



## EL CAMINO PARA TU SALUD

© 2002 El Camino Children and Family Services Inc.

Todos los Derechos Reservados

Gloria I. Gutiérrez  
Edición 36,

Noviembre 27, 2002

## FELIZ DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

### LA SALUD + SEGURIDAD DE LOS NIÑOS

#### Seguro Médico para los Niños

Más de 8 millones de niños en los Estados Unidos no tienen seguro médico, pero la mayoría no deben estar así. Incluso si usted trabaja, usted puede ser elegible para una cobertura médica de bajo costo o gratuita para sus niños. Su niño por ejemplo, puede que califique, si el seguro de salud de su empleador no cubre adecuadamente los gastos médicos de él. Para averiguar si usted es elegible para el Programa del Estado de Seguro de Salud para Niños (State Children's Health Insurance Program), llame al 877-543-7669

#### Ayude para que su bebé recién nacido duerma toda la noche

Es inevitable pasar noches en vela cuando hay un recién nacido. Pero incluso en los primeros meses de su bebé, usted puede tomar ciertos pasos para que duerma placidamente. He aquí algunas ideas de la Dra. Jodi Mindell, PhD. y directora asociada del Centro de Desórdenes del Sueño en el Hospital del Niño en Philadelphia:

- Cree un ambiente sereno.

En las noches mantenga las luces bajas y reduzca la actividad para ayudar a su bebé a ajustar su reloj biológico a la noche.

- Haga caso a las manifestaciones de su bebé.

Durante las 8 primeras semanas, haga lo que sea— arrugar, alimentar, acurrucar— para ayudar a que su bebé se duerma.

- Cree una rutina para la noche a los 3 meses.

Hágalo de manera simple— alimentar, cambio de pañales, después a la cama, por ejemplo— y mantenga la misma rutina.

- Acueste a su bebé cuando esté somnoliento, pero aun despierto.

noliento. Esta es la clave para enseñarle a como auto arru-yarse, especialmente cuando se despierte en la mitad de la noche.

- Haga el cambio a los 3 meses.

Si su bebé ha estado durmiendo en una canasta, es hora de pasarlo a la cuna. Será más difícil hacer la transición después.

#### Papá y Bebé conectándose.

Dar masajes puede ayudar a crear una conexión con el nuevo bebé. Los investigadores de University of Miami's Research Institute recientemente encontraron que los papás que masajean a sus bebés por solo 15 minutos al día antes de acostarse mostraron más emotividad y placer al jugar con sus niños que los papás que no daban masajes. Información anterior también sugiere que masajear también mejora el sueño del bebé y lo ayuda con el malestar de la dentición, congestión, cólicos y tensión.

- Brazos y piernas: aplíquese un poquito de aceite de bebé en las manos y aplíquelo en movimientos largos, de arriba hacia abajo.
- La espalda: acueste a su bebé boca abajo; haga movimientos circulares a los lados (no directamente arriba) de la espina dorsal.
- Pecho y estómago: Suavemente mueva las palmas en movimientos circulares



### EL PENSAMIENTO DEL DÍA

**Procura estar bien contigo mismo cada minuto de tu día y de tu vida.**

**Compláctete a ti mismo, disfruta de lo que tienes y de lo que eres. Ríete un poco de ti mismo; dedícate todos los días y varias veces al día, una palabras (o unos pensamientos) de apoyo a ti mismo.**

**Valora, aprovecha y disfruta lo mejor de lo que eres, de lo que sabes, de lo que tienes y de lo que sientes.**

**Cultiva tu autoestima, esta es parte importante y vital del secreto para una vida feliz, más plena; para una mejor calidad de vida.**

desde el centro del cuerpo de su bebé hacia los lados. Antes de dar el masaje en el estómago, levante las piernas por 30 segundos para relajar los músculos.



## QUE MAMÁ NO SEA UNA NIÑA

A favor de la madres adolescentes se han creado programas y medidas que permiten nuevas oportunidades. Sin embargo, el principal paso, y el que parece más difícil de dar, es evitar que más niñas queden embarazadas. Muchos entendidos en el tema sostienen que la prevención es la principal herramienta. Existen muchos programas de orientación para adolescentes para que mantengan una sexualidad responsable.

Pero la educación sexual todavía se le ve con desconfianza. Para muchos adultos, hablar sobre el tema significa despertar en los jóvenes un interés, que tal vez no tenían. Lo cierto es que los mensajes sobre relaciones sexuales llegan a los jóvenes desde su niñez, en una cultura en donde el placer se promueve, sin mayores precauciones a través de diferentes medios.

### El Mensaje del Placer

Los jóvenes se sienten confusos en medio de una sociedad bulliciosa y consumista, que no satisface sus vacíos e inquietudes. Durante la adolescencia ocurren cambios físicos y emocionales. Hay mucha exposición a las presiones de grupo y la influencia de los medios de comunicación. La música y las películas transmiten el mensaje sutil de que las relaciones sexuales son aceptables y disfrutar de ellas no trae mayores consecuencias.

En los grupos de amigos, los más experimentados se ufanan de sus logros en el campo sexual, aunque no sean ciertos y los inexpertos son objeto de burlas. Esto induce a una actividad sexual sin conocimiento, ni prevención.

A pesar de que el tema de los anticonceptivos, el peligro de las enfermedades de transmisión sexual y el embarazo precoz se discuten hoy más abiertamente que nunca, la información no parece estar llegando a los jóvenes.

Las relaciones sexuales y el embarazo en edad temprana pueden originar muchos otros problemas. Las madres adolescentes, si no tienen apoyo, terminan involucrándose en relaciones que las llevan a tener varios hijos, los cuales vivirán en la pobreza.

En su desespero pueden recurrir a un aborto, a tener al bebé solas y abandonarlo una vez nazca, todas pueden dejar serias secuelas emocionales y físicas. El inicio de una vida sexual temprana también aumenta el riesgo de contraer cáncer cervical; y a la hora del parto, una adolescente puede no estar completamente desarrollada para la maternidad, lo que talvez origine problemas.

## ¡NO TE ENTUSIASMES CON LOS BAJITOS!

Un grupo de científicos británicos ha probado que no es cierto (al menos para las mujeres casaderas) aquello de que “el perfume bueno viene en frascos pequeños”, pues según un estudio llevado a cabo en el Hospital General de Southampton, los hombres de corta estatura son menos propensos a casarse. “Es menos probable que un bebé pequeño se case cuando sea adulto” señaló el endocrinólogo David Phillips. Esta curiosa conclusión sale del análisis de que los hombres de corta estatura comienzan la vida en desventaja, ya que su diminuto tamaño aumenta el riesgo, cuando van pasando a la etapa juvenil y adulta, de padecer diabetes, asma, trastornos respiratorios y cardiopatías.

En el estudio citado realizado con 5,000 hombres, se halló que los solteros fueron más pequeños al nacer y su estatura y peso a los 15 años eran inferiores a los de los hombres que se casaron.

El Dr. Phillips cree que el desarrollo en la etapa intrauterina (sobre todo daños fisiológicos causados por la malnutrición) influye en factores como la personalidad, la sexualidad y las respuestas emocionales, relacionadas a la elección de una pareja. Según ellos estos bebés sufrieron cambios en su fisiología y metabolismo dentro del útero, para adaptarse a la carencia nutritiva, y esos cambios parecen haber persistido a lo largo de la vida.

## Imágenes Digitales Contra el Cáncer

**Una nueva tecnología llamada “visualización espectrométrica masiva” (imaging mass spectrometry), desarrollada por los investigadores de la Universidad de Vanderbilt, podría ayudar al diagnóstico y el tratamiento del cáncer por medio de imágenes digitales por computadora, que precisan la localización de diferentes proteínas en los tejidos. El hallazgo se dio a conocer en la revista Nature Medicine, en donde se señala que la tecnología podría mejorar la cirugía del cáncer, localizando el lugar exacto de los tejidos que producen altos niveles de timosin beta-4, la proteína que se cree causa el crecimiento de los tumores. Los investigadores también dicen que podrían llegar a desarrollar un medicamento para bloquear esa proteína en tejidos específicos. Aunque hasta ahora la espectrometría ha generado un espectro de todas las proteínas halladas en un tejido, ha sido difícil determinar la localización y función de proteínas individuales en los tejidos.**

El Camino Children & Family Services Inc. no se hace responsable por los artículos que se publican en El Camino Para Tu Salud y que se extraen de otras fuentes.

## UN EMBARAZO SALUDABLE

La compañía Konsyl® pharmaceuticals sacó un pamfleto especificando lo que los obstretas recomiendan en caso de diferentes enfermedades.

**Resfriados o Flujo**— Está bien tomar: Tylenol para dolores, Sudafed para la congestión, Robitussin para la toz, Chloraseptic/Cepacol en pastillas para chupar para una garganta adolorida.

Vea a su Doctor, si: Tiene fiebre arriba de los 101, Toce mucha flema, No se mejora en 2-3 días, En cualquier momento que la paciente se sienta preocupada.

**Alergias**— Está bien tomar: Benadryl

**Constipación**- Está bien tomar: Konsyl Easy Mix para suavizar la materia fecal y es un laxativo natural, Colace si está como piedritas duras.

Se deben evitar Laxativos Estimulantes, Laxativos Salinos y Aceite de Castor.

**Diarrea:** Está bien tomar: Kaopectate, la dieta de BRAT—bananos, arroz, compota de manzana, te o pan tostado.

Vea a su Doctor si: Tiene fiebre, no mejora en 2-3 días, se siente Débil y Mareada.

**Naúsea y Vómito:** Está bien tomar: Vitamina B6, Gengibre, Te de Gengibre, o Emetrol—jarabe contra el malestar del estómago.

Vea a su Doctor, si: No puede retener líquido por más de un día, o si se siente débil y mareada (deshidratada).

**Reflujo/Gas**- Está bien tomar: Mylanta o Maalox.

Vea a su Doctor, si: Tiene dolor abdominal

fuerte.

**Dolores de Cabeza**- Está bien tomar: Tylenol (o Extra Fuerte) 2 tabletas cada 4 horas. **NO TOME ASPIRINA O ADVIL.**

Vea a su Doctor, si: Se siente mareada o tiene la visión borrosa, NO se mejora.

**Hemorroides**- Está bien tomar: Konsyl Easy Mix—diariamente para suavizar la materia fecal; Preparación H o Anusol.

**Sangramiento de la Nariz o las encías**- Es común durante el embarazo.

Vea a su doctor, si: Es persistente o la paciente está preocupada.

**Calambres en la Piernas— especialmente en ambas peirnas**- Está bien tomar: Oscal 500 o similar que vendan sin prescripción médica, dos veces al día.

Vea a su doctor si, solamente le duele una pierna todo el tiempo.

**Dental**- Está bien ver al dentista, Tener Rayos X con un escudo en el estómago, Recibir “novocaine”, algunos antibióticos y algunas pastillas— **POR FAVOR PÍDALE A SU DENTISTA QUE LLAME A SU DOCTOR PARA DISCUTIR ACERCA DE LOS MEDICAMENTOS.**

### Siempre vea a su Doctor en caso de:

- DOLORES DE PARTO**
- SE ROMPE LA BOLSA DE AGUA**
- SANGRADO VAGINAL**
- EL BEBÉ SE MUEVE MENOS DE LO ACOSTUMBRADO.**



## La Historia del Día de Acción de Gracias (Thanksgiving)

Los Peregrinos (Pilgrims) quienes navegaron a este país en el *May Flower*, eran originalmente miembros de la Iglesia Inglesa Separatista (una Secta Puritana). Anteriormente habían dejado su hogar en Inglaterra y navegaron hasta Holanda para escapar de la persecución religiosa. Allí disfrutaron de más tolerancia religiosa, pero eventualmente se desilusionaron con la manera de vivir de los Holandeses, opinaban que era profana. Buscando una mejor vida, los Separatistas negociaron con una compañía In-

glesa de acciones para que les financiara el viaje a América. Casi todos los que hicieron el viaje abordo del *May Flower* eran no Separatistas, pero se les contrató para que cuidaran los intereses de la compañía. Solamente un tercio de los colonizadores originales eran Separatistas. Los Peregrinos llegaron se ubicaron en tierra en Plymouth Rock en diciembre 11 de 1620. Su primer invierno fue devastador. Al principio del siguiente otoño, habían perdido 46 de sus 102 colonizadores (continúa en la página 4)

El Camino Children & Family Services Inc. no se hace responsable por los artículos que se publican en El Camino Para Tu Salud y que se extraen de otras fuentes.

## Participe en la Educación de sus Niños

La educación de los niños es principalmente responsabilidad de los encargados del cuidado del niño y de la escuela. Para lograr un estudiante productivo es muy importante que el encargado del cuidado del niño participe en la escuela en eventos como "back to school night", open house, conferencias con los profesores y del PTA. Todos los estudiantes necesitan tener una buena asistencia para que les vaya bien en la escuela. Un tiempo estructurado para hacer las tareas y un lugar tranquilo en donde sus niños puedan trabajar en paz es esencial para el éxito de ellos en la escuela. Todos los niños deben tener una tarjeta de la biblioteca y que se les lleve regularmente por libros, para sus tareas, proyectos, y que participen de los programas que ofrecen las bibliotecas durante el año. Todos los niños deben asistir a la escuela de verano y si no se ofrece pídale al profesor/a de su niño por un paquete para el verano para su niño. Durante el verano mantenga en las mañanas durante la semana un tiempo estructurado que incluya tiempo para la lectura.

De ECCAFS para los padres de crianza.

## La Historia del Día de Acción de Gracias (viene de la página 3)

originales que navegaron en el May Flower. Pero la cosecha de 1621 fue abundante. Y los colonizadores restantes decidieron celebrar con una fiesta— que incluyó a 91 Indios que ayudaron a los Peregrinos a sobrevivir el primer año. Se cree que los Peregrinos no hubieran sobrevivido ese año sin la ayuda de los nativos. La fiesta fue más como un festival de cosecha Inglés que una verdadera celebración de "acción de gracias" Duró tres días. El gobernador William Bradford envió a "cuatro hombres a cazar" patos salvajes y gansos. No es seguro si hubo un pavo salvaje como parte de su fiesta. Sin embargo, es seguro que comieron carne de venado. El término "pavo" lo usaban los Peregrinos para referirse a toda clase de aves salvajes.

Otro elemento moderno que se ha agregado a la celebración de acción de gracias es el pastel de calabaza. Pero lo más probable es que la primera celebración incluyera ese platillo. Las provisiones de harinas escaseaban, así que no hubo pan o pastelería. Sin embargo, si comieron calabaza hervida y una clase de pan freído que sacaron de la cosecha de maíz. Tampoco hubo leche, sidra, papas, o mantequilla. No había ganado domesticado para producir derivados de la leche, y la nueva papa descubierta, los Europeos la consideraban venenosa. Pero la celebración incluyó pescado, bayas, berro, langosta, frutas secas, almejas, venados, y ciruelas.

Esta celebración de "acción de gracias" no se repitió al año siguiente. Pero en 1623, durante una sequía severa, los Peregrinos se congregaron para rezar por lluvia. Cuando al día siguiente cayó un gran aguacero, el gobernador Bradford proclamó otro día para la Acción de Gracias, invitando otra vez a sus amigos los Indios. No fue hasta junio de 1676 que no se proclamó otro Día de Acción Gracias.

El 20 de junio de 1676, el concejo regente de Charlestown, Massachusetts, sostuvo una reunión para determinar la mejor manera para expresar gracias por la fortuna que había experimentado la comunidad, ya bien esta-

blecida. Por votación unánime instruyeron a Edward Rawson, el secretario, para declarar junio 29 como Día de Acción de Gracias. Es muy notorio que esta celebración probablemente no incluyó a los Indios, ya que la celebración era para celebrar la reciente victoria de los colonizadores sobre los "nativos paganos".

Octubre de 1777 marcó la primera vez en que las 13 colonias se juntaron para celebrar acción de gracias. También se conmemoró la victoria patriótica sobre los Británicos en Saratoga. Pero fue solo una vez.

George Washington proclamó el Día Nacional de Acción de Gracias en 1789, aunque algunos se opusieron. Había discordia entre las colonias, muchos sintiendo los sufrimientos de unos pocos Peregrinos no lo autorizaron como día de fiesta nacional. Y más tarde, el Presidente Thomas Jefferson se burló de la idea de tener un día de acción de gracias.

Fue Sarah Josepha Hale, una editora de una revista, que gracias a sus esfuerzos, eventualmente condujeron a lo que nosotros reconocemos como Acción de Gracias. Hale escribió muchos editoriales en su Revista Boston Ladies' y más tarde Godeys Lady's Book. Finalmente, después de 40 años de campaña escribiendo editoriales y cartas a los gobernadores y presidentes, la obsesión de Hale se convirtió en realidad en 1863, cuando el Presidente Lincoln proclamó el último jueves de noviembre como día nacional para Acción de Gracias.

Todo presidente después de Lincoln proclamó Acción de Gracias. La fecha se cambió varias veces, más recientemente por Franklin Roosevelt, quien lo estableció una semana hacia la próxima cercana al último jueves para crear una temporada de compras navideñas más larga. La gran protesta del público causó que dos años más tarde el presidente cambiara la Acción de Gracias nuevamente a su fecha original. Y en 1941, el Congreso ratificó Acción de Gracias como un día de fiesta legal, en el cuarto jueves de noviembre.