2020-2021 My Sticker Calendar

The New York City Human Resources Administration/Office of Child Support Services presents:
A KID'S GUIDE TO SHARED FAMILY TIME

— Melanie

Mi Calendario de Calcomanías

La Administración de Recursos Humanos de la Ciudad de Nueva York/la Oficina de Servicios de Manutención de Menores presenta UNA GUÍA INFANTIL PARA COMPARTIR TIEMPO EN FAMILIA

NYC Human Resources Administration
Department of Social Services

MY STICKER CALENDAR

My Sticker Calendar 2020-2021: A Kid's Guide to Shared Family Time is published by the New York City Human Resources Administration Office of Child Support Services. Our biggest thanks are to our artists – the children who created the imaginative artwork you'll see on the following pages. And we would like to thank their parents for giving permission to use their children's drawings. These families receive services through the Human Resources Administration.

OUR ARTISTS: Alissa, Alisson, Apella, Ava, Azaraiyah, Bella, Daniel, Destini, Elliyah, Fatima, Jaliz, Jayden, Liam, Maliya, Melanie, Skylar, Taylor, Victoria

MI CALENDARIO DE CALCOMANÍAS

Mi Calendario de Calcomanías 2020-2021: Una guía infantil para compartir tiempo en familia es una publicación de la Oficina de Servicios de Manutención Infantil de la Administración de Recursos Humanos de la Ciudad de Nueva York. Nuestro mayor agradecimiento es para nuestros artistas: los niños que crearon las obras de arte imaginativas que podrán apreciar en las páginas siguientes. Asimismo, nos gustaría agradecer a sus padres por permitirnos utilizar los dibujos de sus hijos. Estas familias reciben servicios a través de la Administración de Recursos Humanos.

NUESTROS ARTISTAS: Alissa, Alisson, Apella, Ava, Azaraiyah, Bella, Daniel, Destini, Elliyah, Fatima, Jaliz, Jayden, Liam, Maliya, Melanie, Skylar, Taylor, Victoria

Mom's Place
Dad's Place
Dentist
Family Reunion
Science
Snow Day
Special Day with Dad
Special Day
Special Day with Mom
Vacation
Camping
Doctor's Appointment
Dance Lesson
PARENT TEACHER CONFERENCE
3DAY WeekEnd
Just Chillin'
NO School!
Sick Day
Feed the Animals
Go to the Beach!
Go to the Park!
Music Lesson
Sports Practice
Grandparents' Place
Field Trip!
Trip to the Aquarium!
Trip to the Zoo!
Ice Cream Day
Sleep Over
Mom's Birthday!
Dad's Birthday!
#1 DAD

Mom's Place
Mom's Place
Dad's Place
Dad's Place
Dentist
Dentist
Family Reunion
Family Reunion
Science
Science
Snow Day
Mom's Place
Mom's Place
Dad's Place
Dad's Place
Snow Day
Special Day with Dad
Special Day with Dad
Special Day
Special Day
Special Day with Mom
Special Day with Mom
Mom's Place
Mom's Place
Dad's Place
Dad's Place
Vacation
Vacation
Camping
Doctor's Appointment
Doctor's Appointment
Doctor's Appointment
Doctor's Appointment
Mom's Place
Mom's Place
Dad's Place
Dad's Place
Doctor's Appointment
Dance Lesson
Dance Lesson
PARENT TEACHER CONFERENCE
PARENT TEACHER CONFERENCE
PARENT TEACHER CONFERENCE
PARENT TEACHER CONFERENCE
Mom's Place
Mom's Place
Dad's Place
Dad's Place
3DAY WeekEnd
3DAY WeekEnd
3DAY WeekEnd
Just Chillin'
Just Chillin'
Just Chillin'
Just Chillin'
Mom's Place
Mom's Place
Dad's Place
Dad's Place
NO School!
NO School!
NO School!
Sick Day
Sick Day
Sick Day
Feed the Animals
Mom's Place
Mom's Place
Dad's Place
Dad's Place
Feed the Animals
Go to the Beach!
Go to the Beach!
Go to the Park!
Go to the Park!
Music Lesson
Music Lesson
Mom's Place
Mom's Place
Dad's Place
Dad's Place
Music Lesson
Music Lesson
Music Lesson
Music Lesson
Sports Practice
Sports Practice
Sports Practice
Grandparents' Place
Grandparents' Place
Grandparents' Place
Grandparents' Place
Sports Practice
Sports Practice
Sports Practice
Sports Practice
Sports Practice
Field Trip!
Field Trip!
Grandparents' Place
Grandparents' Place
Grandparents' Place
Grandparents' Place
Field Trip!
Trip to the Aquarium!
Trip to the Aquarium!
Trip to the Zoo!
Trip to the Zoo!
Ice Cream Day
Ice Cream Day
Grandparents' Place
Grandparents' Place
Grandparents' Place
Grandparents' Place
Sleep Over
Sleep Over
Sleep Over
Mom's Birthday!
Mom's Birthday!
Dad's Birthday!
Dad's Birthday!
#1 DAD
#1 DAD

DEAR PARENT,

It's hard keeping up with our busy lives as parents, and sometimes we forget that our children also need to know what routines and events they can expect each week. By marking this calendar with stickers for your family's activities, you and your children can keep track of the time they will be spending with each parent and can look forward to special occasions such as the first day of school, birthdays, holidays, or upcoming field trips.

We hope that by sharing plans for the weeks and months ahead, you can help your children feel more of a sense of security and control over their lives. Knowledge is power!

At the New York City Human Resources Administration Office of Child Support Services, our daily mission is to make a difference – by serving you and your children.

Wishing you and your family a great year ahead!

Frances Pardus-abbadessa
Executive Deputy Commissioner
Office of Child Support Services
Human Resources Administration
New York City Department of Social Services

ESTIMADOS PADRES,

No es fácil cumplir con todos los compromisos que demandan nuestras vidas ocupadas como padres, y en ocasiones nos olvidamos de que nuestros hijos también tienen la necesidad de saber cuáles son las rutinas y los eventos que pueden esperar cada semana. Al marcar este calendario con calcomanías representativas de las actividades de su familia, usted y sus hijos pueden hacer un seguimiento del tiempo que ellos pasarán con cada padre y pueden esperar ocasiones especiales, como el primer día de clases, cumpleaños, días festivos o salidas escolares próximas.

Esperamos que, al compartir planes para los próximos meses y semanas, usted pueda ayudar a sus hijos a experimentar un mayor sentido de seguridad y control sobre sus vidas. ¡El conocimiento es empoderamiento!

En la Oficina de Servicios de Manutención Infantil de la Administración de Recursos Humanos de la Ciudad de Nueva York, nuestra misión diaria es marcar la diferencia estando al servicio de usted y sus hijos.

¡Les deseamos un excelente año a usted y su familia!

Frances Pardus-abbadessa
Comisionado Ejecutivo Adjunta,
Oficina de Servicios de Manutención Infantil
Departamento de Servicios Sociales de la Ciudad de Nueva York
Administración de Recursos Humanos

— Jaliz

Parenting Tip: Toddlers Ages 2-3

KNOW WHAT YOUR TODDLER NEEDS

Toddlers need to:

- use their muscles
- use their senses
- develop language skills
- work with their hands
- learn to do things for themselves
- play with other children
- learn about their surroundings, and
- make small choices you can set for them

ADAPTED FROM: U.S. Department of Education, https://www2.ed.gov/parents/academic/help/parentpower/booklet.pdf

Sugerencia de crianza: Niños pequeños de 2 a 3 años

CONOZCA LAS NECESIDADES DE SUS HIJOS PEQUEÑOS

Los niños pequeños necesitan:

- usar sus músculos
- usar sus sentidos
- desarrollar habilidades del lenguaje
- trabajar con sus manos
- aprender a hacer cosas por ellos mismos
- jugar con otros niños
- aprender sobre su entorno, y
- hacer pequeñas elecciones que usted puede proponerles

ADAPTED FROM: U.S. Department of Education, https://www2.ed.gov/parents/academic/help/parentpower/booklet.pdf

January * Enero

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
			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	

— Skylar

Parenting Tip: Toddlers Ages 2 - 3

TODDLER TOYS

Parents, grandparents, child care providers, and friends selecting toys for children need to be sure the toys are safe and age-appropriate. To choose toys for safe play:

- **Think big.** Toys for infants and toddlers should be large enough that they cannot fit into a child's mouth, nose, or ear. Use a toilet paper tube to test if a toy is a choking hazard. If the item can fit completely into the tube or can be pushed into the tube (such as a spongy ball), it can choke a child. Toys that can form a tight seal around the top of the tube, such as a deflated balloon or a hard ball, can also be choking hazards.
- **Keep balloons away.** Balloons cause almost one-quarter of choking deaths in children. A balloon or pieces of a popped balloon can become stuck in the throat, covering a child's airway.
- **Check all toys periodically.** Toys wear out with use, causing seams and edges to come apart and small parts to loosen. The stuffing inside toys and any small part can be choking hazards.

ADAPTED FROM: New York State Office of Children and Family Services, https://ocfs.ny.gov/main/publications/Pub5035text.asp

Sugerencia de crianza: Niños pequeños de 2 a 3 años

JUGUETES PARA NIÑOS PEQUEÑOS

Los padres, abuelos, cuidadores infantiles y amigos que eligen juguetes para niños deben asegurarse de que sean seguros y adecuados para su edad. Para elegir juguetes para jugar en forma segura:

- **Piense en grande.** Los juguetes para bebés y niños pequeños deben ser lo suficientemente grandes para que no puedan entrar en su boca, nariz u orejas. Utilice un tubo de papel higiénico para probar si un juguete representa un peligro de asfixia o atragantamiento. Si el objeto cabe en su totalidad en el tubo o puede introducirse dentro del tubo al empujarlo (como una pelota esponjosa), puede provocar el atragantamiento o asfixia de un niño. Los juguetes que pueden formar un cierre hermético alrededor de la parte superior del tubo, por ejemplo, un globo desinflado o una pelota dura, también pueden representar un peligro de atragantamiento o asfixia.
- **Mantenga los globos fuera de su alcance.** Los globos causan casi un cuarto de las muertes por atragantamiento o asfixia en niños. Un globo o los pedazos de un globo explotado pueden atorarse en la garganta, bloqueando así las vías respiratorias del niño.
- **Controle todos los juguetes en forma periódica.** Los juguetes se van desgastando con el uso, provocando la separación de uniones y bordes, y se pueden aflojar algunas partes pequeñas. El relleno de los juguetes y cualquier parte pequeña podrían representar peligros de atragantamiento o asfixia.

ADAPTADO DE: La Oficina de Servicios Infantiles y de Familia del Estado de Nueva York (New York State Office of Children and Family Services), https://ocfs.ny.gov/main/publications/Pub5035text.asp

February * Febrero

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
						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

— Azaraiyah

Parenting Tip: Children Ages 2 to 11

JUST A MINUTE

Spend quality time with your child – as little as one or two minutes. Spending frequent short amounts of time with your children in activities they like:

- encourages exploration
- provides the chance to build your child's knowledge
- gives your child the opportunity to practice conversational skills

ADAPTED FROM: Universal Approaches to Promoting Healthy Development, the latest volume of The Future of Children, Princeton University and the Brookings Institution, at https://futureofchildren.princeton.edu/sites/futureofchildren/files/media/foc_vol_29_no_1.pdf

Sugerencia de crianza: Niños de 2 a 11 años

SOLO UN MINUTO

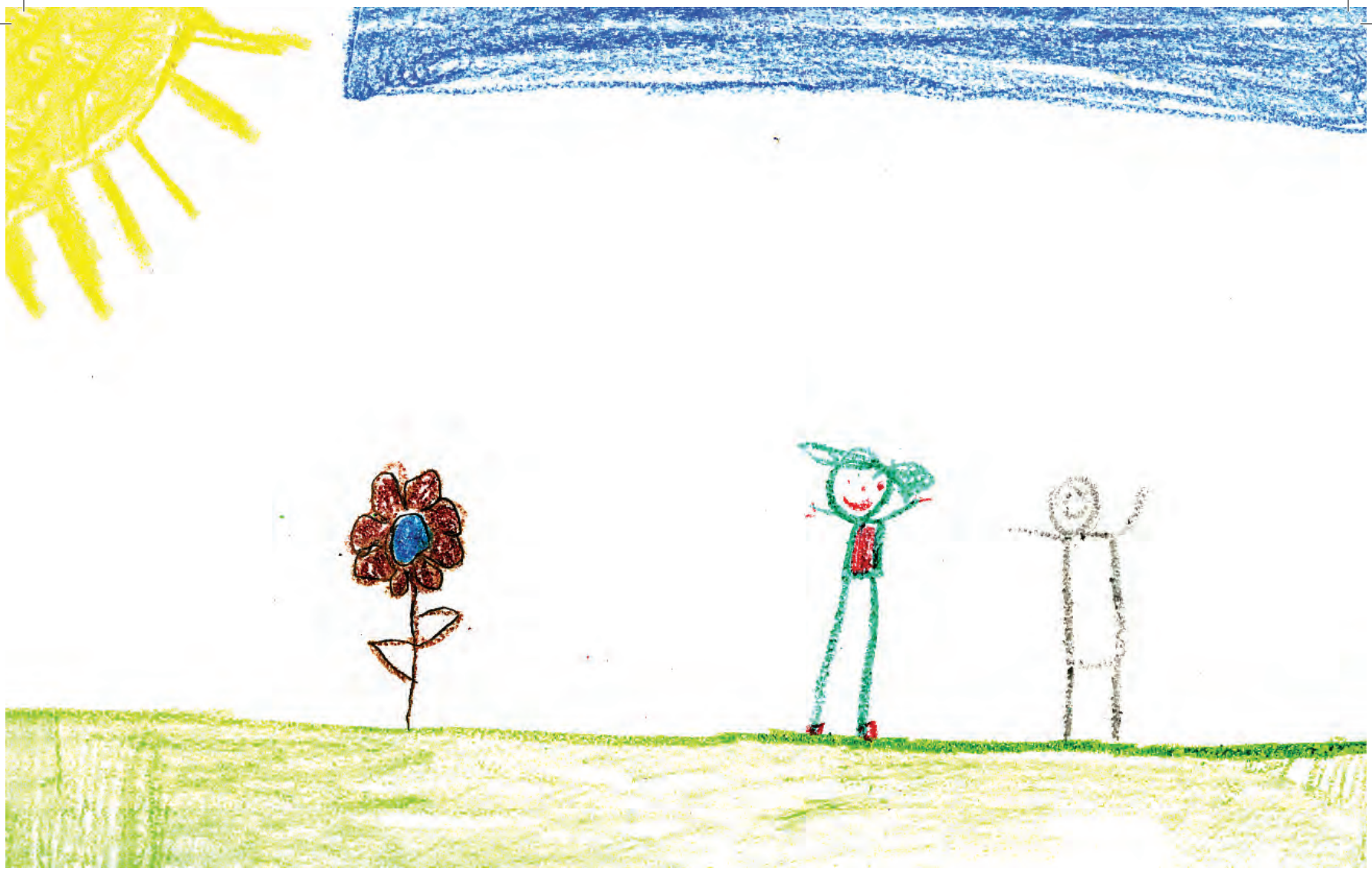
Pase tiempo de calidad con su hijo, así sean uno o dos minutos. Dedicar breves períodos a sus hijos en actividades que disfrutan:

- incentiva la exploración
- les da la oportunidad de desarrollar sus conocimientos
- les da a sus hijos la oportunidad de practicar habilidades de conversación

ADAPTADO DE: Universal Approaches to Promoting Healthy Development, el último tomo de The Future of Children, Princeton University y Brookings Institution, en https://futureofchildren.princeton.edu/sites/futureofchildren/files/media/foc_vol_29_no_1.pdf

March * Marzo

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
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				



— Elliyah

Parenting Tip: School-Age Children Ages 6 – 18

HEALTHY MEALS, HEALTHY KIDS

Healthy food is very important for children's growth and well-being. This is especially true during the first 3 years. A lack of food affects children's:

Bodies. Children may get sick and go to the hospital more often.

Behavior. A lack of healthy food at home can cause fighting, hyperactivity, and mood swings in school-age children. Older youth may feel depressed, anxious, or suicidal.

Learning. Children can have a hard time getting to school every day or making progress in reading and math.

ADAPTED FROM: Children's Bureau of the U.S. Department of Health and Human Services, https://www.childwelfare.gov/pubPDFs/feeding_ts_2019.pdf

Sugerencia de crianza: Niños y adolescentes en edad escolar de 6 a 18 años

ALIMENTACIÓN SALUDABLE, NIÑOS SALUDABLES

Una alimentación saludable es muy importante para el crecimiento y bienestar de los niños, especialmente durante los primeros 3 años de vida. La falta de alimentación afecta a los niños:

En lo físico. Los niños podrían enfermarse y visitar al médico con mayor frecuencia.

En la conducta. La falta de alimentación saludable en la casa podría provocar peleas, hiperactividad y cambios de humor en niños en edad escolar. Los adolescentes podrían experimentar depresión, ansiedad o ideas suicidas.

En el aprendizaje. Los niños podrían experimentar dificultad para ir a la escuela todos los días o progresar en lectura y matemáticas

ADAPTADO DE: Children's Bureau del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), https://www.childwelfare.gov/pubPDFs/feeding_ts_2019.pdf

April * Abril

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
			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		

— Alisson

Parenting Tip: Children All Ages

FOOD RESOURCES IN NEW YORK CITY

You can get help feeding your kids in New York City:

- For babies and children up to age 5, you can apply for WIC (Women, Infants, and Children) online at www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic or by calling 311 or 800-522-5006
- Students can get free breakfast and lunch at public schools. You do not have to apply to receive these meals.
- All children age 18 and younger can get free breakfast and lunch during the summer. Free summer meals are served at hundreds of public schools, pools, and libraries. You do not have to register or show ID. To find a location, download the free "SchoolFood - Feed Your Mind" app for Android at Google Play or for iOS at the App Store, call 311, or go to www.schools.nyc.gov/school-life/food/summer-meals
- You can get free food today from food pantries and community kitchens. Food pantries provide free groceries you can cook at home. Community kitchens provide free hot meals. You can find locations near you at FoodHelp.nyc or by calling 866-888-8777
- You can apply for Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) benefits, also known as food stamps, at nyc.gov/accesshra or by calling 311 for a nearby SNAP center or community-based organization to help you

Sugerencia de crianza: Niños de todas las edades

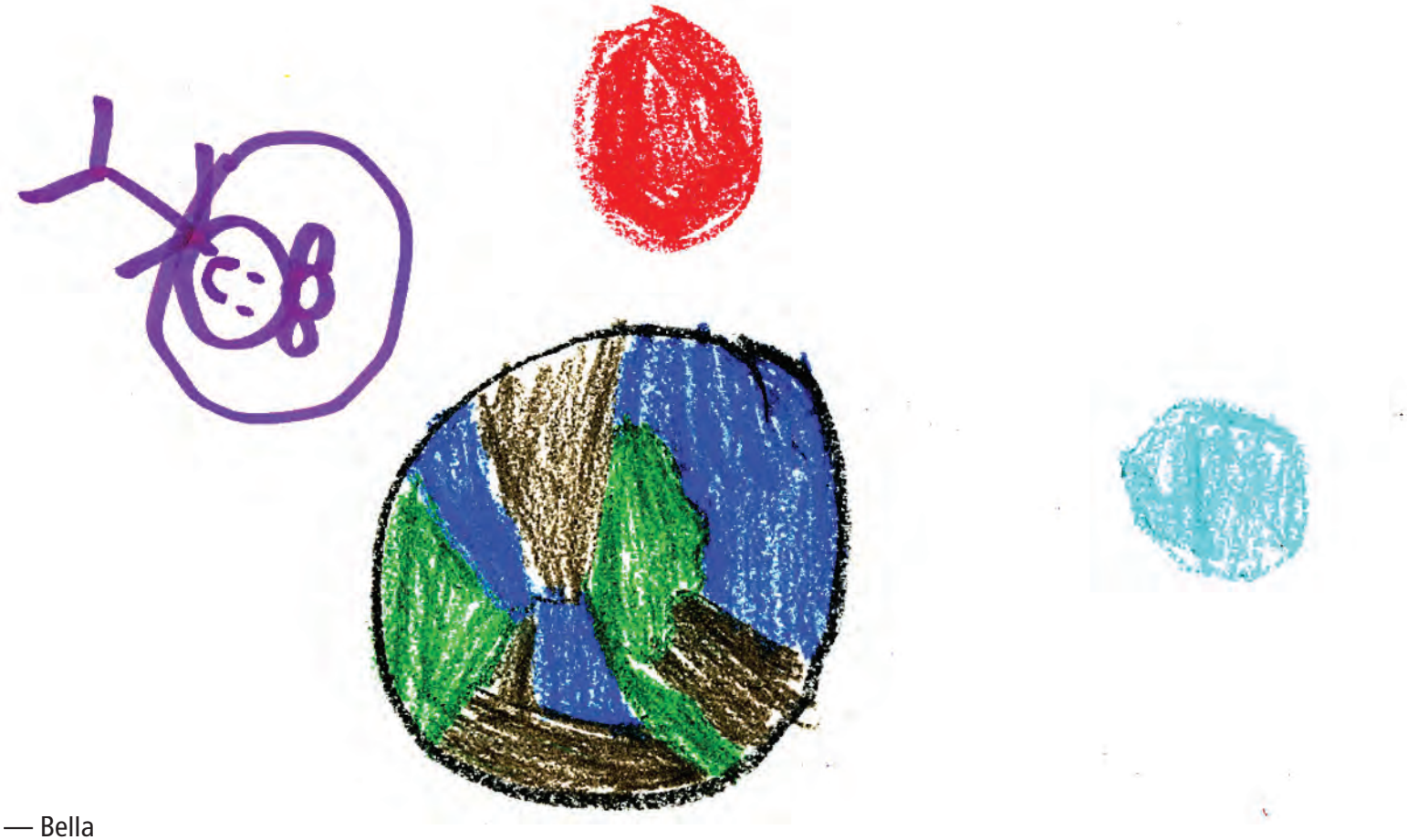
RECURSOS ALIMENTARIOS EN LA CIUDAD DE NUEVA YORK

Puede obtener ayuda para la alimentación de sus hijos en la Ciudad de Nueva York:

- Para bebés y niños de hasta 5 años, puede solicitar asistencia bajo el programa Mujeres, Lactantes y Niños (Women, Infants, and Children, WIC) en línea, en www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic o llamando al 311 o al 800-522-5006.
- Los estudiantes pueden recibir desayunos y almuerzos gratis en las escuelas públicas. No es necesario que presente una solicitud para recibir estas comidas.
- Todos los niños de 18 años o menos pueden recibir desayunos y almuerzos gratuitos durante el verano. Las comidas gratuitas durante el verano se sirven en cientos de escuelas públicas, piscinas y bibliotecas. No es necesario que se registre o identifique. Para encontrar un lugar, descargue la aplicación gratuita "SchoolFood - Feed Your Mind" para Android en Google Play o para iOS en el App Store, llamando al 311, o visite www.schools.nyc.gov/school-life/food/summer-meals.
- Puede recibir comida gratis actualmente en puntos de distribución de comida o cocinas comunitarias. Los puntos de distribución de comida ofrecen comestibles gratis que usted puede retirar y cocinar en su casa. Las cocinas comunitarias ofrecen platos calientes gratis. Puede encontrar estos lugares cerca de su ubicación en FoodHelp.nyc o llamando al 866-888-8777.
- Puede solicitar los beneficios del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP), también conocidos como cupones para alimentos (food stamps), en nyc.gov/accesshra o llamando al 311 para encontrar un centro SNAP cercano a su domicilio o una organización comunitaria para que lo asista.

May * Mayo

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
					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						



— Bella

Parenting Tip: Grade-Schoolers Ages 6 – 12

PROVIDING RULES AND STRUCTURE, LOVE AND SUPPORT

Talk to your children and listen to what they have to say. School-age children may sometimes act like they don't care what their parents say, but they still want your love, attention, and guidance. What you can do:

- Make a few important rules and enforce them every time. Remember, children want freedom, so give them choices in smaller matters (for example, clothing, room decorations).
- Talk to children about what you expect. Post rules and routines where everyone can see them. Fewer "grey areas" mean less to argue about.
- Offer support and understanding when your child has problems with peers. Explore ways to resolve conflicts, but do not interfere. If your child is being bullied at school, alert school staff and work with them to keep your child safe.

ADAPTED FROM: Children's Bureau of the U.S. Department of Health and Human Services, https://www.childwelfare.gov/pubPDFs/parenting_school_ts_2019.pdf

Sugerencia de crianza: Niños en edad escolar de 6 a 12 años

REGLAS Y ESTRUCTURA, AMOR Y CONTENCIÓN

Hábleles a sus hijos y escúchelos. A veces los niños en edad escolar podrían actuar como si no les importara lo que dicen sus padres, pero aun así necesitan amor, atención y orientación. Qué puede hacer:

- Establezca algunas reglas importantes y hágalas cumplir siempre. Recuerde, los niños necesitan libertad, por lo tanto, deles la opción de elegir en cuestiones menores (por ejemplo, la ropa, la decoración de su habitación).
- Hable con sus hijos sobre lo que usted espera de ellos. Comparta reglas y actividades de rutina donde todos puedan verlas. Cuanto menos "áreas grises" existan, menos habrá para discutir.
- Ofrezca contención y comprensión cuando su hijo tenga problemas con sus compañeros. Busque la forma de resolver conflictos, pero no interfiera. Si su hijo es víctima de acoso escolar, advierta la situación al personal de la escuela y trabaje con ellos para que su hijo esté seguro.

ADAPTADO DE: Children's Bureau del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, https://www.childwelfare.gov/pubPDFs/parenting_school_ts_2019.pdf

June * Junio

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
	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				

— Alissa

Parenting Tip: Children Ages 10 – 21

FREE ACTIVITIES WITH IDNYC

New Yorkers age 10 and older can apply for the City's ID card. Immigration status does not matter. With the card, you can sign up for free one-year memberships at 40 museums, zoos, and gardens. You can also get lower prices on sports tickets, Y memberships, and prescription drugs.

ADAPTED FROM: IDNYC at nyc.gov/idnyc

Sugerencia de crianza: Niños y adolescentes de 10 a 21 años

ACTIVIDADES GRATUITAS CON LA IDENTIFICACIÓN IDNYC

Los neoyorkinos a partir de los 10 años pueden solicitar la tarjeta de identificación de la Ciudad. La situación de inmigración no tiene relevancia. Con la tarjeta, usted puede suscribirse para obtener membresías gratuitas de un año en 40 museos, zoológicos y jardines. También puede obtener precios más bajos en sus entradas para eventos deportivos, Y memberships y medicamentos recetados.

ADAPTADO DE: IDNYC en nyc.gov/idnyc

July * Julio

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
			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	

— Victoria

Parenting Tip: Children All Ages

DON'T STRUGGLE ALONE

NYC Well helps with problems like stress, depression, anxiety, or drug and alcohol misuse. For you or someone you care about. NYC Well connects you to free mental health support. Speak to a counselor by phone, text, or chat and get access to mental health and substance misuse services, in more than 200 languages, 24/7/365:

- Call 1-888-NYC-WELL
- Text "WELL" to 65173
- Chat at nyc.gov/nycwell

ADAPTED FROM: ThriveNYC, at nyc.gov/thrivenyc, the City's unprecedented commitment to create a mental health system that works for everyone.

Sugerencia de crianza: Niños de todas las edades

NO LUCHEN SOLOS

NYC Well da asistencia para problemas como el estrés, la depresión, la ansiedad o el consumo inapropiado de drogas y alcohol. Para usted o alguien que usted aprecie. NYC Well lo pone en contacto con asistencia gratuita para la salud mental. Hable con un orientador por teléfono, mensaje de texto o chat y acceda a los servicios de salud mental y abuso de sustancias, disponibles en más de 200 idiomas, 24/7/365:

- Llame al 1-888-NYC-WELL
- Envíe "WELL" al 65173
- Chatee en nyc.gov/nycwell

ADAPTADO DE: ThriveNYC, en nyc.gov/thrivenyc, el compromiso sin precedentes de la Ciudad para crear un sistema de salud mental que funcione para todos.

August * Agosto

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
						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					

— Jayden

Parenting Tip: Pre-K, Age 4

STARTING SCHOOL

Your children's skills will grow during their exciting year in Pre-K! They should be able to:

- repeat their first and last name
- tell lots of stories
- describe things by talking, drawing, and writing

The City's free Pre-K helps children:

- enjoy learning
- develop stronger math and reading skills in elementary school

ADAPTED FROM: Growing Up NYC at nyc.gov/growingupnyc
https://growingupnyc.cityofnewyork.us/age/4-year-old/

Sugerencia de crianza: Pre-K, 4 años

INICIO ESCOLAR

¡Su hijo desarrollará sus habilidades durante el año fascinante que pasará en Pre-K! Debería poder:

- repetir nombre y apellido
- contar muchas historias
- describir cosas hablando, dibujando y escribiendo

El programa gratuito de Pre-k de la Ciudad ayuda a los niños:

- a disfrutar aprendiendo
- a desarrollar habilidades más sólidas en matemáticas y lectura en elementary school

ADAPTED FROM: Growing Up NYC at nyc.gov/growingupnyc
https://growingupnyc.cityofnewyork.us/age/4-year-old/

September * Septiembre

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
		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			

— Maliya

Parenting Tip: Teens Ages 13 – 14

TRANSITION TIME

The middle-school years are a time of change: emotional, physical, social, and academic. Your support is essential at this stage of your child's growth. To help your children, you can:

- discuss peer pressure with them
- welcome and get to know their friends
- become aware of their physical and emotional changes

ADAPTED FROM: U.S. Department of Education,
https://www2.ed.gov/parents/academic/help/parentpower/booklet.pdf

Sugerencia de crianza: Adolescentes de 13 a 14 años

TIEMPO DE TRANSICIÓN

Los años en middle school son tiempos de cambio: emocionales, físicos, sociales y académicos. Su apoyo resulta esencial en esta etapa de crecimiento de su hijo. Para ayudar a su hijo, usted puede:

- conversar con ellos sobre la presión de sus compañeros
- recibir y conocer a sus amigos
- estar atento a sus cambios físicos y emocionales

ADAPTADO DE: Departamento de Educación de Estados Unidos,
https://www2.ed.gov/parents/academic/help/parentpower/booklet.pdf

October * Octubre

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
				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

— Fatima

Parenting Tip: Children All Ages

3 WAYS TO BE A BETTER DAD

Fathers who spend time with their children increase the chances that their children will succeed in school, have fewer behavior problems, and experience better self-esteem and well-being. You can:

- Earn the right to be heard. Begin talking with your kids when they are very young, and talk to them about all kinds of things. Listen to their ideas and problems.
- Be a teacher. A father who teaches his children about right and wrong and encourages them to do their best will see his children make good choices. Involved fathers use everyday examples to teach the basic lessons of life.
- Realize that a father's job is never done. Even after children are grown and leave home, they will still look to their fathers for wisdom and advice. Fatherhood lasts a lifetime.

ADAPTED FROM: Children's Bureau of the U.S. Department of Health and Human Services, https://www.childwelfare.gov/pubPDFs/dad_ts_2019.pdf

Sugerencia de crianza: Niños de todas las edades

3 FORMAS DE SER UN MEJOR PADRE

Los padres que pasan tiempo con sus hijos aumentan las posibilidades de que a sus hijos les vaya bien en la escuela, tengan menos problemas de conducta y experimenten una mejor autoestima y bienestar. Usted puede:

- Ganarse el derecho a ser escuchado. Comience a hablar con sus hijos desde que son muy pequeños, y hábleles sobre todo tipo de cosas. Escuche sus ideas y sus problemas.
- Sea su maestro. Un padre que enseña a sus hijos sobre lo que está bien y lo que está mal y los alienta a dar lo mejor de sí verá como sus hijos hacen buenas elecciones. Los padres involucrados utilizan ejemplos de todos los días para enseñar las lecciones básicas de la vida.
- Tenga en cuenta que el trabajo de un padre nunca se termina. Incluso después de que sus hijos hayan crecido y se vayan de casa, seguirán recurriendo a sus padres para recibir buenos consejos. La paternidad es para toda la vida.

ADAPTED FROM: Children's Bureau of the U.S. Department of Health and Human Services, https://www.childwelfare.gov/pubPDFs/dad_ts_2019.pdf

November * Noviembre

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
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					

— Taylor

Parenting Tip: Teens Ages 13 - 14

WARNING SIGNALS

As your teens grow into adulthood, look out for signs they may be at risk or troubled. These signs include if they:

- have extreme shifts in mood, such as being happy and excited one minute and sad and depressed the next
- sleep too much, more than 10 hours per day, or have changes in their sleep pattern
- spend too much time alone

ADAPTED FROM: Growing Up NYC at nyc.gov/growingupnyc
https://growingupnyc.cityofnewyork.us/age/13-14-years/#section-milestones

Sugerencia de crianza: Adolescentes de 13 a 14 años

SEÑALES DE ADVERTENCIA

A medida que sus hijos adolescentes crezcan y se hagan adultos, preste atención a las señales que podrían indicar que están en riesgo o en problemas. Estas señales incluyen:

- tener cambios de humor extremos, como estar feliz y entusiasmado en un momento y estar triste y deprimido al minuto siguiente
- dormir demasiado, más de 10 horas por día, o tener cambios en sus patrones de sueño
- pasar demasiado tiempo solo

ADAPTADO DE: Growing Up NYC en nyc.gov/growingupnyc
https://growingupnyc.cityofnewyork.us/age/13-14-years/#section-milestones

December * Diciembre

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
		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		

— Apella

Parenting Tip: Pre-Teens Ages 11 – 12

KEEP IN TOUCH WITH THE TEACHER

Research shows that pre-teens do better in school when their parents are involved in their lives. Check back with the teacher regularly to see how things are going as the year progresses..

ADAPTED FROM: U.S. Department of Education,
https://www2.ed.gov/parents/academic/help/parentpower/booklet.pdf

Sugerencia de crianza: Preadolescentes de 11 a 12 años

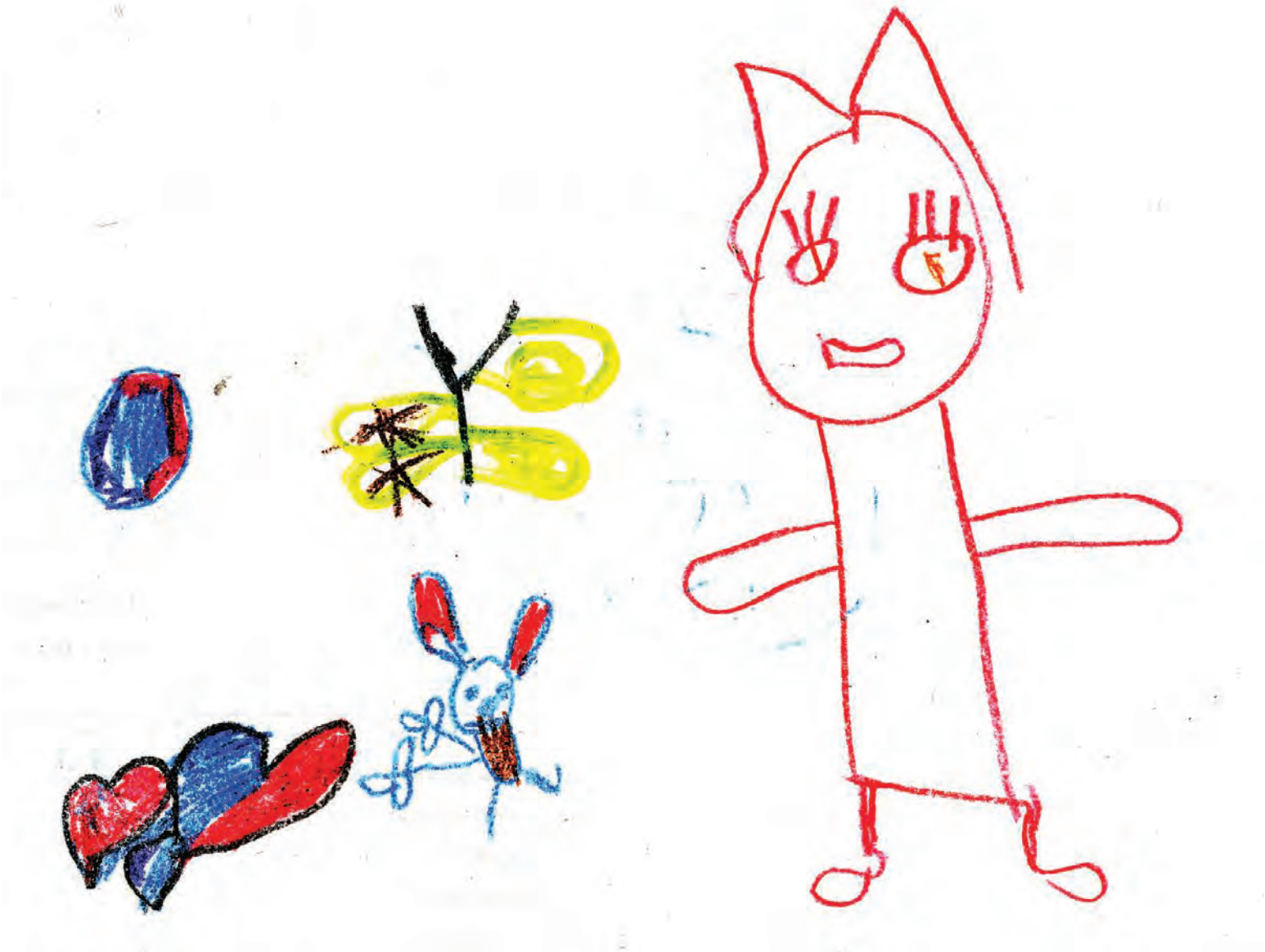
MANTENERSE EN CONTACTO CON EL MAESTRO

Las investigaciones demuestran que los preadolescentes tienen un mejor desempeño escolar cuando sus padres se involucran en sus vidas. Consulte con el maestro de forma periódica para saber cómo van las cosas conforme pasa el año.

ADAPTADO DE: Departamento de Educación de los EE. UU. (U.S. Department of Education):
https://www2.ed.gov/parents/academic/help/parentpower/booklet.pdf

January * Enero

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
					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						



— Uncredited

Parenting Tip: Children Ages 0 – 5

AS EASY AS 1-2-3

It's never too early to teach your little one to count. Introduce math skills throughout your daily routines, like counting steps as you go up or down.

ADAPTED FROM: New York City Department of Health Facebook page at www.facebook.com/LittlestNYers

Sugerencia de crianza: Niños de 0 a 5 años

TAN FÁCIL COMO 1-2-3

Nunca es muy temprano para enseñar a sus pequeños a contar. Introduzca conocimientos matemáticos a través de sus rutinas diarias, por ejemplo, contando pasos a medida que suben o bajan escaleras.

ADAPTADO DE: La página de Facebook del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York (New York City Department of Health) en www.facebook.com/LittlestNYers.

February * Febrero

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
	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						

— Daniel

Parenting Tip: Children Ages 0 – 5

MILESTONES MATTER!

From birth to age 5, your child should reach milestones in how he or she plays, learns, speaks, acts, and moves. Photos and videos in the "CDC Milestone Tracker" app show each milestone and make tracking them for your child easy and fun! With this app, you can share your child's milestones with his doctor and other care providers. The free iOS or Android app in English or Spanish can be downloaded at the App Store or Google Play.

ADAPTED FROM: Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones-app.html

Sugerencia de crianza: Niños de 0 a 5 años

¡LOS HITOS DEL DESARROLLO SON IMPORTANTES!

Desde el nacimiento hasta los 5 años, su hijo debería alcanzar hitos en la manera en que juega, aprende, habla, actúa y se mueve. En la aplicación "CDC Milestone Tracker" se ilustra cada indicador del desarrollo con fotos y videos, lo que hace que sea fácil y divertido hacer el seguimiento en su hijo. Con esta aplicación puede compartir los indicadores de desarrollo alcanzados de su hijo con su médico y otros prestadores de atención médica. La aplicación gratuita para iOS o Android en inglés o español puede descargarse en el App Store o en Google Play.

ADAPTADO DE: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones-app.html

March * Marzo

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
	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			

— Destini

Parenting Tip: Toddlers Ages 1 – 2

STORY TIME

Reading aloud is a great way to share words and bond with your child. Children who hear a lot of words in the first few years are more likely to develop larger vocabularies and become better readers. So:

- Join your local library. It's free! You can borrow books and participate in library programs. To find your local branch, call 311 or search online.
- Have a good time while reading. Your baby can learn from you that books are fun.

ADAPTED FROM: Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones-app.html

Sugerencia de crianza: Niños pequeños de 1 a 2 años

TIEMPO DE CUENTOS

Leer en voz alta es una excelente forma de compartir palabras y crear un vínculo con su hijo. Los niños que escuchan muchas palabras en los primeros años tienen mayor probabilidad de desarrollar un vocabulario más amplio y convertirse en mejores lectores. Por lo tanto:

- Suscríbase a su biblioteca local. ¡Es gratis! Puede llevarse libros en préstamo y participar en los programas de la biblioteca. Para encontrar su biblioteca local, llame al 311 o busque en línea.
- Disfruten mientras leen. Su bebé puede aprender de usted que los libros son divertidos.

ADAPTADO DE: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones-app.html

April * Abril

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
				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	

— Liam

Parenting Tip: Infants Ages 0 – 1

GET YOUR BABY'S SHOTS

Shots, or vaccines, protect your child's health and safety. Because children can get serious diseases, it is important that your child get the right shots at the right time. Talk with your child's doctor to make sure that your child is up-to-date on her vaccinations.

ADAPTED FROM: Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/infants.html

Sugerencia de crianza: Niños de 0 a 1 años

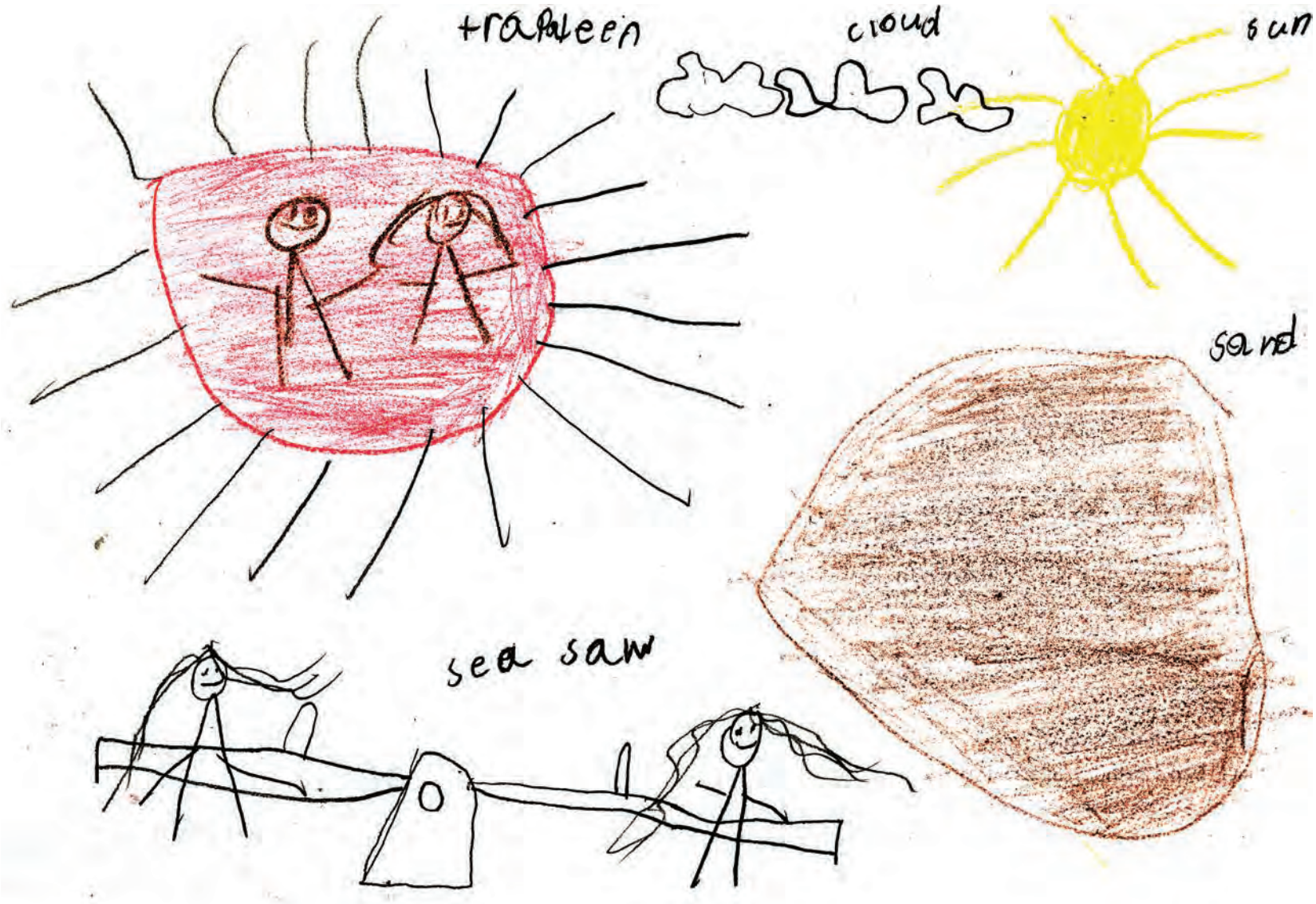
VACUNE A SU HIJO

Las vacunas protegen la salud y la seguridad de su hijo. Como los niños pueden tener enfermedades graves, es importante que su hijo reciba las vacunas correctas en el momento correcto. Hable con el médico de su hijo para asegurarse de que esté al día con sus vacunas.

ADAPTADO DE: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention): www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/infants.html

May * Mayo

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
						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					



— Ava

Parenting Tip: Infants Ages 0 – 1

DANCE PARTY

Your children may not be walking or talking yet, but with your help, they can definitely boogie. So turn on some music and hold them as you dance around. When you sit down together, shake your arms to the music and see if they can do the same!

ADAPTED FROM: Vroom Brain Building Moments. For more activities like this, check out the free Vroom app at joinvroom.org.

Sugerencia de crianza: Bebés de 0 a 1 año

BAILE

Probablemente sus hijos aún no hablan ni caminan, pero con su ayuda sin dudas pueden moverse y bailar. Así que pongan música y sosténgalos mientras bailan con ellos. Cuando se sienten juntos, ¡sacudan sus brazos al ritmo de la música y vean si los imitan!

ADAPTADO DE: Vroom Brain Building Moments. Para más actividades como estas, consulte la aplicación gratuita de Vroom app en joinvroom.org.

June * Junio

SUNDAY DOMINGO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SÁBADO
		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			

ADDITIONAL RESOURCES

For Parents with an Existing Child Support Case

In Person
OCSS Customer Service Walk-In Center
151 West Broadway, 4th floor
(between Worth and Thomas Streets)
New York, NY 10013
Monday–Friday, 8:00 am–7:00 pm

By Phone
NYS Child Support Helpline
888-208-4485
866-875-9975 TTY (Hearing Impaired)
Monday–Friday, 8:00 am–7:00 pm
Automated information available
24 hours a day/7 days a week
Social security number and PIN required

OCSS Paternity Services
Information about paternity and DNA testing 929-221-5008

By Mail
OCSS
PO Box 830
Canal Street Station
New York, NY 10013

To send payments:
NYS Child Support Processing Center
PO Box 15363
Albany, NY 12212-5363
Be sure to include your Child Support Management System number on all payments.

Online
NYS Child Support Services
Get forms and view account information (social security number and PIN required)
www.childsupport.ny.gov

OTHER ONLINE RESOURCES
NYC Office of Child Support Services
Get information about programs and services offered only in New York City
nyc.gov/hra/ocss

YouTube Channel for the NYC Human Resources Administration
www.youtube.com/HRANYC

Videos include:
Support Our Kids
NYC Guide for Custodial Parents
NYC Guide for Non-Custodial Parents

DIAL-A-TEACHER
Free help with homework!
Parents: get help working with your child.
Students: call and get help in reading, math, writing, and science.
212-777-3380
Monday–Thursday, 4 pm–7 pm

MEDIATION
Mediation can be a no-cost or low-cost way for you and the other parent to discuss and resolve your problems about visitation and/or custody without going to Family Court.
Some providers include:

Center for Mediation and Training
212-799-4302

Community Mediation Services
718-523-6868

Institute for Mediation and Conflict Resolution
718-585-1190

New York Legal Assistance Group
212-613-5000

New York Peace Institute
212-577-1740

Parent Help
800-716-3468

RECURSOS ADICIONALES

Para padres de familia con un caso existente de manutención infantil

En persona
Centro de servicio al cliente sin previa cita
de OCSS
151 West Broadway, 4th floor
(entre Worth y Thomas Streets)
New York, NY 10013
De lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 7:00 p.m.

Por teléfono
Línea de asistencia de manutención infantil del Estado de Nueva York (NYS Child Support Helpline)
888-208-4485
866-875-9975 TTY
(para personas con problemas de audición)
De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 7:00 p. m.
Servicio de información automática disponible
24 horas del día/los 7 días de la semana
(Se requiere número de seguridad social y PIN)

Servicios de paternidad de OCSS (OCSS Paternity Services)
Información sobre paternidad y pruebas de ADN
929-221-5008

Por correo
OCSS
PO Box 830
Canal Street Station
New York, NY 10013

Para envío de pagos:
NYS Child Support Processing Center
PO Box 15363
Albany, NY 12212-5363
Asegúrese de incluir en todos los pagos su número de caso de Manutención infantil

En línea
Servicios de Manutención Infantil del Estado de Nueva York (NYS Child Support Services)
Puede obtener formularios y acceder a información de cuenta
(Se requiere el número de seguridad social y PIN)
www.childsupport.ny.gov

OTROS RECURSOS EN LÍNEA
Oficina de Servicios de Manutención Infantil de la Ciudad de Nueva York
Obtenga información sobre programas y servicios ofrecidos únicamente en la Ciudad de Nueva York
nyc.gov/hra/ocss

Canal de YouTube para la Administración de Recursos Humanos de la Ciudad de Nueva York (NYC Human Resources Administration, HRA) www.youtube.com/HRANYC
Los videos incluyen:
Apoyo para nuestros niños (Support Our Kids)
Guía de la Ciudad de Nueva York para padres custodios (NYC Guide for Custodial Parents)
Guía de la Ciudad de Nueva York para padres no custodios (NYC Guide for Non-Custodial Parents)

LLAME A UN PROFESOR
(DIAL – A – TEACHER)
¡Ayuda para hacer los deberes sin ningún costo!
Padres: obtengán ayuda con los deberes de sus hijos.
Estudiantes: llamen y reciban ayuda en lectura, matemáticas, redacción, y ciencias.
212-777-3380
Lunes a jueves, de 4:00 p.m. a 7:00 p.m.

MEDIACIÓN
La mediación puede ser sin costo o con un bajo costo
para que usted y el otro padre puedan discutir y resolver sus
desacuerdos sobre régimen de visitas o la custodia sin
llegar al Tribunal de Familia.
Algunos de los prestadores incluyen:

Centro de Mediación y Capacitación (Center for Mediation and Training)
212-799-4302

Servicios de Mediación para la Comunidad (Community Mediation Services)
718-523-6868

Instituto de Mediación y Resolución de Conflictos (Institute for Mediation and Conflict Resolution)
718-585-1190

Grupo de Asistencia Legal de Nueva York (New York Legal Assistance Group)
212-613-5000

Instituto de la Paz de Nueva York (New York Peace Institute)
212-577-1740

Ayuda para padres
800-716-3468

Notes * Notas

Notes * Notas

Casa de mamá
Casa de papá
Dentista
Reunión familiar
Proyecto de Ciencias
Día de nieve
Día especial para papá
Día especial
Día especial para mamá
Vacaciones
Campamento
Cita con el médico
Clase de baile
Conferencia de padres y maestros
No hacer nada
Fin de semana de tres días
¡No hay escuela!
Enfermo
Dar de comer a los animales
¡Vamos a la playa!
¡Vamos al parque!
Lecciones de música
Práctica de deportes
Casa de los abuelos
¡Excursión!
Viaje al acuario
Viaje al zoológico
Día para helado
Pasar la noche
¡Cumpleaños de mamá!
¡Cumpleaños de papá!

Casa de mamá
Casa de papá
Dentista
Reunión familiar
Proyecto de Ciencias
Día de nieve
Día especial para papá
Día especial
Día especial para mamá
Vacaciones
Campamento
Cita con el médico
Clase de baile
Conferencia de padres y maestros
No hacer nada
Fin de semana de tres días
Enfermo
¡No hay escuela!
Dar de comer a los animales
¡Vamos a la playa!
¡Vamos al parque!
Lecciones de música
Práctica de deportes
Casa de los abuelos
¡Excursión!
Viaje al acuario
Viaje al zoológico
Día para helado
Pasar la noche
¡Cumpleaños de mamá!
¡Cumpleaños de papá!

Bill de Blasio
Mayor

Human Resources Administration
Department of Social Services

Steven Banks
Commissioner

NYCHRA YouTube HRANYC NYCHRA NYCHRA

© Copyright 2020. The City of New York, Human Resources Administration/Department of Social Services.
For permission to reproduce all or part of this material contact the New York City Human Resources Administration.