

# BIENVENIDOS A PROGRAMAS DE NIÑEZ

## Reglas

- Todos los niños de 14 años o menos tienen que estar acompañados por un padre, guardián, o persona responsable. El adulto tiene que estar dentro del edificio durante toda la visita del niño. Por favor, note que su membresía podría ser terminado si usted viola esta regla.
- Todos los niños tienen que estar registrado dentro de una membresía familiar.
- Hay un límite de dos horas en que los niños pueden estar adentro en la programa.
- Para razones legales, los niños de 5 años o menos no pueden estar en el gimnasio en ningún momento.
- Ofrecemos clases para grupos de edades específicos. Los niños pueden asistir a las clases designadas para su edad actual

Church Health se esfuerza por ser un santuario de salud para su familia. Dentro de los primeros cinco visitas al Centro, su niño recibirá un plan para estar sano y una evaluación de ejercicio. Los animamos y deseamos que participen en el camino de su niño en Church Health. Ofrecemos una variedad de clases para la familia para proveer oportunidades de ser más saludables juntos. Estamos siempre buscando nuevas formas de expandir nuestra programación y sus sugerencias son bienvenidos. **¡Por favor, hable con nosotros!**

## Reglas para los Niños Enfermos

Su niño no puede participar en las actividades hoy si:

- ha tenido un fiebre o ha vomitado durante los últimos 24 horas
- tiene un sarpullido
- no fue a escuela por enfermo o la escuela lo mandó a la casa hoy

Esta regla es para proteger la salud de nuestros empleados y los otros niños en nuestro cargo. Si su niño tiene síntomas de enfermedad, él puede ser mandado del Church Health a la casa.

## Reglas para los Programas de Niñez y Infancia

- Camine, no corra.
- Hable en voz baja, no grite.
- Hable con sus palabras, no con sus manos.
- Use sólo conductas y palabras saludables, seguras, y respetables.

## Las Expectativas Mientras en las Salas para la Niñez y la Infancia

### Lo que usted puede esperar de nosotros:

- Alto calidad de cuidado y un ambiente seguro para sus niños
- Actividades divertidos para fomentar la salud y bienestar de su niño
- Oportunidades para su hijo de crecer en cuerpo, mente, y espíritu
- Oportunidades para eventos divertidos para toda la familia
- La comunicación abierta

### Lo que Necesitamos de Usted:

- **Respeto para nuestras reglas:** Todos nuestras reglas son para proteger a su hijo y para ser justo a todos nuestros miembros.
- **Información honesta sobre su niño:** Queremos proveer lo mejor cuidado posible para su niño. Favor, díganos si hay un problema o algo especial que le gustaría a nosotros abordar durante el tiempo que su niño está aquí.
- **Entusiasmo para el progreso de su niño:** Programas de Niñez está aquí a animar a su niño realizar metas para el cuerpo, la mente, y el espíritu y para ser más saludable. Es muy importante que usted da apoyo a su niño y muestra interés en su progreso.
- **Hable con sus palabras, no con sus manos.** Church Health YMCA es un Santuario de Salud. No permitimos peleas ni golpes. Esto significa que no se permite el castigo corporal, como nalgadas. Si usted quiere, podemos ofrecerle información sobre métodos alternativos para disciplinar a su hijo.
- **Consistencia en los padres o representantes legales del paciente al momento del registro y salida.** Se requiere que el padre/guardián legal que registre al niño(a) sea el mismo al momento de la salida del niño(a).



# Preparando a Entrar los Programas

## Programas de Niñez (4-12 años)

Para participar en las actividades, los niños necesitan llevar zapatos de tenis y ropa cómoda todo el tiempo. Pueden llevar botellas de agua, pero por favor no manden otros tipos de bebidas con su niño. Esperamos involucrar a su niño en juegos y actividades para aprender mientras esta en nuestro cuidado. Le pedimos que no permite a su niño traer juguetes o electrónicas de la casa.

## La Sala de Infancia (6 meses-3 años)

Favor, mande una bolsa con cambio de ropa, pañales apropiados, toallitas para bebés, y un refrigerio saludable. Marque todos los artículos de su niño con su nombre. En la Sala de Infancia hay muchos juguetes y actividades apropiados para su bebé.

## Refrigerios Saludables

No se permiten comida chatarra, golosinas, chicle, bebidas azucaradas o refrescos en las salas de niñez o infancia. Favor, mande un refrigerio saludable con su bebe o niño. No mande chips, galletas o otro refrigerio poco saludable. Ejemplos de refrigerios saludables incluyen: frutas, verduras con aderezo bajo en grasa, galletas saladas integrales, galletas de Graham, cereal sin azúcar, barritas de cereales, bocadillos, yogur, puré de manzana, y queso bajo en grasa.

# Temas Diarios

**En The Well , su niño haría ejercicio y actividades divertidas todos los días según el tema del día.**

## Lunes: Nutrición

Juegos de grupo temprano en la tarde seguido por pláticas de nutrición y clases de cocina (tiene que registrar en avanzada para las clases de cocina)

## Martes: Actividad Física

Ejercicios para edades 4-12 durante la tarde y actividades en el gimnasio.

## Miércoles: Espiritualidad y Autoestima

Yoga para edades 4-12 y actividades creativas para fomentar el desarrollo espiritual y la autoestima.

## Jueves: Educación de Salud y Seguridad y la Prevención de la Violencia

Clases que fortalecen a su hijo a estar sano, seguro, y no violento. Las opciones para actividad física incluyen juegos en grupos y clases aeróbicos en el estilo de hip-hop. Las clases son para edades 6-12.

## Sábado: Mezcla de Programas

Las opciones incluyen Teatro Activo, Espiritualidad/ Autoestima, y Entrenamiento y Ejercicio en Familia

## Conversación con los Niños (KidsTalk)

Una actividad que ocurre la mayoría de las noches y es una oportunidad para sus hijos a compartir y desarrollar habilidades comunicativas. KidsTalk es un proyecto de colaboración con Rhodes College.

**Favor, use el calendario mensual para una lista completa de las actividades de los Programas de Niñez.**