



**River to
Coast
Children's
Services**

Resources, Referrals, and Support / Recursos, Referencias, y Apoyo



OCTOBER/NOVEMBER

© 2013 ©

OCTUBRE/NOVIEMBRE

**LE ESTAMOS ANUNCIADO NUESTRO
PROGRAMA DE REGALO PARA LOS DÍAS DE
FIESTA, "SECRET SANTA"**

"SECRET SANTA" HOLIDAY GIFT PROGRAM

Is Your Child in Need of a Holiday Gift?

We are pleased to announce that RCCS will be working with the Volunteer Center of Sonoma County and its holidays gift program. This program sets up "Gift Trees" in businesses and stores around Sonoma County on which tags detailing the gift wish of children are hung. Generous members of our community then select a tag from the tree and purchase the gift the child is wishing for. RCCS receives the gifts, and the parent is contacted for pickup.

Our requests are for children under 18 years old. To submit your request, we will need as much information about the gift wish as possible. This will allow the shoppers to find the gift your child is wishing for. Details such as clothing sizes, colors, shoe sizes, styles, etc., are very important. Please talk to your child before you contact us to get all the details about her or his wish. **Before** calling RCCS have the following details ready **for each child requesting gifts**

- My Case Manager's Name
- My Child's Name
- My Child's Age and Sex
- My Child's Gift Wish (*please keep under \$35*)
- Further Details about Wish: **If clothing or shoes**, describe : size (and whether it is a child, teen, adult size?) preferred colors and styles
- **Also** supply the same information about a **second option**

Please provide a bit of personalized Information about your child (this could include interests, challenges, talents, etc). *Tags are most likely to be selected from the gift trees if they provide special information about your child. Help us ensure that your child receives a holiday gift!*

Deadline for gift requests is: **Wednesday, October 30, 2013.**
you must call us before this date, the sooner the better.
No wishes will be accepted after this date.

The Volunteer Center and RCCS cannot guarantee that your child's wish gift will be. And may all wishes be granted! We look forward to hearing from you.

¿Está su niño en necesidad de un regalo para las fiestas navideñas?

Tenemos el agrado de anunciar que RCCS estarán trabajando con el Centro de Voluntarios del Condado de Sonoma y el programa de donaciones de regalos. Este programa establece "Árboles de Regalo" en las empresas y tiendas de todo el condado de Sonoma en el que se cuelgan las etiquetas que detallan el deseo de los niños. Miembros generosos de nuestra comunidad seleccionan una etiqueta en el árbol y compran el regalo que el niño está deseando. RCCS recibe los regalos, y después nosotros contactamos a los padres para que vengan a recoger los regalos.

Las peticiones son para niños menores de 18 años de edad. Para enviar su solicitud, vamos a necesitar toda la información posible sobre el regalo que desean. Esto permitirá a los compradores encontrar el regalo que su hijo desea. Detalles como las tallas de ropa, colores, tamaños, estilos de zapatos, etc. son muy importantes. Hable con su hijo antes de ponerse en contacto con nosotros para obtener todos los detalles acerca de lo desea su hijo. Antes de llamar a RCCS tenga a al mano los detalles listos para cada niño que solicite regalo.

- Nombre de su trabajadora de su Caso
- Nombre de su hijo
- La edad y el sexo de su hijo
- Lo que desea su hijo (por favor, que sea menos de \$ 35)
- Para saber más acerca de su petición: Si es ropa o zapatos, describa: Tamaño (¿y si es talla de niño, adolescente o de adulto) colores y estilos que prefiere
- También le preguntaremos la misma información para **una segunda opción.**

Por favor, proporcione un poco de información personalizada acerca de su hijo (esto podría incluir los intereses, desafíos, talentos, etc.) *Las etiquetas tienen más posibilidades de ser seleccionadas de los árboles de regalo si proporcionan información especial acerca de su hijo. Ayúdenos a asegurar que su hijo reciba un regalo para las fiestas navideñas !*

La fecha límite para las solicitudes de regalo es: **Miércoles 30 octubre de 2013, debe llamarnos antes de esta fecha, y cuanto antes mejor .** ***No se aceptaran peticiones después de esta fecha.***

El Centro de Voluntarios y RCCS no garantiza que el regalo de su hijo sea lo que pidió y tampoco garantizamos que tengamos un regalo para su hijo! Esperamos con interés escuchar de usted.



Nuestra misión es cultivar el desarrollo saludable de los niños y familias en nuestra comunidad. Ofrecemos recursos, referencias, apoyo y oportunidades a los proveedores de cuidado de niños, familias y comunidades en el Oeste de Condado de Sonoma

"Our mission is to nurture the healthy development of children and families in our community. We offer resources, referrals, support and opportunities to child care providers, families and communities in western Sonoma County".

venga al

Festival de Otoño de RCCS

jueves, 31 de octubre 2013

10:00 AM al mediodia

en el salon de los veteranos de Guerneville
en la esquina de 1st y Church, Guerneville

Juegos!
Gratis!
Premios!

come to the RCCS
Fall Festival

10 AM to NOON

Thursday, October 31, 2013

at Guerneville Veterans' Hall

Church and 1st Street, Guerneville

Games! Prizes! Free!

for more information ☺ para más
información llame: 707.869.3613



Helping Children Grow



River to
Coast
Children's
Services

Resources, Referrals, and Support / Recursos, Referencias, y Apoyo



Calendar October 2013 Octubre Calendario

- ◆ 10/1: Kindergym in Guerneville
- ◆ 10/2: Kindergym in Forestville
- ◆ 10/5: Attendance sheets due in RCCS by 5 PM / Hoy es el día límite de las Hojas de Asistencia a las 5 PM
- ◆ 10/7 & 8: Kindergym in Guerneville
- ◆ 10/9: Padres Abriendo Caminos (PAC) se reúne a las 6:00 PM en RCCS. Por favor llamar a Soledad al 707-869-3613 x 107
- ◆ 10/9: Kindergym in Forestville
- ◆ 10/10: Kindergym in Bodega Bay
- ◆ 10/14 & 15: Kindergym in Guerneville
- ◆ 10/16: Kindergym in Forestville
- ◆ 10/21 & 22: Kindergym in Guerneville
- ◆ 10/23: Kindergym in Forestville
- ◆ 10/23: Board of Directors meeting / Mesa Directiva de RCCS se reúne, 6:00 PM at RCCS
- ◆ 10/23: Outreach Committee meeting 5:00 PM at RCCS / El comité de publicidad de RCCS se reúne de 5:00 PM en RCCS
- ◆ 10/28 & 10/29: Kindergym in Guerneville
- ◆ 10/30: Kindergym in Forestville
- ◆ 10/31: Fall Festival/Festival de otoño de RCCS



Calendar November 2013 Noviembre Calendario

- ◆ 11/4 & 5: kindergym in Guerneville
- ◆ 11/5: Attendance sheets due in RCCS by 5 PM / Hoy es el día límite de las Hojas de Asistencia a las 5 PM
- ◆ 11/6: Kindergym in Forestville
- ◆ 11/7: Kindergym in Bodega Bay
- ◆ 11/11 & 12: Kindergym in Guerneville
- ◆ 11/13: Padres Abriendo Caminos (PAC) se reúne a las 6:00 PM en RCCS. Por favor llamar a Soledad al 707-869-3613 x 107
- ◆ 11/13: Kindergym in Forestville
- ◆ 11/18 & 19: Kindergym in Guerneville
- ◆ 11/20: Kindergym in Forestville
- ◆ 11/25 & 26: Kindergym in Guerneville
- ◆ 11/27: Kindergym in Forestville
- ◆ 11/27: Board of Directors meeting / Mesa Directiva de RCCS se reúne, 6:00 PM at RCCS
- ◆ 11/27: Outreach Committee meeting 5:00 PM at RCCS / El comité de publicidad de RCCS se reúne de 5:00 PM en RCCS
- ◆ 11/28 & 29: OFFICE CLOSED ** OFICINA CERRADA

Feliz
Día de Acción
de Gracias

Happy
Thanksgiving

HAVING A FAMILY PARTY OR EVENT?

Why not rent the Veterans Hall: our auditorium can seat up to 250 people and hourly rates start as low as \$51 at the weekend. We also have a kitchen and smaller meeting rooms available.

THE NEW VETS HALL WEBSITE IS UP @
<http://www.guernevillevetshall.org/>

& NEW VETS HALL FACEBOOK PAGE:
<http://www.facebook.com/GuernevilleVeteransHall>

For more info call David (707) 604-7725



guerneville veterans hall
a project of River to Coast Children's Services

Literacy across the Preschool Curriculum

Reading and writing develop naturally when children use print every day. Adults can combine words and pictures to create printed materials that children can easily read. Preschoolers can be encouraged to do much of the writing themselves. They can also dictate words that adults write for them.

✓ **Post signs where children can see them.**

Label activity centers, shelves for toys and supplies, the restroom, the library, and playground areas. Put up daily snack signs or meal menus. Combine print and pictures to create directions for classroom pet or plant care. Provide a sign-up board where children can choose their day's activities.

✓ **Bring print materials into dramatic play.**

Help the children make menus for a restaurant, signs for a dental office, or shelf labels for a store. Provide materials to make mailboxes for a post office, and invite children to send each other mail.

✓ **Encourage children to communicate in print.**

Help the children write brief letters to send home about classroom activities. Show them some ways to invite family members or children in other classes to special events. Ask them to write thank-you notes to visitors or field trip hosts.

✓ **Use children's dictations to document their work.**

Involve the class in writing a story about a field trip. Have some children help you label photos from a project. Ask children to dictate information about a project or a pet to share with visitors or others who use the classroom space. Encourage them to make signs with titles for the block structures they have built.

✓ **Link literacy to music and movement.**

Use words and pictures to create cards showing simple movements for children to act out. Add signs to an obstacle course. Post a list of songs children often request during classroom sing-alongs. With the class, write new words to familiar songs for group singing.

✓ **Set up a reading center.**

Stock a variety of reading materials related to topics the class is studying. Include fiction and nonfiction, picture books, and magazines. Add books made by children and books with audiotapes. Help the children make a classroom dictionary of new words. Provide journals for children to write about their interests.

✓ **Provide simple instructions for cooking and crafts.**

Make illustrated cookbooks with recipes that children can follow on their own. Post picture-based directions for making play materials such as play dough, finger-paint, baker's clay, and bubbles.



La alfabetización en todas las materias del currículo preescolar

La lectura y la escritura se desarrollan más naturalmente cuando los niños utilizan la palabra escrita todos los días. Los adultos pueden combinar palabras y dibujos para crear materiales impresos que los niños mismos pueden leer fácilmente. Se puede animar a que los niños preescolares escriban muchas palabras por su cuenta. También ellos pueden dictar palabras para que los adultos las apunten.

✓ **Ponga letreros donde los niños puedan verlos.**

Use etiquetas para identificar centros de actividades, estantes para juguetes y materiales, los servicios sanitarios, la biblioteca y áreas de recreo. Exhiba letreros sobre la merienda del día o menús de las comidas. Combine la palabra impresa y los dibujos al crear instrucciones para el cuidado de una mascota o plantas que se encuentren en el aula. Provea una tabla para registrarse, en la que los niños puedan indicar sus elecciones para las actividades del día.

✓ ***Incorpore la palabra escrita a los juegos dramáticos.***

Ayude a los niños a hacer menús para un restaurante, letreros para una oficina del dentista o rótulos para los estantes de una tienda. Disponga materiales para hacer buzones para una oficina postal e invite a que los niños se envíen cartas unos a otros.

✓ ***Anime a los niños a comunicarse valiéndose de la escritura.***

Ayude a los niños a escribir cartas breves dirigidas a sus familiares para contarles las actividades de la clase. Enséñeles varias maneras de invitar a familiares, o a niños de otras clases, a eventos especiales. Pida que escriban notas de agradecimiento a visitantes de la clase o a huéspedes de excursiones.

✓ ***Utilice las palabras dictadas de los niños para documentar sus trabajos.***

Haga que toda la clase participe en redactar un cuento sobre una excursión. Pida que algunos de los niños lo ayuden a etiquetar fotos de un proyecto. Pida que los niños le dicten datos sobre un proyecto o una mascota para compartirlos con visitas u otras personas que utilicen el aula. Anime a los niños a hacer rótulos para las estructuras de bloques que han construido.

✓ ***Conecte la alfabetización a la música y al movimiento.***

Use palabras y dibujos para crear tarjetas que exhiban movimientos simples que los niños pueden realizar. Agregue letreros a un curso de obstáculos. Exhiba una lista de las canciones que los niños piden a menudo durante las lecciones musicales. Junto con la clase, idee y apunte una letra nueva para alguna de las canciones conocidas.

✓ ***Arregle un centro de lectura.***

Proporcione una buena variedad de materiales de lectura relacionados a temas que la clase está estudiando. Incluya tanto obras de ficción como de no ficción, libros ilustrados y revistas. Agregue libros elaborados por los niños y libros acompañados de casetes. Ayude a los niños a hacer un diccionario de la clase que incluya palabras nuevas. Provea diarios para que los niños escriban sobre sus intereses.

✓ ***Dé instrucciones simples para cocinar y hacer manualidades.***

Haga libros de cocina ilustrados, con recetas que los niños pueden utilizar sin ayuda. Exhiba instrucciones pictóricas para hacer materiales de juego, como pasta para moldear, pintura para dedos, 'arcilla' de panaderos y burbujas.

<http://illinoiseearlylearning.org/tipsheets/literacy.htm>

RCCS

Growing Readers Program

The Growing Readers Program is a monthly book earning program. Parents are encouraged to read to their children at home. Parents can pick up a monthly Growing Readers Calendar at RCCS or, use the October calendar provided in this newsletter. If Parents read to their child ten times in one month, they will earn a free book for their home library. Parents list the books read for the month, sign the calendar and turn it in to RCCS. The calendar also has easy to do daily activity suggestions for parents to do with their children. What Fun!

RCCS

Programa de Lectores Crecientes

El programa de Lectores Crecientes es un programa mensualmente de ganancia de libros. Se anima a los padres a leer con sus hijos en casa. Los padres pueden recoger un calendario de Lectores Crecientes en RCCS mensualmente, o pueden usar el calendario de Octubre que esta en este boletín. Si los padres leen con sus hijos 10 veces en un mes, ellos ganaran un libro gratis para su librería en casa. Los padres apuntan los libros que han leído por el mes, firman el calendario y lo entregan a RCCS. El calendario también tiene sugerencias de actividades diarias que son fáciles de hacer para que los padres lo hagan con sus hijos. ¡Que Divertido!





ALGUNOS PUNTOS DE NUESTRA POLIZA DE REFERENCIAS

La poliza de referencias de RIVER TO COAST CHILDREN'S SERVICES respeta la preferencia de los padres. La responsabilidad de escoger el cuidado de niños es de los padres. Asistimos a los padres a encontrar la variedad más amplia de cuidado de niños que se ofrece y ofrecemos información para evaluar el cuidado de niños. Una recomendación de RCCS no significa una garantía de calidad. Les pedimos a los padres que hagan una entrevista cuidadosa y que examinen las recomendaciones antes de que dejen un niño al cuidado de otra persona.

Padres que están buscando información acerca de quejas previas de una casa o centro con licencia para cuidar niños, pueden llamar a Community Care Licensing tel. 588-5026.

Para registrar una queja llamen al mismo numero al River to Coast Children's Services. 707.869-3613.

OUR REFERRAL POLICY

RIVER TO COAST CHILDREN'S SERVICES' referral policy is based on respecting parental choice. Responsibility for selecting child care rests with each parent. RCCS assists parents in finding the widest range of available child care and offers information to help families evaluate available child care options. A RIVER TO COAST CHILDREN'S SERVICES referral is not a recommendation or a guarantee of quality care. Parents should carefully interview and check references of potential child care providers before leaving a child in their care.

For Information on all licensed family child care homes and centers call Community Care Licensing at 707.588.5026

River to Coast Children's Services. 707.869-3613. info@rccservices.org / www.rccservices.org

News from the STARS Preschools

STARS PRESCHOOLS ENROLLING FAMILIES NOW!!



River to Coast Children's Services is enrolling families NOW in the Monte Rio, Guerneville, Montgomery and Analy STARS Preschool Programs

Full time & part time slots available.
Private pay and subsidized families welcome.

Ranuras de tiempo completo y tiempo parcial disponibles. Pago privado y las familias subsidiadas bienvenidos.

River to Coast Children's Services esta inscribiendo familias para las escuelas preescolares en Monte Rio, Montgomery, Analy y Guerneville.

Monte Rio STARS Preschool Lic#: 493008495, Montgomery STARS Preschool Lic #: 493008492
Guerneville STARS Preschool Lic#: 493008614, AnalyHigh School STARS Preschool Lic 3: 493008669

Gold Tee Sponsor: First Community Bank

Silver Tee Sponsor: Clover Stornetta

Silver Tee Sponsors: Jay & Dr. Louisa Thurman

RCCS Thanks all our "For the Children" Golf Tournament Donors!

Copper Tee Sponsors:

Tom O'Bryan, Blue Heron
Margaret Kennett, Fern Grove

Cottages

Frank and Nancy Lambert, Lamberts
Union 76

Dave Tippey, Riverside Electric

Donna Roper, Russian River Rotary

Peter Hackett, Stumptown Brewery

Ruben Duran, R.D. Construction

Anthony and Elke Sharp

Bob St. Clair

John and Jaqueline Tivenan

Melvin Gadd

Mike and Patricia Johnston

Ray Allen, R3 Resort

D&G Property Management

Joe Rosendahl & Larry Aldrich

Ed Smith, Ed's Handyman

Marina Lounge and Philosophy

Lounge in SF

Michael Gay and Donald

Lawson

John Tivenen

Nutty Irishman

Richard T. (Wally) Walters

Sue Mobley, Russian River Realty

Raffle Donors:

Kevin Tripp

Tattoo's

Northwood Golf Shop - Mike

Johnston

Marsha St. Clair

Pete Doolittle

Santa Tim Oxford

Golfers:

Patty Johnston

Becky Blackner

Barbara Seymour

Pete Sardelich

Larry Smith

Mike Johnston

Nick Stahl

Richard Stahl

Mike Faus

Tom O'Brien

Brian Bevak

Jim Raidl

Jim Bo

Kenny Rassmussen

Bob St. Clair

Mike Pendergast

Jose Obregon

Veronica Ferguson

Julie Paik

Bob Ochs

Olguin Caban

Oscar Chavez

Rick Harrington

Mike Aldrich

Chris White

Carl Combs

Dave Nestor

Casey Harrington

Rccs has two new preschools! The preschool on the campus of GUERNEVILLE ELEMENTARY SCHOOL opened August 21st. The preschool on the campus of ANALY HIGH SCHOOL IN SEBASTOPOL opened Sept 26th.

In addition, we will continue to operate our preschools at Monte Rio Elementary School and Montgomery Elementary School in Cazadero. Enrollment is open now and funding is available for qualified families!

For more information or enrollment call Melanie Wainwright: (707) 869-3613 x155

Preschool Hours of Operation for 2013-2014

- Guerneville: 7:30 AM-5:30PM
- Monte Rio: 8:30AM-Noon
- Montgomery: 8:30AM - Noon Tuesdays and Thursdays only
- Analy: Opening early September, hours will be 7:30AM -5:30PM

Re-opening this fall....



On the campus of ANALY HIGH SCHOOL

River To Coast Children's Services Upcoming Provider Workshops

October 2103, Date TBA

"Nutrition and Cooking with Young Children"

Presented by Patience Foster. See some great Montessori cooking tools and enjoy Patience's cooking fun! Bring some ideas and recipes to share. I will be the official "Taster" to let you know how it turns out.

November 2013, Date TBA

"Providers Bring It"

When asked at the "Provider Appreciation" what you would like to have for workshops I got some great suggestions. You asked for everything from more art, theme ideas, Q and A night, "What works well for other providers", SCOE recommendations for School Readiness, Creative outdoor games, Montessori or Reggio Emilia ideas, trouble shooting problem behavior, and provider lead workshops. I am in the process of sorting this out so that we are staying within the CCIP requirements for the modules, foundations, and curriculum Framework. I think we can do this. Let's keep talking. I love it that this is so interactive. Thanks for your fabulous ideas and feedback. You are the greatest! Mendy 4 groups of providers have stations in the room where they will present activities and ideas in areas of curriculum i.e. Art, Science, Math, or....?

December 11, 2013

"School Readiness Revisited."

Ask a panel of Kindergarten teachers about what they expect for school readiness. What you can do to help prepare children and parents for the big transition from childcare to school days. There is some new information in the works from SCOE.

For more information call:

Mendy at 869-3613 ext 117

ADDENDUM TO HANDBOOK

Our Service Delivery Area. RCCS' service area includes the West Sonoma County Union High School, Monte Rio, Guerneville, Harmony, Fort Ross, Oak Grove, Montgomery, Sonoma County portion of Shoreline Unified School and the Kashia Reservation School Districts.

For AP funding: For families in the Alternative Payment Programs, either the care must be used OR the family must live in the service area described above.

For CFCC Funding: For families in the Family Child Care (CFCC) programs, child care must be provided by our contracted providers in the RCCS Family Child Care Network. *Your case manager will share network providers with you.*

Visit us on Facebook:
<http://www.facebook.com/pages/River-to-Coast-Childrens-Services/229456943781488>

RCCS BOARD MEMBERS:

- BRENDAN COEN
- PATTY GERLACH, Treasurer
- VICKI HALSTEAD, Chair
- PATTY JOHNSTON
- BOBBI NOEL, Secretary
- JENNEL PARR
- YVONNE RAINEY
- NANCY SAXE
- JENNIFER SCHIAVONE
- BOB ST. CLAIR
- STEPHEN ZOLLMAN



River to Coast Children's Services

Staff and their phone number extensions.

(707) 869-3613

(toll free calling from the Sonoma Coast 1-800-994-3613)

- Jynx Lopez (Executive Director) 111
- Andy Hilldale (Fiscal Specialist) 106
- Soledad Cardona (Lead Family Case Manager, Senior NHTSA Certified Car Safety Seat Technician) 107
- Ana Martinez (Family Case Manager) 109
- Faviola Ledezma (Family Case Manager) 114
- Mel Wainwright (Family Case Manager) 155
- Mendy Behrens (Child Development Resource Specialist) 117
- Cara Colombo (Child Development Resource Specialist) 112
- Kari Wilson (Child Development Resource Specialist) 112
- Lupita Dominguez (Child Development Resource Specialist) 118
- Jayme Melum (Preschools Program Director) 105
- Elaina Boyce (Community Resources & Referral Coordinator) 104
- Jon Carrozza (Reception & R&R Counselor) 101
- David Cameron (Program Manager - Vets Hall) (707) 604-7725
- Counseling Intern, call 869-3613 to set up an appointment



Ongoing Children's Activities from RCCS:

Kindergym:

- ☑ River to Coast Children's Services brings Kindergym to Forestville on Wednesday 9:30 AM to 12:30 PM. Held at the Forestville United Methodist Church, 6550 Covey Road in downtown Forestville. A bilingual program, features activities for children 0 to 5 years (accompanied by their care givers) FREE, but donations are accepted, Call 707.869.3613 for current schedule or check the current RCCS newsletter online at www.rccservices.org
- ☑ River to Coast Children's Services offers Kindergym Monday and Tuesday mornings 9:45 AM to 12:20 PM in Guerneville at the Guerneville Vets' Hall, located on the corner of 1st and Church Streets in downtown Guerneville. Features activities for children 0 to 6 years (accompanied by their care givers). FREE, but donations are accepted! Call 707.869.3613 for current schedule or check the current RCCS newsletter online at www.rccservices.org
- ☑ NEW! River to Coast Children's Services offers Kindergym in Bodega Bay 10:00 AM to 12:30 PM on the 2nd Thursday of each month. Held at the Bodega Bay Union Church, 1320 Bayview St. Features activities for children 0 to 5 years (accompanied by their care givers) FREE, but donations are accepted, Call 707.869.3613 for current schedule or check the current RCCS newsletter online at www.rccservices.org



CDC urges you to take the following actions to protect yourself and others from influenza (the flu):

#1 Take time to get a flu vaccine.

- CDC recommends a yearly flu vaccine as the first and most important step in protecting against flu viruses.
- While there are many different flu viruses, the flu vaccine protects against the viruses that research suggests will be most common.
- Everyone 6 months of age and older should get a flu vaccine as soon as this season's vaccines are available.
- Vaccination of high risk persons is especially important to decrease their risk of severe flu illness.
- People at high risk of serious flu complications include young children, pregnant women, people with chronic health conditions like asthma, diabetes or heart and lung disease and people 65 years and older.
- Vaccination also is important for health care workers, and other people who live with or care for high risk people to keep from spreading flu to high risk people.
- Children younger than 6 months are at high risk of serious flu illness, but are too young to be vaccinated. People who care for them should be vaccinated instead.



#2 Take everyday preventive actions to stop the spread of germs.

- Try to avoid close contact with sick people.
- If you are sick with flu-like illness, CDC recommends that you stay home for at least 24 hours after your fever is gone except to get medical care or for other necessities. Your fever should be gone without the use of a fever-reducing medicine.
- While sick, limit contact with others as much as possible to keep from infecting them.
- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after you use it.
- Wash your hands often with soap and water. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand rub.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth. Germs spread this way.
- Clean and disinfect surfaces and objects that may be contaminated with germs like the flu.



#3 Take flu antiviral drugs if your doctor prescribes them.

- If you get the flu, antiviral drugs can treat your illness.
- Antiviral drugs are different from antibiotics. They are prescription medicines (pills, liquid or an inhaled powder) and are not available over-the-counter.
- Antiviral drugs can make illness milder and shorten the time you are sick. They can also prevent serious flu complications, like pneumonia.
- It's very important that antiviral drugs be used early to treat people who are very sick with the flu (for example, people who are in the hospital) and people who are sick with the flu and have a greater chance of getting serious flu complications, either because of their age or because they have a high risk medical condition. Other people also may be treated with antiviral drugs by their doctor this season. Most otherwise-healthy people who get the flu, however, do not need to be treated with antiviral drugs.
- Flu-like symptoms include fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, body aches, headache, chills and fatigue. Some people also may have vomiting and diarrhea. People may be infected with the flu, and have respiratory symptoms without a fever.



La influenza es una grave enfermedad contagiosa que puede requerir de hospitalización o incluso provocar la muerte.

Los síntomas de la influenza estacional incluyen:

- fiebre
- tos
- dolor de garganta
- moqueo o congestión nasal
- dolores en el cuerpo
- dolor de cabeza
- escalofríos
- fatiga

Algunas personas también pueden presentar diarrea y vómito. Puede ser que algunas personas infectadas por el virus de la influenza tengan síntomas respiratorios sin fiebre.

Para obtener más información,
consulte el sitio web
<http://www.cdc.gov/flu/espanol>
o llame al
800-CDC-INFO.

Julio 2012
CS234033-A

Versión en español aprobada por CDC Multilingual Services – Order #216603, CS214209-A

Los CDC
recomiendan que
“tome 3”
medidas
para combatir
la influenza



**U.S. Department of
Health and Human Services**
Centers for Disease
Control and Prevention

Los CDC le urgen que tome las siguientes medidas para protegerse a usted y a los demás contra la influenza:

#1 Tómese el tiempo para vacunarse contra la influenza.

- Los CDC indican que el paso inicial y más importante para protegerse contra los virus de la influenza (gripe) es la vacunación anual contra la influenza.
- Si bien existen muchos virus de influenza diferentes, la vacuna contra la influenza protege contra los tres virus que serán los más comunes, según lo indican las investigaciones.
- La vacuna contra la influenza le protegerá contra un virus de la influenza A H3N2, un virus de la influenza B y un virus H1N1.
- Todas las personas desde los 6 meses de edad y en adelante deben vacunarse contra la influenza tan pronto como la vacuna está disponible.
- Entre las personas con más alto riesgo de sufrir complicaciones graves debido a la influenza, se incluyen niños pequeños, mujeres embarazadas, personas con afecciones crónicas como asma, diabetes, enfermedades cardíacas o respiratorias y personas de 65 años o más.
- La vacunación de las personas de alto riesgo es de particular importancia para poder disminuir su riesgo de sufrir influenza grave.
- También es importante que se vacunen los trabajadores de la salud y otras personas que viven con personas en alto riesgo, o se encargan de cuidarlas, para impedir el contagio a otros grupos de alto riesgo.
- Los bebés menores de 6 meses corren un alto riesgo de complicaciones graves por la influenza, pero son muy pequeños para recibir la vacuna. En vez de los bebés, son las personas que los cuidan quienes deben vacunarse.



#2 Tome medidas preventivas todos los días para detener la propagación de microbios.

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Bote el pañuelo desechable usado a la basura.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón, use limpiadores para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Esta es la manera en que se propagan los microbios.
- Evite el contacto cercano con las personas enfermas.
- Si usted está enfermo con síntomas de la influenza, los CDC recomiendan que se quede en casa hasta por lo menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre, excepto para ir al médico o para otras necesidades. (La fiebre debe desaparecer sin necesidad de tomar medicamentos para reducir la fiebre).
- Cuando esté enfermo, limite en lo posible el contacto con los demás para evitar contagiarlos.



#3 Tome MEDICAMENTOS antivirales para la influenza si su médico los receta.

- Si usted contrae la influenza, existen medicamentos antivirales que pueden tratar su enfermedad.
- Los medicamentos antivirales son diferentes a los antibióticos. Son medicamentos (en pastillas, jarabe o polvo para inhalar) que no están disponibles para la venta sin receta médica.
- Los medicamentos antivirales pueden hacer que la enfermedad sea más leve y dure menos. También pueden prevenir complicaciones graves de la influenza, como la neumonía.
- Es muy importante el uso de los medicamentos antivirales durante la etapa temprana del tratamiento contra la influenza en personas que están muy enfermas (por ejemplo: las personas que están hospitalizadas) y las personas que contrajeron la influenza y que tienen un mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves a causa de la misma, ya sea por la edad o porque padecen una enfermedad de alto riesgo. Otras personas también pueden ser tratadas con medicamentos antivirales durante esta temporada, según lo indique su médico. Sin embargo, la mayoría de las personas sanas que contraen influenza no necesitan ser tratadas con medicamentos antivirales.



Flu is a **serious contagious** disease that can lead to **hospitalization** and even **death**.

Flu-like symptoms include:

- fever
- cough
- sore throat
- runny or stuffy nose
- body aches
- headache
- chills
- fatigue

Some people also may have vomiting and diarrhea. People may be infected with the flu, and have respiratory symptoms without a fever.

For more information, visit
www.cdc.gov/flu
or call **800-CDC-INFO**.

Department of Health and
Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

May 2013
CS241014-A

CDC Says
“Take 3”
Actions
To Fight The Flu



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention



Resources, Referrals & Support ❖ Recursos, Referencias y Apoyo

P.O. Box 16
Guerneville, CA 95446

U.S. POSTAGE
NON-PROFIT
GUERNEVILLE, CA 95446
PERMIT #18

RETURN SERVICE REQUESTED

Need Help Paying For Child Care?

River to Coast Children's Services is enrolling eligible families NOW in both the preschools and other subsidy programs !



Resources, Referrals, and Support / Recursos, Referencias, y Apoyo
707.869.3613 / info@rccservices.org / www.rccservices.org

Family Size Tamaño de Familia	income per month ingresos por mes
2	\$3,218
3	\$3,518
4	\$3,908
5	\$4,534

Call/Llama 869-3613

for an application- Funding is available now.

Llame y pida una aplicacion- los fondos estan disponibles ahora.

¿Necesita ayuda para pagar por el cuidado de sus niños?

River to Coast Children's Services esta matriculando familias que sean elegibles para los prescolares y otros programas de subsidio para cuidado de niños.

River to Coast Children's Services

P.O.Box 16/16300 1st St.

Guerneville, Ca 95446

(707)869-3613

Fax(707) 869-2616

email: info@rccservices.org

http://www.rccservices.org

Serving west Sonoma County with:

- Help paying for child care
- Referrals for child care
- Resources for children and their families
- Support & Training for child care providers
- Emergency Resources Program
- Kindergym in Guerneville, Forestville and Bodega Bay
- Car Safety Seat Program
- Counseling Program for children and their families
- Preschools

River to Coast Children's Services

P.O.Box 16/16300 1st St.

Guerneville, Ca 95446

(707)869-3613

Fax(707) 869-2616

email: info@rccservices.org

http://www.rccservices.org

Sirviendo el Oeste del Condado de Sonoma con:

- Referencias para el Cuidado de Niños
- Recursos para los Niños y sus Familias
- Apoyo para los Proveedores del Cuidado de Niños
- Ayuda Monetaria para el Cuidado de Niños
- Programa de suministros de Emergencia
- Gimnasio para Niños en Guerneville, Forestville y Bodega Bay
- Programa de Asientos de Seguridad
- Programa de Conserjería
- Prescolar