoid close contact with people who are sick. When you are sick, keep your distance from others to protect them from getting sick, too. As a caregiver it is important that you stay home when you are sick to prevent the spread of illness to other caregivers and children. Help parents understand how important it is to keep their children home when they are sick.

- Have children cover their mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing.
It may prevent others from getting sick.
- Avoid touching the eyes, nose, or mouth. Germs are often spread when a person touches something that is contaminated with germs and then touches his or her eyes, nose, or mouth.
- Wash hands! Keeping hands clean is one of the most important steps adults and children can take to avoid getting sick and spreading germs to others. It is best to have children wash hands with soap and clean, running water for 20 seconds.

Waterless hand sanitizers (such as gels and foams) are effective in killing germs, but do not replace regular hand washing with soap and running water. If hand sanitizers are used, follow manufacturer’s instructions for use and supervise each child’s use of the product. Such products are potentially toxic and must be stored away from children’s reach.

In a child care setting, children and adults should wash hands before preparing food and after handling uncooked meat and poultry; before eating; after changing diapers; after coughing, sneezing, or blowing noses; and after toileting. Sanitation is important in the childcare setting. Sanitizing toys and surfaces such as tables and door knobs on a daily basis can help reduce the transmission of illnesses.

Gayle L. Bush, PhD, Associate Professor, Department of Kinesiology and Health Promotion, Troy University, Troy, AL

Padre...Proveedor...ALERTA ...Temporada de Gripe Esta Horita!

EN LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

Rompiendo la Cadena de Infección

La razón por la que llaman enfermos los niños y proveedores de cuidado es una enfermedad infecciosa. Las enfermedades infecciosas son causadas por microorganismos, que son organismos muy pequeños invisibles sin un microscopio. (Comúnmente llamados “gérmenes”). Resfriados, gripe y diarrea, son enfermedades infecciosas comunes que pueden ser diseminadas en instalaciones de cuidado de niño. Gérmenes pueden ser transmitidos al tocar, comer, tomar o al ser respirados. Esta cadena de infección empieza cuando una persona recibe gérmenes de alguna de estas maneras, desarrolla la enfermedad, y después dispersa la infección a otras personas. Estar informados sobre como se contagian estas enfermedades y tomar las precauciones necesarias para evitar contagios, puede ayudar a detener la propagación de infecciones en su programa de cuidado para niños.

La Cadena de Infección. Así es Como se Contagian las Enfermedades Causadas por Górmene

- Los gérmenes, viven en una persona enferma. Estos gérmenes dejan al anfitrión y viajan en gotas que ocurren al estornudar, o al toser, a través de una herida abierta, orines o excremento. Los gérmenes pueden viajar por aire o al tocar a alguien o algo contaminado.
- Después los gérmenes necesitan una puerta abierta para poder entrar al siguiente cuerpo humano. Los gérmenes pueden entrar a nuestro cuerpo a través de los ojos, boca, nariz, o genitales; o a través de una herida abierta o cualquier otra abierta en la piel.
- Una vez dentro del cuerpo, los gérmenes se establecen y multiplican (período de incubación). El período de incubación es el tiempo que toma en aparecer la enfermedad después de haber tenido la exposición a los gérmenes.
- Cuando existen suficientes gérmenes vivos en un cuerpo, por lo general la persona muestra síntomas de la enfermedad.
- Este nuevo anfitrión puede transmitir gérmenes a una nueva persona. Algunas veces, los gérmenes pueden ser transmitidos durante el periodo de incubación antes de que la persona presente síntomas de la enfermedad.

Influenza y Cuidado para Niños

La gripe, o influenza, es una enfermedad viral que se transmite principalmente en contacto de persona a persona, muchas veces al estornudar o toser. Los niños se pueden infectar al tocar su nariz o boca después de haber agarrado algo infectado con el virus de gripe, por ejemplo un juguete. La mejor manera de prevenir muchas enfermedades es vacunarse y esto incluye la gripe o influenza.

Para diagnosticar una enfermedad, un profesional médico debe examinar al niño, para verificar que la enfermedad sea causada por un virus o bacteria, las causas más comunes de enfermedad. Para diagnosticar el virus de la influenza, es necesario tomar un espécimen de las vías respiratorias dentro de los primeros 4 a 5 días de enfermedad (que es cuando las personas son más propensas a transmitir el virus). Los niños pueden cargar el virus en su cuerpo por hasta por 10 días lo cual hace posible que otros niños se infecten mientras permanecen en el centro de cuidado de niños. Siga las reglas de exclusión de para niños enfermos de su programa de cuidado de niños, para asegurar que otros niños y empleados no sean expuestos a la gripe.

Tratamiento: Si un niño a su cuidado se enferma, hay medicinas antivirales que pueden reducir los síntomas y severidad de la enfermedad causada por un virus. Los síntomas de la gripe principalmente incluyen, fiebre, cansancio, falta de apetito y tos. Algunos niños o adultos han reportado tener moqueo, garganta inflamada,

(Continued on page 12)

ALERTA

(Continued from page 11)

nauseas, vómito y diarrea.

Medicinas de prescripción como Tamiflu solo deben ser obtenidas a través de una farmacia o clínica legítima. Los consumidores deben estar al pendiente al comprar medicinas para la Influenza A H1N1 en el Internet debido a la posibilidad de que estas sean falsas. Los medicamentos antibióticos no son efectivos contra las enfermedades virales como influenza. Sin embargo, podrían ser prescritos para tratar una secundaria enfermedad causada por bacterias que puede ocurrir con la influenza. Solo un médico calificado puede llevar a cabo el diagnóstico.



Brotos y Epidemias

El brote reciente de H1N1 (Previamente llamada “influenza porcina”) ha causado mucha preocupación. Los virus de la influenza H1N1 no son transmitidos al comer carne de puerco, u otros productos de puerco debidamente cocinados.

El contagio de humano-a-humano del virus H1N1 puede ocurrir, por lo cual es considerado una amenaza a la salud nacional. Se ha reportado que puede ocurrir en las personas de la misma manera que la gripe temporal ocurre y se puede contagiar de persona-a-persona al estornudar o toser. La gente también se puede contagiar al tocar algo infectado y después tocar su nariz o boca.

En el caso de cuidado infantil, es importante mantener y recordar buenos hábitos de salud, para ayudar a prevenir la transmisión de gérmenes y prevenir la enfermedad. Hábitos simples como el cubrirse al toser y lavarse las manos con frecuencia pueden reducir efectivamente la propagación de enfermedades.

Prevención de Enfermedades

Las vacunas pueden ayudar a prevenir infecciones, y son recomendadas por profesionales médicos. Cada año, una vacuna contra la gripe es preparada para proteger a la población del virus de esa temporada en particular. Es recomendable que los niños sean vacunados cada año contra la gripe de temporada. Además de las vacunas, hay otras precauciones que pueden prevenir el contagio de enfermedades. Evite el contacto cercano con personas enfermas. Cuando usted este enfermo, mantenga su distancia con los demás para prevenir que ellos se enfermen tambien. Es importante que se quede en casa cuando esta enfermo para prevenir el contagio de la enfermedad a otros niños y proveedores de cuidado. Ayude a los padres de familia a entender lo importante que es mantener a sus hijos en casa cuando estan enfermos.

- Haga que los niños cubran su boca con un pañuelo al toser y estornudar. Esto puede prevenir que otros se enfermen.
- Evite tocar sus ojos, nariz y boca. Los gérmenes por lo general son transmitidos al tocar algo infectado y después tocar sus ojos, nariz o boca.
- Lávese las manos! Mantener las manos limpias es uno de los pasos más importantes para evitar enfermedad y transmisión de gérmenes. Lo mejor es hacer que los niños se laven las manos con agua y jabón con sus manos debajo del chorro del agua por 20 segundos.

Los desinfectantes de manos (sin agua como gel y espuma) son efectivos en la eliminación de gérmenes, ero no reemplazan el lavado de manos con agua y jabón. Los desinfectantes deben ser usados de acuerdo a las instrucciones del fabricante y supervise el uso del producto cuando lo usen los niños. Debido a pueden ser tóxicos, estos productos deben ser guardados fuera del alcance de los niños.

En un ambiente de cuidado de niños, los niños y adultos deben lavar sus manos antes de preparar comida y después de tocar carne cruda; antes de comer; después de cambiar pañales; después de toser, estornudar, o sonarse la nariz; después de ir al baño. La limpieza es muy importante en ambientes de cuidado de niños. Limpiar juguetes y superficies como mesas y las chapas de las puertas diariamente puede ayudar a reducir el contagio de enfermedades.

Gayle L. Bush, PhD, Associate Professor, Department of Kinesiology and Health Promotion, Troy University, Troy, AL

\$\$\$ Job Opportunities in Child Care \$\$\$ Read this and See What Might Work for You.

The benefits of being a child care provider are many. You will gain knowledge about working with children. You will give yourself the opportunity to become self-employed. You can stay home with your own children.

NCO/Rural Communities Child Care (RCCC) helps new Family child care providers understand the licensing process if you want to get licensed. We offer workshops in delivering quality care and effectively managing a small business in your home.

You do not have to be licensed to participate. You may also care for one family's children & not be licensed. These providers are called Family, Friend & Neighbor care providers.

So grandmas, grandpas, aunts, uncles, neighbors and friends who are caring for kids or want to, call us and come have some fun. We are offering great incentives for attending our fun activity based workshops such as creative activities, early literacy, health & safety and CPR First Aid.

Participants attending 25 hours of training will receive educational activity materials and incentives worth \$350.00. There will be ongoing support and technical assistance provided by caring and knowledgeable RCCC staff.

If you are already licensed to care for eight children and want to expand to 14, RCCC can help you

understand the process.

RCCC is hosting Business Start-Up Workshops at locations near you. For more information, contact the Resource and Referral office in your area.

This project is funded by the California Child Care Initiative Project (CCIP)

Oportunidades de empleo en el Cuidado de niño

Los beneficios de ser proveedor de cuidado infantil son muchos: Tú vas a ganar conocimiento al trabajar con los niños, tú vas a tener la oportunidad de ser tu propio jefe y al igual tú te puedes quedar en casa con tus propios niños.

Si tú quieres obtener tu licencia NCO/Rural Communities Child Care (RCCC) te ayudara a entender el proceso de cómo obtenerla. Nosotros ofrecemos talleres que te ayudaran a promocionar cuidado de calidad y a manejar tu pequeño negocio en tu casa. Tú no tienes que tener licencia para participar en estos talleres.

Así mismo puedes cuidar los niños de una familia y no necesitas tener licencia. A estos proveedores se les llama Proveedores de Cuidado excento Familiar, Amigos y Vecinos.

Al igual abuelas, abuelos, tías, tíos y vecinos que estén cuidando niños o quieran cuidar niños, llámenos y vengan a divertirse en nuestros

diferentes talleres. A las personas que participen en nuestros talleres de actividades creativas, literatura temprana, primeros auxilios, salud y seguridad les ofreceremos grandiosos incentivos.

Los participantes atendiendo 25 horas de entrenamiento recibirán materiales para actividades e incentivos valuados en \$350.00. Y al igual tendrás apoyo y asistencia técnica continua proveída por nuestro personal que tiene un alto conocimiento en el programa.

Si tú tienes tu licencia para cuidar ocho niños y quisieras tener una capacidad de catorce niños, RCCC te puede ayudar a que entiendas el proceso.

RCCC es el anfitrión en diferentes talleres sobre como empezar tu negocio, para el lugar más cercano a ti por favor contacte a la oficina de Recursos y Referencias en tu área.

Este proyecto es fundado por el Proyecto Inicativo de Cuidado de Niños de California. (California Child Care Initiative Project (CCIP). por sus siglas en Ingles.

Call/Llame:

NCO/RCCC Mendocino County
Ukiah: 467-3200 x 211 or
1-800-606-5550
Willits: 459-2019 x 11
Coast: 964-3030 x 100

NCO/RCCC Lake County
Lower Lake: 994-4647 x 27
Lakeport: 263-4688 x 13



Child Care NETWORKER is published four times a year by Rural Communities Child Care, a program of North Coast Opportunities, Inc. Publication of this newsletter is made possible in part by funding from the California State Department of Education. There is no subscription charge for this publication. The purpose of this newsletter is to promote networking among the local child care providers, parents and support agencies of Lake and Mendocino Counties by reporting developments in the field, announcing educational and support services, and presenting articles of interest to those involved in the varied aspects of child care. (Views expressed are those of the authors exclusively, and not NCO or the State Department of Education.) Original articles may be reproduced freely, providing acknowledgment is made to: Child Care NETWORKER, the quarterly newsletter of North Coast Opportunities/Rural Communities Child Care in Lake and Mendocino Counties, CA. The title "Child Care NETWORKER," including logo type and other logos are the property of North Coast Opportunities. All rights are reserved. The editors will be happy to consider unsolicited materials for possible publication. Manuscripts, photographs or artwork submitted to Child Care Networker must be accompanied by a self-addressed stamped envelope if the sender wishes them returned. Submission of manuscripts, including all artwork and photography is the author's warranty that the material is in no way an infringement on the rights of others and that the material may be published without additional approval.

Publisher: North Coast Opportunities, Inc./Rural Communities Child Care 413 North State St., Ukiah, CA 95482 (707) 462-1954/1-800-606-5550. Senior Editors: Denise Gorny, Julie Weathers.



North Coast Opportunities
 413 N. State Street Ukiah, Ca. 95482
 RETURN SERVICE REQUESTED

**AHORA, ARTICULOS
 EN ESPAÑOL!**

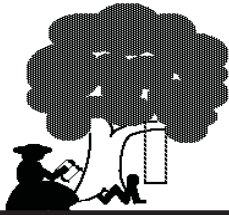
Non-profit
 Organization
**U.S. POSTAGE
 PAID**
 Permit No. 231
 Ukiah, CA 95482

TO AVOID WASTE:

If you no longer wish to receive
 the NETWORKER, moved or
 want to be added

Please call: Julie Weathers
 (800) 606-5550 ext. 314

So we can add or remove your
 name from our mailing list.



North Coast Opportunities, Inc.

Rural Communities Child Care

All information & services are free and non-discriminatory

SERVICES AVAILABLE:

(R&R) Resource & Referral program provides free child care referrals to child care facilities & community resources & events, Free information on starting & managing a family child care home business or child care center, Toy and resource lending library for child care providers and parents. Specialized workshops for parents and child care providers on family related topics. Provides community resource directory & quarterly newsletter.

(AP) Alternative Payment program subsidizes child care payments for eligible families who are working, in school or training or participating in a welfare to work activity.

(CEL) Administers the Centralized Eligibility List for families to be placed on the eligibility list for all state subsidized child care and development programs in Lake and Mendocino Counties.

(CCFP) Child Care food program that reimburses family child care providers who provide nutritious meals & snacks to children. Ongoing nutrition training provided.

(NET) The Family Child Care Network provides subsidized child care services for eligible families who are working, in school or training, or looking for work. A select group of family child care homes provide specialized early child development services & developmental assessments.

| North County RCCC | Coast RCCC | Lower Lake RCCC | Lakeport RCCC | Ukiah Valley RCCC |
|---|---|--|--|---|
| 156 So. Humboldt St. Willits, CA 95490 (707) 459-2019 | 528 So. Main Street Fort Bragg, CA 95437 (707) 964-3080 | 16170 Main Street P.O. Box 1078 Lower Lake, CA 95422 (707) 994-4647 | 850 Lakeport Blvd. Lakeport, CA 95453 (707) 263-4688 | 413 N. State Street Ukiah, CA 95482 (707) 462-1954 or 1-800-606-5550 |