



www.childhoodmatters.org

Tune in to *Childhood Matters* every Sunday from 7 to 8 AM on 98.1 KISS-FM (Bay Area) and on 105.1 KOCN-FM (Monterey) and 10 to 11 AM on 1480 KGOE-AM (Eureka). Available streaming and for download on www.childhoodmatters.org. Information, resources, and advice for parents and all who care about kids.

1-877-372-KIDS (1-877-372-5437)

March 7, 2010

The Challenges of Tackling Childhood Obesity

According to the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, childhood obesity has more than tripled in the past 30 years. Obese and overweight children are at greater risk for heart disease, type 2 diabetes, stroke and several types of cancer. Fortunately, healthy lifestyle choices can lower your family's risk for developing related diseases. Join Nurse Rona and guests, **Michelle Stern**, founder of What's Cooking, and **Dr. Peggy Desler**, a pediatrician at Kaiser Permanente, Richmond Medical Center, as they offer ideas and resources to increase your family's health and well being.

March 14, 2010

Communicating with Your Co-Parent After Divorce

Divorce is difficult and life changing for the entire family. Sometimes partners need to separate because of conflicts too challenging to overcome. Luckily working together and effective communication can reduce the trauma of divorce or separation. Join Nurse Rona and guests as they discuss how to co-parent for the sake of children.

March 21, 2010

Discipline Through the Lens of Temperament

Understanding a child's behavioral style is a key ingredient to effective and respectful discipline. We'll discuss strategies such as preparing a sensitive child for a new experience or helping an intense child calm down. Join three temperament experts, Nurse Rona Renner, **Mary Kurcinka**, author of *Raising Your Spirited Child* and *Kids, Parents, and Power Struggles*, and **Stephanie Agnew**, a parent education coordinator at Parent's Place in San Mateo County.

March 28, 2010

Talking with Teens without Guilt, Blame, and Miscommunication

This show is the final episode of a six-part series called *Your Teen Matters: A Series on Navigating the Middle and High School Years*.

Are you frustrated when your teen responds with one-word sentences or shrugs? Do you find yourself at a loss when whatever you say is met with defensiveness and anger? Parents of teens often resort to lecturing, blaming, grilling, and shaming as they attempt to keep their adolescent safe and on track. Join guest host **Beth Samuelson**, MA, of Student Organizational Services, to learn tools for effective communication with teens.



Nuestros Niños

www.nuestrosninos.com

Escuche *Nuestros Niños* todos los domingos de 8 a 9 de la mañana, con la Dra. Marisol, en La Kalle 100.7 FM y 105.7 FM (Área de la Bahía); Tricolor 99.5 FM, Super Estrella 107.1 FM, y José 700 AM (Monterey); y La Nuestra 89.1 FM (Norte de la Bahía). Viernes de 11 al mediodía en KWMR 90.5, 89.7 (Marin). Un programa de radio para crecer y aprender en familia.

1-866-99-NINOS (1-866-996-4667)

7 de marzo de 2010

Procesos, Peligros, Problemas, y Posibilidades Positivas en la Crianza de Nuestras Niñas

Processes, Hazards, Problems, and Positive Opportunities in Parenting Our Girls

Tener niñas no es lo mismo que tener varones, aún en la sociedad moderna. ¿Qué tener en cuenta para maximizar el bienestar y el potencial de nuestras niñas? ¿Cómo comunicarnos sobre asuntos delicados con ellas? Conmemorando el Día de la Mujer, la Doctora Marisol y sus invitadas conversarán sobre cómo promover el desempeño presente y porvenir de nuestras futuras mujeres. Sintónice y llame con sus vivencias y sugerencias.

14 de marzo de 2010

Nuestros Niños Cuentan en el Censo y en la Comunidad: Respuestas y Recursos para Nuestras Familias Inmigrantes

Our Children Count on the Census and the Community: Answers and Resources for Our Immigrant Families

¿Sabe por qué es crucial que nuestras familias inmigrantes sean contadas en el censo 2010? ¿Tiene preguntas al respecto, o inquietudes sobre los recursos disponibles para nuestros niños? Escuche y llame a la Doctora Marisol y a nuestras expertas, **Flor Campos-Emert**, coordinadora del Censo 2010 con Grassroots Leadership Network of Marin, y **Teresa Foster**, consultora de inmigración, quienes estarán listas para responder sus preguntas.

21 de marzo de 2010

Consulta Pediátrica para los Padres y Madres de Nuestros Niños

Pediatric Consultation for Parents of Our Children

Nuevos papás y mamás, ¿qué les preocupa acerca de la salud de su bebé? Padres de familia con niños y adolescentes, ¿están sus chicos sanos y saludables? Únase llamando con sus inquietudes e interrogantes a la Doctora Marisol y a pediatras y especialistas en la salud infantil.

28 de marzo de 2010

Nuestros Niños Aprenden Mediante las Artes y la Música

Our Children Learn with Music and the Arts

Las investigaciones señalan que las artes y la música impulsan el aprendizaje infantil. ¿Cómo cultivar las destrezas artísticas y musicales de nuestros niños? ¿Cómo traer más artes y música a la casa, la guardería, la escuela y la comunidad? Acompañe con sus conocimientos y talentos a la Doctora Marisol, a **José Morán**, poeta, músico, y coordinador en Boys and Girls Club de Monterey, y a otros invitados en esta plática informativa e inspiradora.