

EL CAMINO PARA TU SALUD

© 2010 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Realizada por: Clara Patricia Marín C.

EDICIÓN No. 67

LA AUTOIMAGEN DE UNA HIJA ADOLESCENTE



Es bien sabido que las adolescentes le dan una gran importancia a su apariencia personal, ¡incluso más que los muchachos de su misma edad! Es más, el vivir descontentas con su imagen puede llevarlas a un estado de depresión, por lo que los padres debemos estar alertas y tratar de prevenir, en lo posible, que esto suceda. Los psicólogos aconsejan lo siguiente:

* Hacerlas recapacitar en el hecho de que tener un cuerpo escultural y un rostro perfecto no es algo común y corriente. Recordemos que ellas

se guían por los estereotipos que ven en la televisión o en el cine, y pueden llegar a pensar que, sí no se parecen a esas actrices y modelos que tanto admiran, entonces entran en la categoría de “feas”.

- * Enseñarles a apreciar y explotar su propia belleza, destacando sus puntos a favor y disimulando los defectos, las hará sentir mucho más seguras de sí mismas.
- * Resaltemos todas esas habilidades que nuestra hija adolescente tiene, como lo bien que baila ballet o sus buenas calificaciones en el colegio.
- * Recapacitemos acerca de los mensajes negati-

vos que podamos estarle transmitiendo sin darnos cuenta. Por ejemplo, si somos de los que nos paramos frente al espejo a criticarnos duramente, lo más probable es que nuestra hija también haga lo mismo. Prediquemos con el ejemplo y hagamos hincapié en que los demás la verán como ella quiere que la vean. ¡Estimulemos su autoestima!

- * Inculquémosle el concepto de que es preferible tener un cuerpo sano antes que una figura escultural. Incentivémosla para que practique algún deporte que, dicho sea de paso, la ayudará a moldear su cuerpo.

MITOS DE LOS HIJOS ÚNICOS

Los hijos únicos tiene más problemas emocionales que los otros niños.

En varios estudios comparativos, estos niños han mostrado los mismos índices de estimación propia, motivación, logros, ansiedad y sensación de soledad que

los niños restantes.

Los hijos únicos son consentidos.

Lo único cierto es que estos niños no tienen que compartir con otros la atención de sus padres, pero de eso no se deriva necesariamente que estén “malcriados”

Todo niño necesita tener hermanitos.

Se supone que sea con sus hermanitos con quienes los niños comienzan a desarrollar la habilidad para relacionarse, pero también ha sucedido que los niños sin hermanos socializan más temprano con niños fuera de su hogar, precisamente por su necesidad de compañeros.

Sepa Tomar Decisiones



Dice el autor D.A. Benton, en su libro “Los Leones No Necesitan Rugir”, que: “Cuando no se toman decisiones a tiempo y los problemas no se resuelven, a la larga es peor, porque los conflictos se van a multiplicar y usted aparentará ser una persona sin carácter e insegura. A continuación 8 tips que le ayudarán:

- ⇒ Determine cuáles son las decisiones más importantes. Invierta la mayor parte del tiempo en ellas.
- ⇒ No muestre pánico. Aún en momentos de crisis, debe mantener el control y la calma.
- ⇒ Reúna los hechos y recoja otras opiniones. Esté alerta con las personas que no están de acuerdo con usted.
- ⇒ Analice sus opciones, estudie los pros y los contras de los planes que se haya trazado. Después, tome la decisión.
- ⇒ Preste atención a su intuición. A veces, una corazonada es lo correcto.
- ⇒ Si usted siente que la decisión es forzada, por que no está listo, diga ¡no!
- ⇒ Piense en el asunto mientras se duerme. Quizás se despierte con la respuesta a la mañana siguiente.
- ⇒ Cuando esté equivocado, admítalos. Supere el error, después de todo ¡nadie es perfecto!



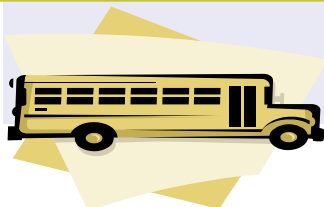
LOS PADRES EN LA CIRUGÍA DE SUS HIJOS



Hoy en día los padres podemos participar de la técnica, en la cirugía infantil, que nos permite que estemos presentes hasta el momento en el cual se le aplica la anestesia a nuestro hijo. Luego, al empezar la operación deberemos dejar al niño en manos del cirujano y las enfermeras. Ahora bien, si el mismo doctor considera que nuestra presencia es más nociva que tranquilizadora, lo mejor es dejar sólo al niño, ya que podría ponerse más nervioso aún. Los padres debemos cooperar con el doctor en todo momento, sin interferir con las órdenes que éste dé, pero sí sirviendo de apoyo moral, dándole ánimo al nuestro hijo y haciéndole ver que está en buenas manos. Si por el contrario nos mostramos hechos un manojo de nervios, nos ponemos en contra de las enfermeras y adoptamos la posición de "pobrecito mi hijito", lo que haremos será hacerle un daño psicológico y nada más.

Jamás deje a su bebé desatendido en una silla o cuando lo esté cambiando sobre una superficie alta.

Si bien es cierto que el bienestar económico es esencial para la tranquilidad familiar, también lo es la presencia del padre en el desarrollo emocional de sus hijos, ya que aporta una inmensa dosis de felicidad a ambas partes.



AYÚDELO A HACER LA TRANSICIÓN HACIA EL COLEGIO

Muchos niños se angustian al pensar en comenzar en un nuevo colegio o en pasar a otro grado, convirtiendo esta transición en una verdadera tragedia. Si nota que su pequeño, está ansioso por este motivo, siga estos pasos para aliviar la tensión:

- ⇒ Llévelo de visita a su nueva escuela y enséñele cuál será su aula, dónde queda el baño, la biblioteca, etc. Para que se vaya familiarizando con el lugar.
- ⇒ Trate de conseguir una

lista con algunos de los nombres y teléfonos de otros niños de la escuela e invítelos a jugar a su casa. Así cuando comiencen las clases, ya su hijo tendrá algunos amiguitos.

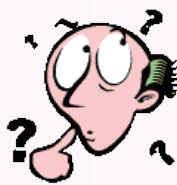
- ⇒ Inscribalo en algún curso de verano que estén ofreciendo en ese colegio, para que al llegar la época escolar ya no se sienta perdido.
- ⇒ Cuando vayan de compras antes de comenzar las clases, elija los zapatos y las prendas de vestir más cómodas y fáciles de ponerse que encuentren.

⇒ Asegúrese que el pequeño sepa decir su nombre, su dirección y teléfono, pero adviértale de que no le vaya a dar esta información a personas extrañas.

- ⇒ Indíquele algunas reglas de seguridad que debe seguir, como mirar a ambos lados antes de atravesar la calle, jugar solamente en las aceras, etc.
- ⇒ Si acaso su hijo se empeñara en llevar su osito de peluche al colegio, permítaselo, pero antes hable con la profesora para acordar con ella alguna forma de que prescinda de él en el futuro.

QUÉ DEBE PREGUNTARLE A LA MAESTRA

A veces un interrogatorio constructivo a la profesora de su hijo lo podrá orientar para ayudarlo mejor a desarrollarse intelectualmente. Aquí le damos algunas preguntas claves.



- ¿En qué nivel de lectura está mi hijo? Recuerde que la maestra es el eslabón que une a los estudios, y ella, mejor que nadie, se da cuenta del progreso y fallas de sus

estudiantes.

- ¿Qué libros me recomienda para que mi hijo lea? Esta guía le será muy útil cuando deba conseguir material de lectura y le evitará así comprar libros que luego sólo se amontonarán sin haberse leído.
- ¿En qué áreas de lectura debe reforzarse? La maestra le dará las pautas exactas a seguir para incrementar la capacidad de lectura de su hijo.

- ¿En qué punto de la lectura va mejor? Asimismo es importante que sepa cuál es su fuerte en la lectura, ya que así podrá alentarlo, estimulando su interés por progresar.
- ¿Qué tan buen es su comprensión de la lectura? Leer las letras en un papel no siempre es lo único que importa, también está presente el factor de comprensión de textos que, a la larga, es lo que necesitan para aprender y memorizar.



Quando lleve a su niño al pediatra, asegúrese de anotar en un papel todas las preguntas que desee hacerle al médico, así no se le escapará ninguna interrogante que tenga en mente.



CUANDO NO SE CUMPLE LO PROMETIDO



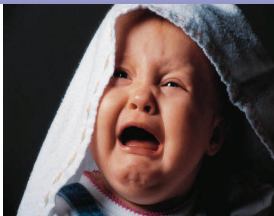
Existen situaciones en que entran dos conceptos que, aunque difieren entre sí, pueden llegar a confundirse y a causar desilusiones. Uno de ellos es no cumplir una promesa, y el otro el no poder hacer siempre lo que se desea por culpa de las circunstancias. Si por

ejemplo, usted le prometió a su hijo llevarlo al cine, pero la batería de su auto le falló al momento de partir, probablemente él se sienta disgustado y frustrado porque usted "le prometió llevarlo y no cumplió". Lo primero que debe hacer es señalarle la diferencia que hay entre que usted tenía la mejor intención de llevarlo, y que la circunstancias se pre-

sentaron adversas. Tratar de razonar con un pequeño muchas veces es inútil, pero sí puede hacerle comprender que no siempre se puede hacer todo lo que se desea. Parece mentira, pero esta lección tan simple de la vida diaria, puede significarle muchas menos lágrimas el día de mañana, ya que los preparará para aceptar mejor las vicisitudes que nunca faltan.

LA APARICIÓN DE LOS PRIMEROS DIENTES

La aparición de los primeros dienteitos en el bebé es todo un acontecimiento, pero también una incertidumbre espantosa para esos padres, siempre atentos al más mínimo vestigio de desarrollo en sus querubines. Aquí le damos una guía de dentición que le será útil:



- ◆ A partir de los 6 hasta los 10 meses de edad: aparecen los dos dientes inferiores del frente, a los cuales se les denomina los incisivos centrales.
- ◆ A partir de los 8 meses al año de edad: aparecen los dos dientes superiores de frente, a los cuales se les denomina también los incisivos centrales.

◆ A partir de los 9 hasta los 13 meses: brotan los incisivos laterales superiores, ubicados uno a cada lado de los dientes frontales.

◆ A partir de los 10 a los 16 meses: brotan los incisivos laterales inferiores, localizados uno a cada lado de los dientes frontales.

◆ A partir de los 13 a los 19 meses: aparecen los primeros molares superiores e inferiores.

◆ A partir de los 16 a los 23 meses: aparecen los caninos superiores e inferiores.

Ahora bien, algunos de los síntomas que indican que

la dentición ha comenzado son:

- ⇒ Una excesiva secreción de saliva
- ⇒ La necesidad de morder hules y objetos blandos.
- ⇒ Enrojecimiento e inflamación de las encías.
- ⇒ El bebé se muestra irritable, descontento, y no puede dormir bien.

Para aliviar estas molestias:

- Dele suaves masajes con alguna crema anestésica recomendada por su pediatra.
- Consígale una ruedita de hule de las que venden especialmente para este fin.



TIPS PARA CELEBRAR SU PRIMER AÑITO

- ◆ Planee la fiesta para un momento del día cuando el niño se encuentra totalmente reposado (preferiblemente después de tomar su siesta).
- ◆ Advierta a sus parientes y amigos que no se resientan si el niño le presta más atención al papel de envolver que al mismo regalo, ya que a esa edad a los niños todo les llama la atención.
- ◆ Si adorna con globos, tenga cuidado de que no se revienten, y en caso de que ocurriera, recoja rápidamente los fragmentos de goma, ya que cualquier niño podría tragárselos y ahogarse con ellos.
- ◆ No se complique sirviendo platos muy elaborados, lo mejor es que prepare cosas simples como emparedados, bocaditos y refrescos.
- ◆ No sirva palomitas de maíz o golosinas que puedan ocasionar que los niños se atraganten, recuerde que son muy pequeños todavía para estas cosas.
- ◆ No se desanime si su niño, a pesar de todos sus esfuerzos por qué esté contento, comienza a llorar desconsolado. Los niños a esa edad se sienten nerviosos cuando se ven rodeados de tanta gente en movimiento.

"Los niños necesitan más de modelos que de críticos"



ENSEÑÉMOSLES A SER RESPONSABLES



Si sus hijos son de los que arrugan la nariz en señal de disgusto cada vez que usted les pide que realicen alguna tarea en el hogar, ¡no deje que se salgan con la suya! Y obliguelos a hacerlo. Muchos niños tienden a escaparse por la tangente cuando se trata de recoger sus juguetes, hacer la cama, o ayudar en los quehaceres de la casa en general. De acuerdo con los psicólogos, el obligarlos a realizar tareas que no les gustan, los prepara a que el día de mañana no eludan sus responsabilidades, bien sea en el plano profesional o personal.



FRACTURAS EN LOS NIÑOS

Las fracturas en los niños son distintas a las de los adultos. Sus huesos no están suficientemente calcificados y tienen una consistencia blanda. Para identificar una fractura después de algún golpe, especialmente en las extremidades, observe si el niño tiene dolor al tacto o a momento de movilizarlo, limitación para articular el miembro lastimado e incluso éste se ve deformado. Si tu hijo es pequeño, seguramente señalará la parte afectada y llorará constantemente.



LA IMPORTANCIA DEL HORARIO

Al igual que mientras son unos bebés, cuando los niños alcanzan el año hay que asegurarnos de que sigan cumpliendo con el horario fijo ya establecido desde su nacimiento—bien que con ligeros cambios debido a su desarrollo—y una rutina similar. A esa edad es muy importante que lo niños hagan

cada cosa en un momento determinado. Lo necesitan para ser felices y no descontrolarse, lo que podría dañarlos tanto físicamente como en su comportamiento. Todos los cambios que hagamos en la alimentación, baño, sueño y horas de jugar (las actividades más importantes de su vida en esa época) deben ser hechos poco a poco. Cuando el niño va creciendo en

un ambiente sin cambios extraordinarios, se siente más seguro. Y, a la vez, le es más sencillo ir aceptando las sensaciones nuevas que va recibiendo a diario. Poco a poco, ellos mismos irán “liberándose” algo de la rigidez de su rutina y aprendiendo a ser más adaptables a las circunstancias exteriores y al mundo que tienen a su alrededor

¿ESTÁ MI HIJO LISTO PARA IR AL BAÑO?



No hay edad límite, mínima o máxima, para saber si su hijo ya está listo para ir al baño. Lo que puede hacer es observar ciertos detalles en su comportamiento para determinar si ya puede comenzar a entrenarlo. Estos son algunos signos:

- * Ya entiende y obedece instrucciones en dos partes, como: “bájate los pantalones y ve al baño”.
- * Si ya es capaz de construir frases utilizando dos palabras, como: “quiero pan”.
- * Si lo imita cuando va al baño y quiere halar la cadena o tomar el papel

higiénico.

- * Hace lo que le pide porque desea complacerlo.
- * Ya ha comenzado a dar señales de independencia: quiere comer solo, vestirse solo, etc.
- * Si ya camina solo.
- * Si puede bajarse los pantalones y la ropa interior.
- * Si le pide con insistencia que lo cambie inmediatamente después de que se mojó el pañal.
- * Si demuestra que desea ir al baño, ya sea diciéndole o haciendo gestos cuando tiene ganas.

Si cumple con los signos anteriores, puede empezar a llevarlo al baño. Estos consejos le ayudarán:

- * Nombre las funciones intestinales como prefiera que su hijo las llame. Lo importante es que no se confunda y entienda de qué le está hablando.
- * Cómprele un sanitario entrenador y póngalo en el baño. De este modo, el también se sentará cuando usted vaya al baño. Si lo imita, un día le dará la sorpresa.
- * Hágale énfasis en que debe ir al baño porque ya ha crecido mucho y ahora es un “niño grande”.
- * No lo presione ni lo fuerce. Hacer de esta experiencia algo desagradable no ayudará y sí le dejará un mal recuerdo de esta etapa crucial de su vida.