

Planifye Vakans Pafè San'w Pa Deplase a

Eksperyans lokal ekstraòdinè sa yo kout nan depans epi yo long nan amizman!

Yon bon eskapad fanmi an pi pre ke'w ta imajine – espesyalman avèk tout atraksyon sa yo ki gen nan Miami. Men kèk sigjestyon...

Monte nan jwèt anlè. Annou kòmanse ak avanti yo sou Metromover a, yon tren anlè gratis, ki mache avèk kouran, san chofè ki kanpe 20 kote nan vwazinaj santrevil la.

Poukisa ou dwe ale: Timoun yo renmen kwè ke se yo ki ap kondwi tren an epi w'ap renmen aksè fasil pou ap sikile epi wè anpil kote.

Kisa pou fè: Eksploré Freedom Tower a, Bayside Marketplace, Bayfront Park, Riverwalk, Brickell City Centre ak South Miami-Dade Cultural Arts Center.

Sa pou konnen: Avèk prèske 4 ½ mil kòm longè wout anlè a sou yil la, tren otomatik Miami k'ap pote moun yo se sèlman youn nan twa ki nan Etazini k'ap pote pou pi piti 105,500 pasaje chak jou.

Planifye alavans: Li pa nesesè, tren anlè a fonksyone sòti 5 è nan maten pou rive minwi, sèt jou chak semènn. miamidade.gov/transit/metromover.asp; 305.468.5900

Fè yon eklabousman. Ale nan South Pointe Park pou yon apremidi chaje ak amizman, kote timoun yo ka rafrechi kò yo nan pak dlo a apre yon piknik sou gazon an kote yo fin manje.

Poukisa ou dwe ale: Avèk yon bél rega sou lanmè a (diskitab men pi bon an nan Miami!), yon defilman kwazyè k'ap pase tou pre a, yon plaj ekstraòdinè, wout pou mache, eskiliti modèn ak yon ti espas ki gen fontèn k'ap voye dlo, se yon pak publik ke tout fanmi an pa ka rate.

Kisa pou fè: Pase yon ti tan sou waf la kote w'ap ka gade gwo bato yo k'ap pase (epi si'w gen chans, ou ka wè gwo pwason nan lanmè a!) oswa al peche sou ti bato.



Sa pou konnen: Si ou renmen wè moun ki selèb, se la pou ale! Plaj sa populè kòm kote yo fè fim ak fè foto pou magazin, alòs ou pa janm konnen ak kiyès ou ka kontre.

Planifye alavans: Pak la ouvri pou publik la depi solèy leve pou rive 10 è nan aswè; gen twalèt publik. 1 Washington Avenue, Miami Beach; miamianbeaches.com/parks/south-pointe-park/101614; 305.673.7006

Al gade atraksyon bét. Robert Is Here vann fwi nan Homestead, li se yon atraksyon bét gratis tou! Timoun ka pale ak bét yo epi obsèye zwazo yo, kochon yo, poul, tòti, zwa ak bourik lè y'ap chèche manje. Pandan sa ou ka ap bwè yon bon milkshake.

Poukisa ou dwe ale: Apre ji ekstraòdinè ki fèt ak fwi ki ra epi ki òganik ak atraksyon bét yo, genyen yon yon espas pou timoun yo jwe tou

ak tab publik – epi gen aktivite mizik pandan wiken ak jou fèt yo.

Kisa pou fè: Melanjet twa savè delisyé pou fè milkshake ki byen pwès ak anpil krèm ki ase gwo pou de moun separe. Goute fwi ke ou-pa-wè-souvan yo epi goute nan tout kalite myèl yo.

Sa pou konnen: Komès fwi fanmi sa se premye biznis Florid ki enskri nan National Culinary Heritage Register.

Planifye alavans: Komès fwi ak atraksyon bét sa ouvri soti 8 è nan maten pou rive 7 è nan aswè. 19200 SW 344th Street, Homestead; robertishere.com; 305.246.1592

Gade kék etwal – anba etwal yo. Pa gen pi bon ki gade yon fim deyò nan plennè pandan yon bél sware ete. Pran timoun yo epi mennen yo nan Horseshoe Park nan The Shops at Midtown Miami pou seri MoonLit Movies yo.

Poukisa ou dwe ale: Nan yon bél sware, ou ka pa sèlman wè yon bél fim... ou ka wè tou yon bél espektak Limyè. Anvan fim lan demare, gade etwal yo epi mande fanmi an chwazi epi bay non valè konstelasyon ke yo kapab.

Kisa pou fè: Sèlman chita, rilaks, epi jwi cho a!

Sa pou konnen: The Shops at Midtown Miami ede ranfòse ekla zòn lan ki kreye yon lyen ant Design ak Wynwood Arts Districts.

Planifye alavans: Chak dezyèm ak katriyèm Jedi nan mwa a, afich yo se 7 è nan aswè epi yo bay tigoute – manje yo bay pou fim tankou pòpkòn ak pòmdetè nan sache; sa pou pote sèlman se chèz ki bon pou gazon yo ak chanday. (Menm Rover ka vini tou!) 3401 North Miami Avenue, Miami; facebook.com/events/229479487605234

Beryl Meyer ekri tèks sa



Yon Solèy Ki San Danje Pou Tout Moun

Avèk kansè po ki ap ogmante, pwotection se priyorite #1

Se yon reyalite: Plis pase 175,000 gason ak fanm pra'l dyagnostike ak maladi melanòm ane sa dapre American Academy of Dermatology (AAD). Epi tout moun vilnerab, kèleswa koulè po yo. Avèk chif yo ki pa janm sispann monte pandan twa dènye deseni yo ak nouvo dekouvèt sou danje lè ou ekspoze nan solèy – ekspè yo di prèske 80 pouzan vi yon moun kote li ekspoze nan solèy rive avan laj 18 tan – li pa janm twò bonè pou kòmanse pran prekosyon pou pwoteje fanmi'w.

Ogmante Pouwva SPF Ou

Itilize krèm solèy se bon sans, men pou jwenn kantite pwotection ou bezwen an fòk ou fè djòb. Pou mete'l pou pi piti yo ou dwe kòmanse nan laj 6 mwa epi aplike sou tout pati kò a ki pa kouvri ak rad, linèt solèy ultravolè ak chapo. Ti bebe, timoun, timoun ki pi gran ak grannmoun jwenn plis avantaj nan yon krèm solèy ki ka reziste dlo, kont

mikròb ki gen yon SPF 30 oswa plis pou bloke domaj ke reyon UVA ak UVB ka fè sou po a.

"Depreferans, ak yon SPF 30 li t'ap pran ou 30 fwa pi lontan pou ta boule ke si'w p'at mete krèm solèy," se sa doktè Steven Q. Wang di, li se pòtpawòl pou The Skin Cancer Foundation. "Yon SPF 30 kite prèske 3 pouzan reyon UVB pase sou po'w. Yon SPF 50 kite prèske 2 pouzan reyon pase." Sa ka sanble yon ti diferans tou piti, li di, "Jiskaske ou reyalize ke SPF 30 youn edmi fwa plis radyasyon UV rantre nan po ou. Se 150 pouzan diferans!"

Pi plis SPF ofri plis pwotection kont kout solèy, men Wang pa konseye itilize'l twòp pou pa bay yon fo santiman sekirite. "Moun ki itilize li yo gen tandans rete nan solèy la pi lontan. Yo ka ap plede remete'l epi yo panse ke yo pa oblige al pran ti lonbraj, mete chapo, oswa kouvri kò yo," se sa li di. "Alòs yo vin resevwa plis UV, ki, finalman vin pa itil anyen."

Ki valè ki ase? "Si ou itilize anpil krèm

solèy epi souvan, yon boutèy krèm pa ta dwe dire twòp," se sa doktè Lawrence E. Gibson di, le se pwofesè dèmatologji nan Mayo Clinic School of Medicine. "Anjeneral, yon aplikasyon jeneral se yon ons – kantite yon ti vè tou piti – pou kouvri pati kò yo ki ekspoze a." Selon gwozè kò ou, ou ka bezwen mete plis, li di.

Chwazi Bon Pwotection An

Doktè Debra Jaliman, dèmatològ sètifye, AAD ki se pòtpawòl ak otè liv *Skin Rules: Trade Secrets from a Top New York Dermatologist*, rekòmande yon krèm ki gen oksid zenk ak dyoksid titanyòm. Paske ti engredyan yo ki nan krèm lan laj, yo paka rantre andedan po a, alòs yo rete sou po a, ki vin kite yon kras blanch ki pèmèt ou wè pati ke ou rate yo. Si ou pa renmen oksid ki gen zenk, pran yon krèm solèy ke ou ka mete sou tout kò a, tankou yon losyon oswa yon krèm, kòm sa ki flite yo kon

fè gomn yo pa byen epapiye sou po a.

Po tèt, zòrèy, kou, po bouch, do men yo ak do pye nou konn bliye yo lè n'ap pase krèm. Pou rasire ke tout moun kouvrir nèt, mete anpil, dabò pase vètikal, epi orizontal. Sa pran prèske 30 minit pou krèm solèy rantre nan po a, alòs rasire'w ke sa fèt yon bon ti tan avan fanmi ou sòti deyò. Mete li ankò chak de èdtan, pi souvan si timoun ap plede rantre sòti nan dlo a oswa si y'ap swe nan solèy la.

Pou timoun ki ajite anpil yo ki paka menm rete kanpe pou mete krèm yo (ankò epi ankò), konsidere rad ki pwoteje kont UV, tankou vètman pou naje ak rad kolan ki ka bloke solèy la. Anpil vini ak yon UPF (Ultraviolet Protection Factor) ki vle di faktè pwoteksyon iltravylè ki plis ke 50, li plis pase mayo ki gen UPF 5 yo.

Evite Santiman Sekirite Ki Pa Vre Sa

Pwoteje po fanmi ou – ak sante – konnen tou si pa gen pèsòn ki vilnerab ak kèk kansè po.

"Moun ki gen po nwa kwè panse souvan ke yo pa andanje ak kansè po, men se yon erè," se sa doktè Maritza I. Perez di, li se yon dèmatològ sètifye epi ansyen vis prezidan The Skin Cancer Foundation.

Malerezman, 63 poustan patisipan Afriken-Ameriken nan yon rechèch ki fèk fèt revele ke yo pa jamm itilize krèm pou po, dapre The Skin Cancer Foundation. Men rechèch montre ke moun ki gen po nwa, ansanm ak Afriken-Ameriken, ka pi fasil pran maladi "acral lentiginous melanoma (ALM)," ki se yon kansè po, se yon fòm melanòm danjere ki souvan konn parèt nan pla men yo ak nan pla pye yo.

"Etnisite pa defini kalite po," se sa Perez di. "Li ka reprezante yon plizyè koulè po ak plizyè kalite risk."

Fè Yon Ti Poze

Se nòmal, ke ou vle fanmi ou pwofite chak jou pandan ete a, men yon ti poz nan mitan jouen an kapab ede tout moun pwoteje po yo. Jwenn yon ti lonbraj nan yon ti kwen oswa anba yon gwo parapli plaj yo ant 10 è nan maten pou rive 2 è nan apremidi, lè reyon solèy la pi fò a, nou dwe pran abitid sa, ke n'ap jwe oswa n'ap repoze.

Men pa neglige krèm solèy la: Menm si se anba pye bwa fòk ou pwoteje po a, menm si gen nyaj. Reyon UVA ak UVB yo penetre nan po a kanmenm, menm lè ou pa wè solèy la.



Beryl Meyer ekri tèks sa

Kisa Bagay sa Ye?!

Ti tach mawon sou po, siy vyeyisman, oswa gwo siy sou po? Konnen diferans ki genyen ant siy sa yo ka ede'w si'w sou wout gen kansè oswa non. Annou eseye gen yon lide sou yo sa kapab ede pou pran pi bon desizyon pou evite sa.

Ti tach mawon yo reyaji tankou yon pakèt ti pòsyon tou piti, yo gen koulè mawon sa ki lakoz se lè kò a pwodwi twòp melanin.

Siy vyeyisman montre swa plizyè ti pwen wouj, plat ki ta vle sanble y'ap chanje koulè pou vin mawon, oswa plat oubyen fè yon ti gonfle men pati po a on tijan graje, yo ka mawon pal oswa fonse. Tout se kapab solèy la ki lakoz, vyeyisman oswa eredite.

Timè nan figi se yon ti boul, tou piti ki klere ki ta vle sanble ak yon ti bouton oswa yon gwo siy epi li kon sanble li woz oswa koulè po a.

Timè maleng parèt tankou yon maleng epi si'w grate li oswa ou rache'l li kapab senyen.

Melanòm lan parèt diferan fason. Dapre The Skin Cancer Foundation, siy pou siveye yo se yon tach ki gen yon fòm ki gaye, bò yo pa egal, yon melanj koulè, li laj (imajine ke li pi gwo ke yon gòm kreyon) ak nenpòt chanjman nan tach la. Pou ka toujou siveye po a, jis sonje ABCDE: **Asymmetry** (ki vle di ki pa egal), **Border** (ki vle di kwen), **Color** (ki vle di koulè), **Diameter** (ki vle di liy nan mitan) epi **Evolving** (ki vle di devlope).

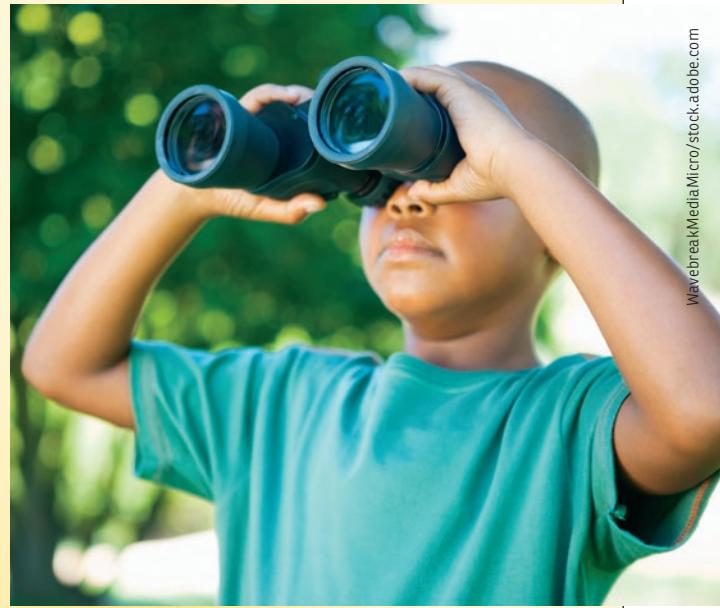
"Konnen po ou byen sa ka ede dekouvi siy kansè bonè," se sa doktè Mark G. Lebwohl di, Li se manm òganizasyon Kimberly and Eric J. Waldman Department of Dermatology nan Icahn School of Medicine nan Mount Sinai Medical Center nan New York. "Al wè yon dèmatològ pou tcheke po'w si'w remake yon ti siy, tach oswa bouton sou kò'w k'ap chanje, grandi oswa senyen." Bon nouvèl la, li ajoute, se pi fò kansè po, menm melanòm, ka trete si'w wè li bonè.

Diminye Risk Ou Yo

Pandan pran prekosyon ak solèy la enpòtan pandan tout lane a, li esansyèl pou pwoteje po'w soti nan tèt pou rive nan zòtèy pou epòk sa pandan ane a, se sa doktè Kathleen Suozzi di, li dèmatològ nan Yale Medecine. Ete a pote yon santiman ensousyan ki konn fè nou neglige pwoteje kò a kont solèy la," li di. Pou moun ki abite nan Sunshine State la espesyalman, ou dwe dilijan pou konnen ke li enpòtan pou toujou sonje itilize krèm pwoteksyon sa dwe toujou nan tèt ou.

Men yon SPF pa sèlman pou lè ou sòti deyò. Èske ou konnen kondi machin ou ak vit yo desann – oubyen monte – kapab tou mete'w andanje? Pandan ke majorite gwo vit devan machin yo bloke reyon UVA ak UVB yo, vit sou kote yo pa pwoteje'w kont reyon solèy UVA. Yon etid ki fèk fèt nan Journal of the American Academy of Dermatology a deklare ke "plis pase 50 poustan kansè po nan Etazini rive sou bò goch, oubyen bò chofè a, nan kò a."

Si ou kondwi ak vit ou desann, pran prekosyon sa yo: Aplike (plizyè fwa) krèm solèy sou bra goch ou oswa mete rad manch long. Rad ki pwoteje kont solèy yo fabrike pou bloke danje reyon iltravylè yo anpeche rantre nan po'w, pandan linèt solèy ak chapo ap pwoteje figi, kou ak po tèt.





Family Reunions: Everything You Need to Know to Plan Unforgettable Get-Togethers.
"Kisa nou chwazi pou nou di tèt nou, kisa nou anbeli, kisa nou blyi? Istwa sa yo make distenksyon ki karakterize ke fanmi'w la diferan epi espesyal."

Fouye Pi Fon

Pandan kèk istwa kapab baze sou kwayans fanmi an, gen ampil enfòmasyon ke ampil manm nan fanmi an ki La kapab pa konnen. Èske tout moun konnen kòman zansèt te fè rive nan Amerika... kote non fanmi an sòti... ki mizè zansèt yo te andire? "Istwa sa yo pèsonalize eksperyans imigrasyon an nan fason ki fè'l vin [inik] pou fanmi ou," se sa Crichton ajoute. Epi yo bay ti jenerasyon piti a lesson enpòtan pou lavi, tou.

Kreye Souvni

Fè aktivite ki ka aprann timoun yo tou. Yon jwèt tankou poze kestyion sou konesans-kilti sou istwa fanmi pa'w, sa kapab yon konpetisyon kote y'ap aprann ampil bagay. Fè tout moun kolabore pou reyalize yon tablo desen ki reprezante fanmi an pou yo ka poze kestyion epi jwenn repons, ansanm ak yon jwèt ki chita sou ti enfòmasyon sou rejis fanmi an. Oswa konsidere yon penti ki rasanble patisipasyon pi piti yo. "Timoun tout laj ka travay ansanm pou fè yon tablo ak plizyè mòso desen pou montre yon souvni fanmi an," se sa Barbara E. Brown sigiere, li se youn nan otè liv *Family Reunion Handbook: A Complete Guide for Reunion Planners*. "Aprann kenbe istwa fanmi vivan kapab enpòtan pou ede timoun yo konprann epi gen fyète nan akonplisman fanmi an." Lontan apre reyinyon an fini, se bon souvni yo ki pra'l kenbe nou ansanm.



Beryl Meyer ekri tèks sa

Ou gen kesyon sou zafè paran?



Sèvis sa a disponib 24 sou 24

Èske w vle enskri sou entènèt pou w resevwa ti jounal sa a gratis?
Ale sou **thechildrenstrust.org**

Se Mwa Reyinyon Nasyonal Fanmi!

Selebre zansèt ou pandan w'ap kreye souvni inoubliyab

Sa tounen yon pastan pou ampil fanmi: rasanble fanmi pwòch ak lwen pou fè babekyou ak piknik, rekonekte youn ak lòt. Jenerasyon kontre youn ak lòt se pa sèlman pou rakonte istwa men aprann ptit ou valè koulè po'l.

"Lè ou se timoun, ou panse se ou ki pi enpòtan, ou se sèl moun ki ekziste epi mond lan depann sou ou menm," se sa A.J. Jacobs di, li se otè liv *It's All Relative: Adventures Up and Down the World's Family Tree*, oratè nan TED, epi kreyatè Global Family Reunion, yon pwojè istorik ke objektif li te pou montre tout espès imen an konekte. "[Yon reyinyon fanmi] se jis yon fason pou montre [timoun ke] non, ou fè pati gwo mond sa. Ou se yon mayon nan chèn la."

Rechèch montre ke timoun ki konnen ampil sou zansèt yo' vi pi estab epi pi ansekirite epi gen plis rezistans lè yo anfas ak difikilte. Dapre yon etid ki fèt nan Emory University, "plis ke timoun aprann sou istwa fanmi yo, se plis ke yo kwè nan tèt yo epi yo plis ka kontwole enkyetid yo."

Opòtinite pou ranfòse ak edike timoun sou rasin yo ak wòl fanmi yo – lontan ak kounye'a – jwe nan lavi yo pa gen pri.

Planifye Bonè

Kantite manm fanmi an ki pa pre ak distans yo ak ba'w yon lide kijan li enpòtan pou pare bonè pou rezève yon espas epi planifye vwayaj yo. Pwosesis po deside sou kibò – ka mande ampil efò, sa depann sou konbyen moun ki genyen. Depi tout moun (oswa prèske tout moun!) dakò, chwazi yon tèm ka ede'n mete estrikti nan reyinyon an, menm se yon babekyou nan lakou a, komemorasyon yon etap enpòtan, aktivite espòtif tradisyonèl oswa selebrasyon eritaj.

Pa Kite Twou Vid La

Fè koneksyon jwe yon gwo wòl nan yon reyinyon fanmi. Èske pi jèn yo ak pi gran yo konnen youn lòt? Melanje youn ak lòt pou tout moun ka ap pale ansanm pou rakonte istwa ak tradisyon sa se kle a. "Idantite nou kòm fanmi fonde sou istwa nou yo," se sa Jennifer Crichton di, li se otè liv

Bilten sa a se Children's Trust ki pwodui li kòm sèvis li mete a dispozisyon fanmi ki rete Miami-Dade County. Children's Trust se yon sous revni ki la pou fè yon travay espesyal, se elektè ki tabli fon sa a pa mwayan referandòm pou amelyore lavi timoun ak tout fanmi yo. Si w gen sijesyon ak ide istwa ou ta renmen nou pibliye, voye yo ban nou nan imel sa a: info@thechildrenstrust.org.