



EL CAMINO PARA TU SALUD

Julio 27, 2001
Volumen 20
Gloria I. Gutiérrez

Los 10 Mandamientos para cuando se Viaja en Familia

1. No deberá admirar solamente el paisaje

A la mayoría de los niños no les gusta admirar los escenarios o paisajes; a ellos les gusta la actividad más que observar. Para ellos un parque nacional es lugar en donde jugar y correr. Una forma de hacer divertida una ruta con paisaje es hacerlo en un barco o tren.

2. Deberá buscar por todas las Criaturas grandes y pequeñas

Tómese el tiempo para hacer un alto y ver los animales. Muchos zoológicos enfocan en las especies originarias de su área; usted encontrará una selva tropical en el zoológico de Hawaii o un parque con animales en Washington.

3. Deberá estar listo para saltarse una comida en el día

Salir a desayunar puede ser una pérdida de tiempo y dinero. Compre frutas y cereales la noche anterior o use el servicio al cuarto. Esto le ayudará a llegar más temprano y evitar líneas o disfrutar un hermoso amanecer.

4. No deberá ser un esnob viajero

Lleve a sus niños a eventos que ellos disfruten aunque usted no se sienta muy emocionado por la idea, como escalar la Estatua de la Libertad, o la bola más grande hilo y a lo mejor lo disfrutará tanto como sus pequeños.

5. Deberá hacer su investi-

gación

Cuando llame para hacer reservaciones para montar a caballo, viajar en canoa, etc. tenga en mente que es muy probable que quien le esté contestando sus preguntas sea un joven de 19 años de edad lleno de energía. Así que no le crea mucho cuando le diga cosas como "no es muy fuerte" o "está bien para un niño de 6 años" Use sus mejores tácticas de interrogación (Exactamente que quiere decir con 'pocos rápidos' y asegúrese que exista un plan para niños que no puedan mantener el paso. Igualmente cuando haga las reservaciones para hoteles y atracciones averigüe por las actividades, revise muy bien que éstas se ajusten a sus niños.



6. Deberá honrar el libro de cuentos

Léales una historia que se lleve a cabo en el lugar al que van a visitar. Pídale sugerencias a su bibliotecario. Pueden leer el libro juntos ya sea que viajen hacia Inglaterra (*Blueberries for Sal* o *Make Way for Ducklings*),

EL GORDITO

Cada día en los países industrializados aumenta el número de niños que padecen de obesidad. En los Estados Unidos, por ejemplo, la obesidad en los niños entre 6 y 11 años aumentó en un 6% durante los últimos 14 años. Los expertos están de acuerdo en clasificar el

fenómeno como una epidemia, ya que 1 de cada 4 niños comprendidos en esas edades es obeso. Y esto, naturalmente repercute en la habilidad física, la conducta, la salud, la personalidad misma de los niños. El 40% de los varones no alcanza a tocarse los dedos de los pies.

Las niñas no corren tan rápido como podían hacerlo hace unos 10 años. El exceso de peso afecta principalmente el corazón. Son muchos los niños que tienen depósitos de grasa en las coronarias. Por lo que tienen mayor tendencia a desarrollar

enfermedades del corazón, diabetes y alta presión sanguínea. Y por supuesto, poseen un 90% de posibilidades de ser obesos cuando adultos. Como si fuera poco, el niño obeso desarrolla una baja autoestima y depresión, a causa de las burlas y el rechazo por parte de sus amiguitos.

SUPÉRATE EN TU TRABAJO (TRATO AL CLIENTE)

- Trate a su cliente como le gustaría que lo trataran a usted. El tener consideración de las demás personas demuestra calidad humana y la responsabilidad que siente hacia la empresa que representa.
- Haga que la persona que atiende se sienta importante. Demuestre genuino interés al atenderlo. Con su interés prestigia la imagen de su empresa.
- Recíbase siempre con una sonrisa. Una sonrisa acorta la distancia entre dos personas.
- Establezca contacto visual con la persona que llega y dele la bienvenida. Si ocupa una posición ejecu-

tiva además de lo anterior, levántese para recibir a su cliente y dele la mano con firmeza. Una mano firme transmite seguridad y entusiasmo.

- Tenga presente el nombre de su cliente. Cada vez que tenga la oportunidad utilícelo al dirigirse a él. Recuerde que las personas mayores o de más alta jerarquía se les trata de señor, señora, don, doña, etc. Siempre es grato el trato personalizado.
- Trate a su cliente de usted; si este desea que lo tutee se lo dejará saber. No se tome la libertad de utilizar sobrenombres ni cariñosos al dirigirse a su cliente.
- Utilice el lenguaje corporal a su favor. Mantenga su postura erguida pues transmite seguridad propia e interés en la conversación. Evite el exceso de gesticulaciones y el contacto físico innecesario. Respete el espacio vital de las personas.
- Es importante como profesionales, ejercer autocontrol de nuestros movimientos, gestos y palabras evitando expresiones verbales y no verbales que no vayan acorde con la imagen de la empresa que representa. De esta forma se proyectará con seguridad y credibilidad.
- Sea cortés pero formal; incluya en su vocabulario frases que le distingan como: con mucho gusto, como no, enseguida le atiendo, usted tiene la razón, acepte mis disculpas, etc. Lo cortés no quita lo valiente.
- Si surge una interrupción involuntaria, ya sea en persona o por teléfono, discúlpese con su cliente. Recuerde que él es su prioridad siempre.
- La voz denota su estado de ánimo. Sugiere indiferencia, aceptación, rechazo, interés, etc. El tono de la voz es un arma muy poderosa, puede calmar al cliente más enérgico, como alterar al más ecuánime. La claridad, dicción, ritmo y de la pronunciación son de una suma importancia para la proyección de su imagen y de la empresa que usted representa.
- Es importante la precisión para lograr que nuestras expresiones verbales sean claras y elocuentes. Evite el uso de “comodines” (cosa, deso, aquello), muletillas (eh..., este..., básicamente...) y verbos fáciles como bregar. Los anglicismos (envolver, printear, setear, lonchear, etc.) y la costumbre de intercalar frases de otros idiomas merece nuestra imagen.
- Al concluir el intercambio con su cliente agradezca el tiempo que le ha dado y mencione su disposición para ayudarle en futuras transacciones.

¿ESTÁS INMUNIZADA?

Los pediatras se ocupan de vacunar a los niños, pero digamos la verdad, ¿qué médico le pregunta a un adulto si está inmunizado contra las enfermedades infantiles? Claro que ninguno. ¡Pero atención ...! La realidad es que muchos males infantiles pueden atacar a los adultos y a veces, con tanta intensidad, que pueden ocasionar la muerte. Por eso no es mala idea preguntarle al médico la conveniencia de vacunarse contra algunos males, entre ellos:

Tétanos y difteria.

El tétano mata a uno de cada tres enfermos adultos y la difteria puede provocar parálisis y paro cardíaco. So no te has vacunado en los últimos 10 años, pídele al médico que te renueve esta inmunización.

Varicela, sarampión, rubéola, paperas.

Estas enfermedades pueden ocasionar graves complicaciones en los adultos. Por ejemplo, uno de cada 50 adultos con varicela sufre complicaciones que pueden causar la muerte. En cuanto a la rubéola, las mujeres que no han sido vacunadas deben hacerlo, porque si este mal ataca cuando están embarazadas, el feto puede sufrir defectos de nacimiento.

Hepatitis II.

Deben vacunarse todos los grupos de riesgo, como los médicos y otros profesionales de la salud, las personas que reciben frecuentes transfusiones de sangre o hemodiálisis, las sexualmente activas y cualquiera que esté expuesto al virus.

El activo más importante de una empresa o institución es su personal. Por lo tanto, todos y cada uno de sus empleados tienen la responsabilidad de proyectar una imagen profesional a través de su apariencia, vestimenta y destrezas sociales al relacionarse con sus clientes internos y externos.

Los 10 Mandamientos para cuando se vaja en Familia (viene de la página 1)

o *Paddington Bear*), o un parque nacional (*Brightly of the Grand Canyon* o *La Isla de los Delfines Azules*).

7. No deberá recargar el itinerario

Es posible que antes de que tuviera a sus niños, trataban de llenar cada día con visitas a los museos, restaurantes y la vida nocturna. Esos días quedaron atrás. Los de 6 años y menos pueden con 1- probablemente 2- actividades en el espacio de 12 horas, más de eso y usted estará buscando que se cansen antes de tiempo. Si la principal

meta es un parque de atracciones no haga nada más sino descansar. Si la actividad planeada es menos intensa- como pasar la mañana en la playa o un paseo en un vagón halado por cable- es probable que usted pueda incluir otra actividad. Asegúrese de incluir tiempo para relajarse y hacer pereza.

8. Deberá alimentar a sus niños de las frutas y los granos

El viajar significa comer fuera. Incluso si usted evita la comida rápida, el sistema digestivo de su niño puede rebelarse.

Muchos niños son propensos a dolores de estómago o a constiparse y lo que se coma durante las vacaciones puede exacerbar esto. La solución que una familia encontró era darle a cada niño una bolsa plástica con frutas ricas en fibra. Las frutas secas son formidables si a sus niños les gustan, pero las manzanas, las peras, los duraznos y las ciruelas son un buen reemplazo. (Un buen vaso de agua ayuda también) Ya cuando hayan terminado las frutas, pueden ordenar del menú para niños. Para picar son buenos los cereales bajos en azúcar y las barras de granola bajas en grasa.

9. Deberá sacar el máximo provecho del hotel

Usted soñará con hospedarse en un lujoso hotel y si puede, pues

igualmente felices en un modesto hotel o motel, especialmente si tiene piscina. A los niños les encanta coger el hielo de la máquina de hielo, agarrar los folletos y tarjetas postales que hay gratis en los salones de entrada, probar las máquinas de sodas, jugar a la casita en los closets y en general explorar.

10. Deberá honrar su rutina

La rutina para los niños es la base para su estabilidad. Así que respete la rutina de sus niños. Si su pequeño hace su siesta después de almuerzo, haga los arreglos necesarios para que así sea. (Con suerte podrá dormir en el carro, así que puede aprovechar para manejar). Si su niño siempre come Goldfish crackers y uvas después de su siesta, lleve esto con usted. Y un buu a los papás que se les olvide empacar su cobija, peluche o juguete preferido.

Proteja a su Niño del Sol

¿Está su Niño en Riesgo?

Sea especialmente diligente si su niño:

- < Tiene menos de 2 años
- < Tiene el color de la piel clara
- < Tiene el color del cabello claro.
- < Tiene ojos azules o verdes.
- < Tiene lunares (o padres con lunares)
- < Tiene un familiar inmediato que ha tenido cáncer de la piel
- < Toma medicinas que lo hacen más susceptible al sol (algunos antibióticos; desinflamatorios, como ibuprofen). ¿No está seguro? Averigüe con su farmacéuta.
- < Las horas en las que el sol es más fuerte son de 10 A.M. a 4 P.M.
- < Vive en una altitud más alta y por lo tanto más cerca a los rayos (UV) ultravioleta.

Conozca los Protectores Solares

- Cada año compre un

protector solar nuevo.

- Seleccione los productos que vaya a comprar (incluyendo un bálsamo para labios) con un SPF de 15 o más. Asegúrese que contenga protección contra rayos UVA y UVB, esto protege contra las quemaduras del sol y el cáncer de la piel.
- Revise las etiquetas: Parsol 1789, es un químico bloqueador que es absorbido por la piel, bloquea ambos rayos UVA y UVB. Si su niño es sensible a los químicos, opte por los bloqueadores físicos: dióxido de titanio u óxido de zinc. Evite los protectores solares que contengan PABA (ácido para-aminobenzoico) un irritante común de la piel.
- Un bebé menor de 6 meses no debe estar expuesto al sol- cúbralo y manténgalo a la sombra. Pero si el sol es inevitable, úntele protector

solar en la piel expuesta al sol.

- Untese el protector solar 30 minutos antes de salir al sol. Aplíquese nuevamente cada 2 horas y después de nadar. Acuérdesse de la nariz, orejas y la parte de arriba de los pies.

Refrésquelo

Ayude a su pequeño a mantenerse fresco de adentro hacia fuera.

- Tenga a la mano una botella de agua y ofrészcala a menudo.
- ¿El agua no es suficiente? Intente esto: prepare una parte de jugo y dos partes de agua carbonatada o congele rebanadas de uvas dentro de cubos de hielo y agréguelos al agua.
- Las frutas y los vegetales están llenos de agua. La leche, la gelatina y las paletas también cuentan.

El cáncer de la piel está aumentando en los USA: Uno de cada cinco niños nacidos en el 2001 algún día van a desarrollarlo.

Gáñele al Sol

Algunos malestares relacionados con el verano.

- Salpullido por el calor: Pequeñas ronchas o ampollas rojas. Cómo se tratan: Manténgalo fresco y seco. Después del baño aplíquese talco para el cuerpo que contenga almidón (pero póngalo primero en sus manos antes de aplicarlo para que su niño no lo aspire).
- Calambres por el calor: Cortos, severos calambres en los músculos de los brazos, piernas o abdomen, que usualmente ocurren durante o después una actividad física. Cómo tratarlo: Descanse e ingerir líquidos. Masaje el músculo. Sigue en la página 4

QUERIDOS PADRES DE CRIANZA,

Ya ustedes saben que, su trabajador social de la agencia es uno de sus mejores vínculos para el bienestar de sus niños de crianza. Por ello es indispensable que constantemente mantengan al día a su trabajador social de la agencia en todo lo concerniente al desarrollo, progreso y cualquier eventualidad por la que esté pasando el menor. A continuación algunos de los ejemplos en los que el padre/madre de crianza debe contactar/llamar por el "pager" a su trabajador social de la agencia dentro de las 2 horas de ocurrido el hecho.

- Cuando se ha regresado al menor con su familia biológica.
- Cuando a usted se le ha informado que el menor tiene fecha para ir a Corte.
- Cuando el menor ha experimentado un incidente médico de gran importancia.
- Cuando el menor experimenta una herida, especialmente si tiene moretones o cortadas.
- El menor abandona la casa o se escapa (AWOL).
- Si el menor está exhibiendo graves problemas en su comportamiento.

Sinceramente,

Bárbara Hernández, MA
Administradora de ECCAFS, FFA.

PADRES DE CRIANZA DEL MES DE
JUNIO, 2001

NOT FOR PUBLIC VIEW

Proteja a su Niño del Sol

- Agotamiento por el Calor: Fatiga, piel fría y húmeda, dolor de cabeza, náusea, respiración acelerada, sed extrema; la causa puede ser por falta de líquidos. Cómo tratarla: Descansar en un lugar fresco y tomar líquidos.
 - Insulación: Dolor de cabeza, temperatura de 105°F o más, desorientación, piel seca, convulsión. Llame a emergencia, inmediatamente entre el niño, desvístalo y pásele una esponja con agua fresca.
 - Deshidratación: Boca seca, no quiere beber, no puede orinar o no le salen lágrimas cuando llora, tiene los ojos hundidos, fiebre alta, letargo. ¿Cómo tratarlo? Busque ayuda de emergencia, después intente que su niño beba a sorbos un reemplazo de fluidos, como Pedialyte.
- Calmantes para Quemaduras del Sol**
- SI**
- Aplique gel 100% aloe vera sobre la piel quemada.
- Calme con compresas frescas (no con hielo).
 - Administre una dosis de calmante para dolor para niños.

- Unte una crema de hidrocortisona al 1% para reducir la hinchazón (consulte con su pediatra antes de usarlo en bebés)
 - Con mucho cuidado utilice una aguja estéril para pinchar las ampollas cerca de los bordes. Esto ayuda a que salga el agua. (La aguja se esteriliza con alcohol o poniéndola sobre el fuego; déjela enfriar por 1 minuto o 2).
 - Ofrezca muchos líquidos.
 - Llame a su doctor si su niño tiene muchas quemaduras; tiene menos de 1 año; tiene una fiebre arriba de los 102° F; se encuentra letárgico; llora inconsolablemente; no come, no bebe líquidos o no orina.
- NO**
- NO use petróleo- o productos a base de manteca que solo atrapan el calor y el sudor.
 - NO pele la piel seca- ayuda a mantener la humedad y minimiza las marcas por la cicatrización.
 - NO remueva la piel de las ampollas que ya han reventado (actúa como una barrera natural).
 - NO le de a su niño aspirina.
 - NO aplique productos que contengan benzocaina, el cual irrita la piel.
- UNA REGLA FÁCIL PARA NIÑOS:**
Si usted no puede ver su propia sombra- o si es más corta que usted- busque por sombra. Es la hora en que más quema el sol.