

Get to Know Your Public Library

Your public library has a lot more to offer than just printed books. Beside print material, you can borrow audio books, music CDs, and DVDs.

“Public libraries” are just that: free and open to the public. To get a library card you will need a photo ID and proof of current address—whether permanent, seasonal or temporary. Many libraries across the state have shared agreements for use, so your card can work at more than one library. Children of any age can get a library card; the parent or legal guardian needs to bring the photo ID and proof of current address.

Most libraries have computers to access the Internet or you can connect your own device directly to the library’s WiFi. Many libraries offer downloadable media for home computers or mobile devices including music, movies, and audio or e-books in several formats.

Try other library services like story hour, summer reading, or community programs and enjoy your library connection.

To find a library in your community, check online at the Public Library site for your state. In Washington:
<http://www.publiclibraries.com/washington.htm>.

Chris Koehler



Conozca su biblioteca pública

Su biblioteca pública tiene mucho más que ofrecer que solo libros impresos. Además del material impreso, puede sacar a préstamo libros en formato de audio, CD de música y DVD.

Las “bibliotecas públicas” son justamente: gratuitas y abiertas al público. Para obtener una tarjeta de la biblioteca necesitará una identificación con foto y prueba de su dirección actual, ya sea permanente,

por temporada o temporal. Muchas bibliotecas de todo el estado tienen acuerdos compartidos de uso, por lo que su tarjeta puede funcionar en más de una biblioteca. Los niños de cualquier edad pueden sacar una tarjeta de la biblioteca; el padre, madre o tutor legal debe llevar la identificación con foto y prueba de dirección actual.

La mayoría de las bibliotecas tienen computadoras para acceder a Internet o puede conectar su propio dispositivo directamente en la red WiFi de la biblioteca. Muchas bibliotecas ofrecen multimedia descargable para computadoras personales o dispositivos móviles, incluyendo música, películas y audio o libros electrónicos en varios formatos.

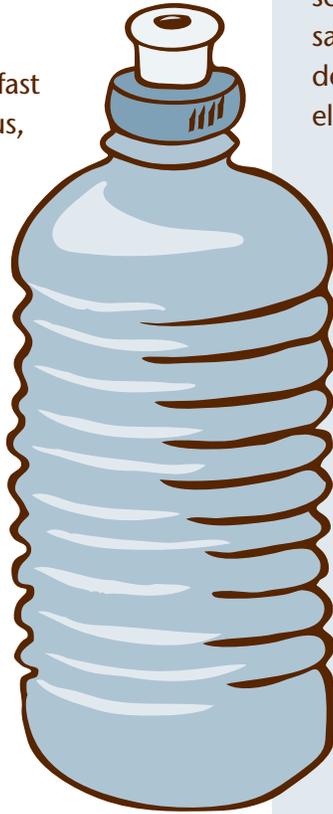
Pruebe otros servicios de la biblioteca como la hora de los cuentos, lectura de verano o programas comunitarios y disfrute de su conexión con la biblioteca.

Para encontrar una biblioteca en su comunidad, busque en línea en el sitio de Bibliotecas Públicas para su estado. En Washington:
<http://www.publiclibraries.com/washington.htm>

Healthy Eating while Traveling

Summer often means traveling—it could be a long road trip, short weekend trips, or day trips to the beach. Eating healthy is often difficult when traveling. Planning ahead will help you to make healthy food choices.

- Stop at a grocery store instead of fast food. Look for fruits, nuts, hummus, or a salad and sandwich bar.
- Eat smaller amounts of food more frequently. This may include carrying healthy snacks along with you such as fruit, bagged veggies, nuts, dried fruit, or crackers.
- Drink lots of water. Your body needs to stay hydrated, and drinking water also prevents junk-food cravings, symptoms of overexposure to the heat, and travel lag.
- Most of all, avoid sugary foods and beverages and deep fried or high fat foods.



Stay healthy while traveling by eating fresh foods and smaller meals to keep up your energy.

Sandy Brown

Alimentación saludable mientras está de viaje

El verano a menudo significa viajar, podría ser un largo viaje en carretera, pequeños viajes de fin de semana o excursiones de un día a la playa. Comer saludablemente a menudo es difícil cuando se está de viaje. Planificar con anticipación lo ayudará a elegir comidas saludables.

- Pare en una tienda de comestibles, en lugar de parar en un local de comida rápida. Busque frutas, nueces, humus o vaya a una barra de ensalada y sándwiches.
- Coma cantidades menores de alimentos con más frecuencia. Esto podría incluir llevar bocadillos saludables con usted, como fruta, vegetales en bolsa, nueces, frutas secas o galletas saladas.
- Tome mucha agua. Su cuerpo necesita mantenerse hidratado, y beber agua también evita los deseos de consumir comida chatarra, los síntomas de la sobreexposición al sol y el cansancio por el viaje.
- Principalmente, evite alimentos y bebidas con mucha azúcar y comidas fritas o con alto contenido graso.

Manténgase saludable mientras viaja consumiendo comidas frescas y comidas más pequeñas para mantener un alto nivel de energía.



Do Grade School Kids Need a Cell Phone: Yes, No, Maybe?

If your elementary child has a cell phone, you can call or text him to find out what he is doing and talk about your plans. But if that cell phone is just for a status symbol to other kids, it is probably a waste of money.

If your child cannot keep track of his belongings or loses things, a cell phone would not be a good idea. And if you drive your child to and from school and other activities, a phone is not necessary.

A cell phone with a limited plan can help some parents feel safer knowing where their kids are. And, should there be an emergency, your child can reach you immediately.

When your child asks for a phone, find out why. It might make your decision easier.

Margaret Viebrock

¡Salga al patio! Actividades de verano que promueven el desarrollo infantil

¿Sabía que llevar a sus hijos al aire libre ayuda a que sus cuerpos y sus mentes se desarrollen? Estas son algunas actividades que puede hacer que sus hijos realicen este verano para ayudar al desarrollo de todos sus sistemas sensoriales:

- Ir a un área con césped y hacer de cuenta que son diferentes animales: un cangrejo, un oso o un conejo.
- Ayudar a empujar una carretilla o llevar un carrito con equipos para la jardinería.
- Mecerse, trepar y saltar.
- Escribir en la entrada o en el pavimento con tiza para aceras.
- Cavar en la tierra o en un arenero.
- Jugar afuera con líquido para hacer burbujas, pintura para dedos o crema de afeitar.

¡Disfrute del verano con sus hijos al aire libre!



Go Outside! Summer Activities Promote Child Development

Did you know that taking your children outdoors helps their bodies and minds develop? Here are a few activities you can have your children do this summer to help all of their sensory systems develop:

- Go on a grassy area and pretend to be different animals: a crab, a bear, or a bunny.
- Help push a wheelbarrow or pull a wagon full of garden equipment.
- Swing, climb, and jump.
- Write on the driveway or pavement with sidewalk chalk.
- Dig in the dirt or a sandbox.
- Play outside with bubble liquid, finger paint, or shaving cream.

Enjoy summer outside with your children!

Gina Ord

Los niños en edad escolar necesitan un celular: ¿sí, no, tal vez?

Si su hijo escolar tiene un celular, puede llamarlo o enviarle un mensaje de texto para saber qué está haciendo y hablar sobre sus planes. Pero si ese celular es solo un símbolo de estatus para los demás niños, probablemente es una pérdida de dinero.

Si su hijo no sabe dónde deja las cosas o las pierde, un celular no es una buena idea. Y si usted lleva y trae en auto a su hijo de la escuela y otras actividades, un teléfono no es necesario.

Un celular con un plan limitado puede ayudar a algunos padres a sentirse más seguros sabiendo dónde están sus hijos. Y si hubiera alguna emergencia, su hijo puede comunicarse con usted inmediatamente.

Cuando su hijo pida un teléfono, averigüe por qué quiere uno. Podría facilitar su decisión.



Dormir es bueno para usted: una “siesta” es algo bueno

Antes de que las bombillas de Thomas Edison se volvieran comunes (en los años 1880), las personas dormían un promedio de diez horas por noche. Ahora, una encuesta Gallup indica que solo el 63% de los adultos descansa lo suficiente. Según la Fundación Nacional del Sueño (National Sleep Foundation), 7 a 9 horas de sueño por noche está bien para los adultos y los adolescentes necesitan de 8 a 10 horas.

¡La mayoría de nosotros no descansa lo suficiente! Esto es importante debido a que la falta de sueño aumenta el riesgo de accidentes de tránsito, el consumo de drogas, la depresión e incluso la obesidad. La falta de sueño puede afectar el juicio y aumenta el riesgo de problemas relacionados con la salud más adelante en la vida.

Dormir es bueno para su cuerpo y para su cerebro. Dormir bien mejora su memoria, su desempeño y su humor.

Para algunas formas rápidas de asegurarse de descansar bien, pruebe lo siguiente:

- Acuéstese a la misma hora todas las noches.
- Evite el “tiempo de pantalla”—navegar por Internet o mirar televisión inmediatamente antes de irse a dormir.
- Evite la cafeína después de las 2 p.m.
- Si toma una siesta, asegúrese de finalizarla por lo menos tres horas antes de que se vaya a dormir definitivamente.

Cuando sea hora de irse a la cama, hay mejores posibilidades de que quede dormido, se mantenga dormido y descanse durante la noche.

Sleep is Good for You: A “Siesta” is a Good Thing

Before Thomas Edison’s lightbulbs became common (in the 1880s), people slept an average of ten hours each night. Now, a Gallup Poll says only 63% of adults get enough rest. According to the National Sleep Foundation, 7–9 hours of sleep a night is good for adults, and teens need 8–10 hours.

Most of us aren’t getting enough rest! This matters because lack of sleep increases risk for car accidents, abusing drugs, depression, and even obesity. Lack of sleep can impair judgement and increases risk for health related issues later in life.

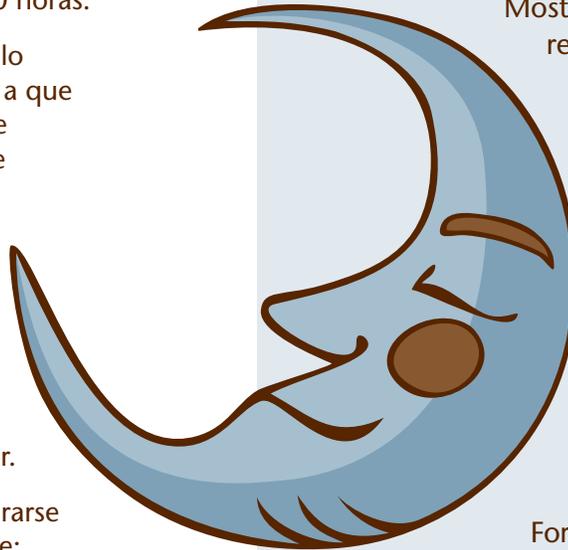
Sleep is good for your body and your brain. Sleeping well improves your memory, performance, and mood.

For some quick ways to make sure you rest well, try the following:

- Go to bed at the same time each night.
- Avoid “screen time”—surfing the web or watching television immediately before bed.
- Avoid caffeine after 2 p.m.
- If you nap, make sure you finish it at least three hours before you really go to bed.

Then when bedtime comes, there’s a better chance to fall asleep, stay asleep, and rest well through the night.

Jenn Crawford



Para suscribirse en la red. To subscribe online—<http://bit.ly/p2q9aT>

Agencias que cooperan: la Universidad Estatal de Washington, Departamento de Agricultura de los EEUU, los condados del estado de Washington. Los programas del y el empleo por la Extensión se ofrecen a todos sin discriminación. Casos de discriminación pueden reportarse a la oficina local de la Extensión.

Para Su Familia se publica 6 veces al año por la Extensión de la Universidad Estatal de Washington (Washington State University Extension) para proveerles a las familias información imparcial basada en los datos de la investigación. Se puede suscribir con mandar cheque o un orden de compra (purchase order) pagadero: Washington State University. Se ofrece comprar 6 ejemplares individuales por \$15 al año o 6 ejemplares de los originales, preparados ya para la máquina fotográfica por \$125 al año. Mande el pago a: Margaret A. Viebrock, Box 550, Waterville, WA 98858. Grupo editorial: Sandra Brown, Jennifer Crawford, Chris Koehler, Gina Ord, and Margaret A. Viebrock. Instructoras de la Extensión de la Universidad Estatal de Washington. Editora de esta edición: Margaret A. Viebrock. Traductora: Aracelis Witte, Accurate Language Systems, Inc. Diseño gráfico: Shelby Ruiz.