



# EL CAMINO PARA SU SALUD

EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC.

Formato y Traducción  
Gloria I Gutiérrez

Julio 27 del 2000

Edición 1  
Volumen 8

## Nuevas Normas Prometen Camas Camarotes más Seguras

Las camas camarotes pueden ser un peligro para la seguridad de sus niños, como lo ha hecho evidente, en años recientes, nues tralista de devoluciones. Entre 1994 y 1999, se ordenó la devolución de más de 600,000 camas por su diseño inseguro, que puso en peligro a los niños de que se cayeran, se estrangularan o se quedaran atrapados entre los espacios de las barandas o entre la cama y la pared.

Los riesgos son serios: de acuerdo a la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor, en 1998 más de 34,000 niños tuvieron que ir al cuarto de emergencia por heridas relacionadas con las camas camarotes. Trágicamente estas heridas pueden ser fatales: Dicha Comisión reportó para 1990, 91 fatalidades entre Enero de 1990 y Agosto de 1999 y cree que existen más muertes sin reportar.

Respondiendo a estos problemas, la industria de camas camarotes junto con la Sociedad Americana para la Prueba y Materiales, desarrollaron voluntariamente unas normas de seguridad. Pero la falta de apoyo por muchas fábricas llevó al gobierno a emitir normas

obligatorias más estrictas, que entraron en vigor en Junio 19.

Entre otras cosas, la nueva regulación requiere que todas las camas fabricadas o importadas a partir de esa fecha, deben llenar las especificaciones para minimizar los riesgos. Todas las camas deben tener una etiqueta con el nombre y dirección del fabricante, distribuidor o vendedor y el mes y el año de fabricación. A la industria se le permite vender su inventario actual aunque no llene los requisitos, así que usted aún encontrará camas que no cumplan con las nuevas normas. Para ir a lo seguro, busque las nuevas etiquetas, haga negocio solo con un vendedor con buena reputación y pase por alto esas ofertas y ventas de patio de camas camarotes.

Si ya usted tiene una cama camarote, inspeccione por riesgos siguiendo los lineamientos que se describen más adelante..

Después decida si necesita repararse o reemplazarse. Además, no permita que los niños compartan el camarote de arriba, no deje que jueguen caballito arriba o abajo de los camarotes y nunca permita que niños de 6 años para abajo duerman en el camarote de arriba y e ninguna de las dos a niños en edad de cuna.

Usted puede visitar el la red electrónica (web site) de CPSC en [www.cpsc.gov/cgi-bin/recalldb/prod.asp](http://www.cpsc.gov/cgi-bin/recalldb/prod.asp) para ver si la marca suya tuvo un llamado de devolución. Para aprender más acerca de la seguridad en las camas camarotes visite [www.cpsc.gov/cpscpub/prerel/prhtml100/00024.html](http://www.cpsc.gov/cpscpub/prerel/prhtml100/00024.html).

1. Debe haber una baranda con el largo completo de la cama del lado de la pared de ambos camarotes de arriba y de abajo. Las barandas de la parte de afuera del camarote de arriba deben extenderse hasta dentro de las 15 pulgadas del final de la estructura de la cama, dejando solamente un pequeño espacio para entrar y salir.

2. Asegúrese de que el espacio entre la baranda de abajo y la de arriba del marco de la cama sea de 3 1/2 pulgadas o menos. Agregue tablillas para cerrar el espacio en caso de que el espacio sea más ancho.

3. Asegúrese de que la parte de arriba del borde de la baranda tenga al menos 5 pulgadas arriba de la superficie del colchón.

4. La escalera debe estar sujeta de forma segura al camarote de arriba.

5. La base debe ser lo suficientemente firme para que minimice el riesgo de que se desplome.

(Esxtraído del Consumer Report, Agosto 2000 )

# Los Primeros Años Marcan para Siempre

Este es el último segmento de Soy tu Hijo, Los Primeros Años Marcan para Siempre, que hemos venido publicando, esperamos les sirva de ayuda en la práctica o como texto de referencia.

## 8. Reconoce que cada Niño es Único

Los niños tienen diferentes temperamentos. En una misma familia, un niño puede ser extrovertido y su hermano tímido. Los niños también crecen a diferente ritmo. Sus ideas y sentimientos acerca de ellos mismos reflejan, en gran medida, tu actitud hacia ellos.

### ¿Cómo puedo ayudar a mis hijos a que se sientan bien con ellos mismos?

Cuando los niños logran dominar los retos a los que se enfrentan en el día, se sienten bien con ellos mismos, particularmente cuando tú reconoces sus logros y los elogias. Por ejemplo: "¡Qué bueno! Subiste las escaleras tu solito."

Cuando los niños reciben elogios específicos, comienzan a conectar sus acciones y tus respuestas. Si los padres son sensibles a los logros de su niño y a las señales y pistas que éste les envía, el niño desarrollará una autoestima positiva.

## 9. Escoge un lugar para el cuidado de tu niño que sea de calidad y mantente al tanto de todo

Escoger un lugar o persona para que cuide a un niño es una de las decisiones más importantes que una familia tiene que tomar. Los estudios indican que cuando un niño recibe cuidado de alta calidad y recibe educación temprana, aprende más y es más sociable cuando entra a la escuela. Es muy difícil decidir cuáles de los programas disponibles para el cuidado de

niños son suficientemente buenos.

### “¿Qué debemos buscar en un lugar dedicado al cuidado de niños?”

- Visita y observa cómo las personas que cuidan los niños responden e interactúan con los bebés y los niños.
- Busca una persona que responda con afecto y responsabilidad a las necesidades del bebé. Escoge a alguien que se preocupe por tus niños, que esté deseoso por aprender acerca de su desarrollo.
- Escoge a alguien que les vaya a prestar atención individual y a compartir con ellos en la exploración y el juego.
- Busca un ambiente que esté limpio y que sea seguro.
- Asegúrate de que haya suficientes personas disponibles para el cuidado de los niños para que tu niño pueda recibir atención individual.
- Revisa cuidadosamente las referencias de las personas que cuidan los niños.

Después de escoger el lugar o la persona que cuidará a tu niño(a), mantente al tanto de todo. De vez cuando, aparécete en el lugar sin haberte anunciado para que puedas ver cómo es la vida de tu hijo(a) durante el día. Pídele a menudo que te presenten reportes del progreso del niño(a). Y no te cohibas en ofrecer sugerencias constructivas para mejorar las experiencias de tu niño(a).

Si algún amigo, comadre o miembro de tu familia cuida de tu niño, no asumas que porque ya lo conoces y le tienes cariño, sabe lo que tú quieres para él/ella. Déjale saber a quien esté a cargo de cuidarlo, cuáles son tus planes con el bebé y cómo quieres que lo cuide. Los estudios indican que los niños que logran desarrollarse mejor en la escuela, tienen familias que siempre están al tanto del cuidado y la educación de sus hijos.



## 10. Cuida de ti mismo

Finalmente los padres y personas que se dedican a cuidar niños, también necesitan cuidarse a sí mismos. Tu salud y tu bienestar son muy importantes pues eres tú quien le provee el ambiente principal a tu bebé y/o niño(a). Cuidar de tu niño es lo más importante y lo más maravilloso pero puede ser agotador, física, emocionalmente. Cuando estás cansado(a), preocupado(a), enojado(a), deprimido(a) o abrumado(a), lo más seguro es que se te hará difícil responder a sus necesidades como es debido.

### El Niño se Beneficia Cuando la Persona que Lo Cuida, Busca Ayuda al Sentirse Deprimido(a)

- Muchas madres sufren de varios grados de depresión después de dar a luz. Cuando la depresión está presente durante los primeros seis meses, los niños generalmente no se afectan. Geraldine Dawson, PhD. Y sus colegas de la Universidad de Washington, han encontrado que las madres que están deprimidas durante el primer año y medio de sus niños, están menos propensas a responder sensitivamente a las señales y pistas que ellos les dan respecto a lo que sienten, quieren y necesitan. Esto podría tener efectos secundarios en el desarrollo de sus bebés.
- La buena noticia es que cuando las madres reciben ayuda y se liberan de la depresión, el impacto en los niños disminuye o desaparece totalmente. El tratamiento puede ayudar tanto a la madre como a los niños.

(Continúa en la página 3)

[ Continuamos en esta página con la publicación de Soy Tu hijo, Los Primeros Años Marcan Para Siempre.]

Cuando te sientas abrumado(a), préstate atención. Busca ayuda. La familia, los amigos, comadres, vecinos, pediatras, niñeras y otras personas, todos pueden ayudarte a promover el desarrollo de los niños y prepararlos para la escuela. Mantén en mente que hay muchas

maneras de alcanzar esta meta.

Cuando cometes un error, como todo padre o persona que cuida niños tienes la oportunidad de arreglarlo. La nueva investigación sobre el desarrollo del cerebro nos informa que la importancia de la relación entre una persona que cuida niños y un niño durante sus primeros años de vida, enriquece la vida del niño y le ayuda a desarrollar su mayor aptitud.

## LOS PRIMEROS AÑOS SÍ MARCAN PARA SIEMPRE.



## COMO EVITAR ACCIDENTES PELIGROSOS EN EL VERANO

**Seguridad en el Agua:** El Ahogarse es la principal causa de muerte accidental entre los menores de 1 a 4 años. La mayoría de los ahogamientos ocurren en las piscinas, pero los niños pueden ahogarse en tan poquito como una pulgada de agua. He aquí algunas sugerencias para reforzar la seguridad de tu niño:

- Nunca dejes a un niño sin supervisión dentro de o cerca de la piscina, aguas turbulentas (whirlpool) o en cualquier otro recipiente con agua. Mantenga bien vigilado a su niño a todo momento.
- Vacíe los baldes con agua, no importa cuan pequeños sean, inmediatamente después de su uso.
- Nunca confíe en que las clases de natación o un flotador evitarán que su hijo se ahogue.
- Aprenda CPR; si usted tiene una piscina, mantenga equipo de rescate y los números de emergencia a la mano.
- Nunca permita que un niño se clave en el agua si tiene menos de 9 pies.

**Peligro de Atragantamiento:** Para minimizar los peligros de un atragantamiento, tome las siguientes precauciones:

- Nunca le de a un niño un objeto que quepa a través del tubo del rollo del papel sanitario.
- Nunca le de comida sólida u objetos pequeños a un bebé con los cuales pueda atragantarse. La comida debe hacerse papilla o estar lo suficientemente suave para ella pueda tragarlo sin necesidad de masticarlo.
- Enseñe a los niños mayores a masticar y tragar la comida antes de hablar o reírse.

**Cuidado con Quedar Encerrado Dentro del Carro:** En un día caluroso la temperatura en un carro cerrado puede estar arriba de los 100° en minutos. Los pequeños cuerpos son especialmente vulnerables a ese calor tan extremo, así que asegúrese de seguir las siguientes instrucciones:

- Mantenga las puertas y el maletero con llave a todas horas, incluso en el garaje o estacionamiento de su casa.
- Enséñeles a sus hijos que es peligroso jugar adentro o en el maletero de los automóviles.
- Nunca descuide a su hijo si está en el carro, incluso si está estacionado en el garaje con los vidrios abajo.
- Marque el 911 inmediatamente si su hijo se queda encerrado dentro del carro.
- Preocúpese de los seguros resistentes a niños. Enséñele a su niño como abrir la puerta del conductor en caso de que se quede atrapado en el carro.
- Mantenga las llaves del carro fuera del alcance de los niños.

**Evite accidentes en los Cochecitos para bebés:**

- No amarre su perro o cualquier otro animal a la agarradera del coche del bebé.
- Nunca deje a un niño en el coche sin supervisión.
- Asegúrese de que su niño esté amarrado.

(continúa en la página 4)

## EL CAMINO PARA SU SALUD

- Nunca cuelgue carteras o bolsas de compra de la agarradera del coche, las cuales pueden causar que éste se volteara.
- Mantenga alejado a los niños cuando esté abriendo o cerrando el cochecito, sus dedos pueden machucarse fácilmente.
- Siempre utilice el seguro del coche para prevenir que se abra accidentalmente y use los frenos para evitar que se ruede.
- Para evitar un sofocamiento nunca use almohadas en el coche de un bebé.

(Revista Parenting , Junio 2000, por Lexi Petronis)



## EL ABUSO DE MENORES - LAS HERIDAS ESCONDIDAS

Las estadísticas alarmantes con relación al abuso físico de niños. Se estima que miles de niños son abusados físicamente cada año por sus padres o algún familiar cercano. Miles mueren. Para aquellos que sobreviven, el trauma emocional permanece mucho después de que las heridas han sanado. Las comunidades y las cortes reconocen que estas "heridas escondidas" se pueden tratar. Una temprana detección y tratamiento es importante para minimizar los efectos a largo plazo del abuso físico.

Los menores que han sido abusados pueden que tengan las siguientes demostraciones:

- Una imagen pobre de sí mismos
- Sexualmente están actuando
- Incapacidad para confiar y querer a otros
- Rabia y enojo
- Comportamiento autodestructivos y auto abusivos, pensamientos suicidas
- Pasivos o comportamiento retraído
- Temor de entrar en nuevas relaciones o actividades
- Ansiedad y temores
- Problemas escolares o pérdida escolar
- Sentimientos de tristeza u otros síntomas de depresión
- Pensamientos regresivos o pesadillas
- Abuso de drogas o alcohol

A menudo el severo daño emocional de los menores abusados no surge sino durante la adolescencia, cuando muchos de los menores abusados se convierten en padres abusivos. Un adulto que fue abusado cuando niño la mayoría de las veces tiene dificultad en establecer relaciones personales íntimas. Estos hombres y mujeres tienen dificultad con la cercanía física, el tocar, la intimidad y en confiar en los adultos. Están también en un alto riesgo de padecer de ansiedad, depresión, abuso de sustancias tóxicas, enfermedades médicas y problemas en la escuela y el trabajo. Sin el tratamiento adecuado los menores abusados físicamente pueden sufrir daños de por vida. Los psiquiatras para menores y adolescentes pueden dar una evaluación y ayudar a los menores abusados físicamente. A la familia se le ayuda a que aprenda nuevas formas de apoyo y comunicación entre ellos. A través del tratamiento, el menor abusado comienza a recobrar un sentido de confianza en sí mismo y la fe en otras personas.

El abuso físico no es la única forma de abuso a menores. Muchos niños son víctimas de abandono o abuso sexual o emocional. En todas las formas de abuso al menor, el niño y la familia pueden beneficiarse de una buena evaluación y cuidado por un psiquiatra para menores y para adolescentes.

(Artículo escrito por The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 1997)



## EL CAMINO PARA TU SALUD

Teléfono: (323) 869-0980- Fax: (323) 869-0989  
Email: Eccafs@aol.com

### NOTICIAS DE EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, FFA.

#### Nuevo Inspector de Casas

Después de un gran escrutinio y de entrevistar a varios candidatos, el Sr. Alex Silva, salió electo para la posición de Inspector de Casas. El Sr. Silva tiene años de experiencia en bienes raíces, así como un gran conocimiento en las regulaciones en general para lo que sea vivienda.

Les recordamos a todos nuestros padres de crianza que mantengan sus casas al día con las regulaciones del Título XXII las que se exigen cuando son casas que albergan niños de crianza. Algunas de estas regulaciones son:

- Cuchillos y herramientas caseras, bajo llave siempre.
- Detergentes y combustibles bajo llave siempre.
- Medicinas en el refrigerador en la caja de plástico para ese efecto siempre.
- Cada vez que se le da una medicina a los niños, anotarlos en la forma indicada especificando fecha, hora y dosis siempre.
- Comida suficiente y agua de acuerdo al número de residentes en el hogar suficiente para tres días siempre.

Cada vez que renueven su licencia de conducir, el seguro de sus automóviles y el seguro de incendio de su casa (cuando esta es propia), recuerde que necesitamos tener una copia en su expediente de la renovación.

#### PADRE DE CRIANZA DEL MES

En la edición de Junio anunciamos que la Junta Directiva de El Camino Children and Family Services había aprobado el programa "Padre de Crianza del Mes" y que éste se anunciaría en la edición de Julio.

La selección se lleva a cabo por los trabajadores sociales de nuestra agencia, por los supervisores y la administración quien revisa las formas y el puntaje y toma la decisión final.

Hay una forma para los trabajadores sociales de la agencia y otra forma para los supervisores.

Cada forma contiene varias preguntas a las que se les da una calificación de 0 a 100 (siendo 100 la mejor calificación). Se suman los puntos y el resultado se divide por 12 y este es el puntaje final.

El siguiente es la forma que llenan los trabajadores sociales con las preguntas y un ejemplo de puntaje.

1. La condición de la casa (cumple con el Título 22 )	<u>100</u>
2. Higiene (condición física) de los niños de crianza	<u>85</u>
3. Buena interacción entre los Padres de Crianza Certificados y los niños de crianza	<u>95</u>
4. Ayuda a los niños de crianza con sus tareas escolares.	<u>70</u>
5. Suministra a los niños de crianza con material didáctico (incluyendo llevarlos a la biblioteca)	<u>70</u>
6. Escucha y sigue las recomendaciones para los niños de crianza del trabajador social de la agencia	<u>60</u>
7. Suministra cada mes al trabajador social de la agencia con los papeles completos	<u>70</u>
8. Transporta a los niños de crianza a todas sus citas (médico, dentista, optometrista, terapeuta, etc.	<u>70</u>
9. Sigue la regla y las recomendaciones del 10% (Incluyendo buena calidad de ropa para los niños de crianza)	<u>50</u>
10. Provee a los niños de crianza con salidas recreacionales apropiadas	<u>70</u>
11. Le da los niños de crianza comidas y alimentos nutritivos	<u>88</u>
12. Mantiene una relación apropiada con los padres biológicos	<u>80</u>
Total	<u>908</u>
Puntaje	<u>75.66</u>

# EL CAMINO PARA TU SALUD

## El Padre de Crianza del Mes (viene de la página 5)

La forma que usan los supervisores tiene los siguientes criterios y un ejemplo de puntaje:

1. No hubo quejas en el mes	<u>100</u>
2. Buena interacción entre los Padres de Crianza Certificados y los niños de crianza	<u>90</u>
3. Ayuda a los niños de crianza con sus tareas escolares	<u>82</u>
4. Suministra a los niños de crianza con el apropiado material didáctico (incluye llevarlos a la biblioteca)	<u>85</u>
5. Suministra cada mes al trabajador social de la agencia con los papeles completos	<u>99</u>
6. Transporta a los menores de crianza a todas sus citas (médico, dentista, optometrista, terapeuta, etc.)	<u>99</u>
Total	<u>543</u>
Puntaje	<u>90.5</u>

**EL PADRE DEL MES DE JUNIO ES:**

**This Area Is Not for Public View**

