



El Camino Children and Family Services Inc.

9155 Telegraph Rd., Pico Rivera, CA 91090

Tel: (562) 360-1290 Email: ECCAFS@aol.com

## PADRES DE CRIANZA DE DICIEMBRE DEL 2001

Blanca Miranda ha sido una excelente madre de crianza certificada. Ha sido muy flexible al transportar los niños a sus visitas. Ella vive en Compton y maneja hasta Anaheim dos veces por semana para llevarlos a ver a su mamá. Además maneja una vez por semana hasta Hawthorne para que los niños vean a su papá. Blanca es muy conciente y no falla a las sesiones de terapia y visitas al doctor que tienen los menores. La Sra. Miranda trata a los niños como si fueran propios y esto se deja ver en lo felices y bien vestidos que se ven. Blanca no protesta cuando se le solicita algo y cumple con los requisitos. ¡ Felicidades y continua con tan buena labor !

## TENGA CUIDADO CON LOS BEBEDEROS DE AGUA

Algunos niños no son lo suficientemente altos para alcanzar bien las fuentes públicas de beber agua. Y entonces, sin querer, puede ser que rocen con los labios el dispositivo del bebedero. Esto podría traer como consecuencia la adquisición de algunas enfermedades porque muchos virus y bacterias pueden sobrevivir sobre una superficie de metal por un período de 3 a 4 horas. Tu hijo podría fácilmente contraer un catarro o una gripe, si bebe después de un niño enfermo. Por eso es mejor que, hasta que el niño tenga cierta estatura que le permita beber sin tocar la salida del agua, trates de alzarlo, o bien llénale un vaso para que beba.

## Como Evitar Complicaciones con la Diabetes/ El Cuidado de los Pies

### Examine sus PIES

El daño de los nervios, los problemas de circulación y las infecciones pueden causar serios problemas en los pies para las personas que sufren de diabetes.

Usted puede evitar posibles complicaciones si controla el azúcar de su sangre, si sigue la rutina de atención al pie que se describe aquí y si hace que su doctor examine sus pies con frecuencia.

Cuando usted visite a su doctor, quítese los zapatos y las medias y haga que el/ella le examine los pies.

### Cuide su PIEL

Pruebe la temperatura del agua.

Lávese los pies todos los días, séquelos bien con una toalla y no olvide secarse entre los dedos.

Cuide la piel seca con crema para el cuerpo o incluso las hay especiales para los pies.

Calientese los pies si los tiene fríos.  
**NO USE:**

- Almohadilla para calentar.
- Botella de agua caliente.
- Ni remoje los pies.

### Mantenga sus Uñas Cortas

Córtese las uñas con cortador especial y sin darle curva.

Y use una lima para alisar los bordes. **NO USE:**

- Navaja de afeitar

- Cuchillos
- Tijeras

**Cure sus Sabañones y Callos**  
Haga que un doctor o pedicurista le recorte las sabañones o la acumulación de callos.

**NO USE:**  
Caritas para callos

Elija zapatos cómodos y úselos todo el tiempo. Los zapatos que quedan bien protegen los pies. Revise los zapatos por dentro antes de ponérselos. Póngase medias limpias, sin agujeros, costuras ni remiendos.

**NO USE:**

- Zapatos de plástico
- Sandalia

- Zapatos de punta aguda
- Ni camine descalzo

### Mírese los Pies

- Todos los días
- De arriba a abajo
- Mire si tiene cortaduras, ampollas, llagas, hinchazón, piel seca, piel cortada
- Mire entre los dedos
- Pida ayuda si la necesita
- Llame a su médico para informarle



EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES INC.

# El Camino Para Tu Salud

Volumen 26 Enero 27, 2002

Gloria Inés Gutiérrez

## LA IMPORTANCIA DE DECIR ¡NO! A LOS HIJOS

Por una parte el deseo de que los hijos "tengan todo lo que yo no pude tener" y por la otra el interés de evitar las desagradables consecuencias de no complacerlos (pataletas, llantos, gritos, peleas, etc.) han llevado a que los padres les demos excesivo gusto a los niños, hasta el punto de que raramente se les dice "no" a cualquier cosa que pidan.

Es más fácil decir que "sí" y darles gusto que mantenerse firme una negativa. Parece ser que del autoritarismo y la austeridad del pasado, hemos pasado al otro extremo: un gran permisivismo caracterizado por una complacencia constante a todos los deseos y caprichos de los menores. Por lo tanto, si algo tienen en común hoy en día la mayoría de los niños es su falta de tolerancia a la frustración. Nada se les puede negar, nunca pueden esperar ni un segundo y ni siquiera pueden aceptar un

simple tropiezo, sin formar un gran problema.

### Falta de Privaciones

Desde luego que, a corto plazo, es más fácil y conveniente asentir. Ceder soluciona el problema indicado, pero crea otros mayores a largo plazo. Para empezar, cuando se da gusto al niño para que no se enfade, aprenderá que poniéndose bravo o llorando logrará su voluntad.

Toda la aparente "felicidad" de los niños que lo tienen todo y a quienes casi nunca se les niega un deseo, se derrumba cuando se ven los resultados que ello trae para la formación de su carácter. Está visto que los menores en estas circunstancias no solo viven frecuentemente incontentos sino que desarrollan hábitos de trabajo muy pobres, son inmaduros, no se esfuerzan y se caracterizan por ser personas mediocres e irrespon-

sables.

Igualmente, los niños criados en estas circunstancias crecen creyéndose con el derecho a todo y convencidos que obtendrán lo que quieran, así trabajen o no para lograrlo, sin noción de la relación que hay entre el esfuerzo y el éxito.

El mundo que crean para sus hijos los padres que les dan gusto en todo es irreal. Por una parte, al crecer acostumbrados a que "todo les cae del cielo", no estarán preparados para luchar por satisfacer sus propias necesidades cuando posteriormente tengan que hacerlo. Típicamente se convertirán en adultos "buena vida" siempre esperando que la suerte los favorezca y exigiendo que los demás hagan todo por ellos. Es posible que algunos procuren seguir dependiendo de sus padres para todo, o que busquen salidas fáciles (la trampa, el oportunismo, etc.) para lograr lo que quieren.

### Valores Equivocados

La vida en medio de tanta complacencia distorsiona los valores de los niños al llevarlos a concluir que las comodidades y el dinero para adquirirlas son lo primero (y a veces lo único importante) en la vida.

Además, esta extrema "generosidad" de los padres, lejos de promover la gratitud y colaboración de parte de los hijos, lleva a que se vuelvan insaciables, desagradecidos y desconsiderados con sus progenitores.

Muy posiblemente estos niños el día de mañana serán adultos inmaduros, egoístas y centrados en sí mismos, que vivirán para acumular bienes comodidades y dinero. Criarán a sus hijos en igual forma, complaciéndolos excesivamente. En este sentido el materialismo imperante hoy es una "enfermedad hereditaria" que se pasa de una generación a otra a través del ejemplo. El materialismo no es tanto la fijación a las cosas como la fijación a adquirir cosas. Por esto los materialistas nunca están satisfechos. Tan pronto como logran una cosa quieren otra. Y es por eso también que los niños que tienen todo raramente cuidan sus pertenencias, pues lo importante para ellos es obtenerlos, no disfrutarlos.

(sigue en la página 2)

## PROTEGE TUS OJOS DEL SOL

Unos especialistas del Bascom Palmer Eye Institute de Miami advierten que los rayos ultravioleta (UV) del sol pueden causar en los ojos un daño similar a la quemadura del sol en la piel. Todos, incluso los niños, corremos el riesgo de

perder la visión a causa de las radiaciones ultravioleta. El daño es acumulativo, y se ha observado que hay una relación entre los rayos UV, las cataratas y los problemas de la mácula. Pero el más grave es el cáncer de la córnea conjuntiva y el de la piel del párpado. Por

eso los ojos deben protegerse siempre, hasta en días nublados, pues las radiaciones solares traspasan las nubes. Los lentes deben tener una protección que bloquee el 99% de los rayos UV. El color más o menos oscuro no es importante. Los lentes intraoculares son

claros y bloquean igualmente los rayos UV. Sin embargo, se aconseja que los que usan lentes de contacto con protección solar, lleven además espejuelos, porque aquellos sólo cubren la córnea, y no el resto del ojo.

## La Importancia de Decir ¡NO! a los Hijos (viene de la página 1)

### La Frustración

Una de las mejores consecuencias de decir "no" es la adecuada dosis de frustración, contrario a lo que los expertos aseguran hace algunos años y lo que muchos padres todavía creen, no sólo no les hace daño sino que una cierta cantidad es absolutamente esencial para la formación del carácter y la adquisición de las habilidades necesarias para triunfar en la vida.

La principal tarea de los padres es la de procurar que los hijos desarrollen las cualidades, destrezas y valores que les permitan abrirse el camino correcto en la vida. Esto exige que los hijos crezcan en un mundo consistente con la realidad que tendrán que vivir como adultos, la cual incluye, sin lugar a dudas, muchas frustraciones. Cuando se experimentan desde temprana edad, se podrá aprender a tolerarlas y se adquirirá la capacidad para superarlas sin desfallecer. La frustración permite además que el

ser humano desarrolle su creatividad y toda su capacidad de ser recursivo. Así mismo promueve la perseverancia porque lleva a la persona a hacer nuevos intentos y esfuerzos cuando las cosas no resultan como se esperaba. Es evidente que en cualquier campo de la vida sea profesional, social, académico, marital, etc., las personas mejor equipadas son aquellas para quienes las cosas no han sido "color de rosa".

### Pocas Explicaciones

Una de las mayores dificultades para negarse a las demandas de los hijos es que hoy en día los menores exigen una explicación "válida y aceptable" para cualquier negativa de parte de sus padres. Tienen una sorprendente habilidad para argumentar las decisiones paternales que no consideran convenientes o apropiadas.

Simultáneamente, uno de los errores más usuales de los padres de hoy es creer que debemos darnos explicaciones o justificación

para todo. Las explicaciones muchas veces sobran. Los niños no pueden entender (ni hay necesidad de que lo hagan) los puntos de vista de los adultos, precisamente porque son niños. Ninguna cantidad de palabras por concisas, concretas o inteligentes que sean, llevarán a un menor a comprender que su papá tiene razón ante algo que le resulta desagradable para él (que se coma las verduras en lugar del helado). El niño entenderá la forma de pensar y la posición de los adultos cuando sea adulto y no hace falta que lo haga antes.

Además al tratar de explicar y justificarnos, los padres damos pie a interminables discusiones. Y generalmente, entre más se le explique, con mayor terquedad el niño se aferrará a lo que quiere. Muchas cosas se tienen que hacer simplemente porque los padres así lo dicen, no importa cuánta desdicha les causen. Hay una diferencia radical entre un niño crónicamente desdichado

y un niño temporalmente molesto o triste porque sus padres no lo complacen. Recordemos, los niños reaccionarán mal a muchas decisiones paternales que son para su beneficio.

Lo que los niños necesitan es unos padres que los cuiden y los disciplinen, no que los complacen. Nuestra meta no debe ser la de que los hijos comprendan y acepten con gusto nuestra decisiones como padres. Debe ser la de construir las bases necesarias para que eventualmente comprendan que lo más conveniente no es necesariamente lo más divertido y tengan así criterios sólidos para tomar decisiones adecuadas. Se puede lograr esta meta haciendo lo que sabemos es correcto a pesar de la infelicidad de que ello pueda causar en un momento dado. Lo importante no es preocuparnos por la reacción inmediata sino por la conveniencia de nuestras decisiones para su bienestar a largo plazo, y los beneficios que su adecuada formación puede reportarle.

## VITAMINAS CONTRA EL BLOQUEO

La anginoplastia es un proceso bastante común al que se someten muchas personas que tienen arterias bloqueadas por placa, lo que les impide que la sangre les fluya correctamente al corazón. Sin embargo, uno de los problemas más comunes de esas personas es que los blo-

queos les vuelven a aparecer con el tiempo; tan es así, que un 40% de los pacientes que se hacen anginoplastia en los Estados Unidos, tienen que someterse de nuevo al procedimiento. Sin embargo, ahora unos doctores de la Universidad de California, en San Diego, conjuntamente con otros galenos suizos, han

llevado a cabo un estudio que demuestra que suplementos alimenticios baratos, tales como el ácido fólico y las vitaminas B6 y B12, pueden prevenir los rebloqueos y, por ende, la necesidad de nuevas anginoplastias. El estudio, que se llevó a cabo con 200 pacientes que se habían

sometido al procedimiento endovascular, concluyó que un régimen vitamínico como el mencionado redujo a la mitad los rebloqueos, por lo que los médicos pasaron a recomendar esos suplementos alimenticios a todos los que se sometieron a una anginoplastia.

## EL PARCHE ANTICONCEPTIVO

La Agencia de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos acaba de aprobar el primer anticonceptivo en forma de parche cutáneo, el Ortho Evra. El mismo, que segrega hormonas que van a la sangre e impiden el embarazo, se aplica semanalmente por un total de tres semanas, con una cuarta semana libre de él, durante la cual la mujer menstrúa. Se puede colocar, lo mismo en los glúteos que en el bajo abdomen o en el

torso, sin embargo, no cerca de los senos. El parche se ha probado ya en 3,300 mujeres, comprobándose que es una buena alternativa a las pastillas



anticonceptivas, así como que presenta un riesgo levemente mayor que éstas en formar coágulos, infarto cardíaco y apoplejía.

## Cuidado con las Dietas Altas en Proteínas para Adelgazar

Después de las fiestas y para empezar el año, la mayoría de las personas se hacen el propósito de adelgazar y quieren hacerlo de forma rápida. Para muchas, las dietas altas en proteínas son las mejores, como la de la Zona, la del Dr. Atkins, etc. y no escuchan los argumentos que no son buenas para la salud.

Ahora, la Asociación Americana del Corazón se ha unido a otras asociaciones como el Colegio Americano de Medi-

cina Deportiva, la Asociación Dietética Americana y la Fundación Deportiva de Mujeres, para criticar estas dietas.

Para las personas que tienen diabetes, las dietas altas en proteínas son especialmente riesgosas, aun cuando se sigan por poco tiempo, porque pueden afectar los riñones.

Los riñones filtran los desechos del organismo, muchos de los cuales provienen de las proteínas, por lo que al

comer más de éstas, necesitan trabajar más y más. Esto no es un problema para la gente saludable, pero sí para las que tienen diabetes, porque sus riñones tienen menos capacidad de filtración. Al exigirle un esfuerzo extra para filtrar los desechos de proteínas, pueden llegar a sufrir un fallo renal.

Estas organizaciones científicas también están preocupadas, porque estas dietas pueden aumentar el riesgo para una enfermedad del corazón, ya que se ingieren proteínas que provienen de los animales, que contienen más grasa

saturada, la que puede conducir a la obstrucción de las arterias. Además, estas dietas limitan la ingestión de carbohidratos y fibras (frutas, granos y cereales), que ayudan a reducir el colesterol. Por otra parte comer solamente carnes y huevos es negativo, ya que contienen una sustancia llamada purina, que eleva los niveles de ácido úrico en la sangre. Este ácido puede causar gota (una forma de artritis). El exceso de proteínas también acelera la pérdida de calcio en la orina, lo que conlleva a la osteoporosis.

## Productos que ayudan en la Educación de tu Niño

La División de Consumo Microsoft Latinoamérica presentó su línea para este año. En ésta se encuentran novedosos juegos, la versión 2002 de la enciclopedia Encarta, un SideWinder Game Pad, USB y nuevos modelos de mouse y teclado, que están disponibles para todos los usuarios que buscan vivir en su PC (computadora personal) una experiencia más divertida y productiva, explotando al máximo los beneficios de la tecnología en casa. Dentro de los lanzamientos se destacan las nuevas versiones de Encarta 2002, la enciclopedia más vendida del mundo, que combina la tecnología multimedia más poderosa con el riguroso contenido elaborado y actualizado por especialistas de Latinoamérica y España.

Tres diferentes cajas de Encarta están disponibles en los estantes para que los

consumidores escojan entre dos versiones de la enciclopedia y una novedosa biblioteca de consulta.

Como un valor agregado, Encarta 2002 encontró la fórmula para que los niños aprendan mejor y los papás y los maestros aprendan a enseñar mejor. Dos cajas cuentan con un CD mediante el cual los niños y sus padres tendrán una guía para el aprendizaje y la enseñanza.

Los juegos para este 2002 presentan novedades para todos los gustos. Para los aficionados a juegos que retan la creatividad llega Zoo Tycoon, la más reciente innovación en Microsoft de estrategia.

Para los más pequeños, Microsoft lanza la más reciente versión de "El autobús mágico", basada en la popular caricatura de televisión y respetando las

características educativas de la serie, a través de simpáticos personajes que transportan a los niños a destinos fantásticos y divertidos, como el mundo de las ballenas, el vuelo, el planeta Marte y otros.



En el aprendizaje y la enseñanza se van imponiendo los sistemas computarizados. Es una manera divertida y eficaz de usar la tecnología en favor de la educación de tu niño.