

Padres de Crianza del mes de Noviembre del 2001

El Camino Children and Family Services, FFA, se siente afortunado de tener a Aracely Pereira como madre cuidadora certificada. Aracely ha demostrado un interés genuino en el progreso de nuestros niños de crianza al proveerles una estructura y una disciplina adecuada. Aracely cumple con las regulaciones de El Camino, FFA. Al completar a tiempo la documentación requerida y al mantener los expedientes rojos al día. Ella le notifica a su trabajador social de El Camino, FFA, acerca de cualquier incidente importante relativo a los menores de crianza. Además también es puntual en la visitas de los niños de crianza con su familia biológica. Las observaciones que Aracely nos proporciona de los menores durante y después que terminan su visita son de gran ayuda para asesorar el progreso emocional de los niños. Aracely organiza bien su tiempo para llevar los niños a sus citas médicas, actividades extracurriculares, sesiones de terapia, etc. Incluso ha sido paciente en las ocasiones en las cuales ha tenido que manejar largas distancias, además le da mucha importancia a su desarrollo educacional al atender las conferencias escolares, al hablar individualmente con los consejeros escolares y al alentar a los menores a dar lo mejor de sí mismos en sus estudios. Ella y el bebé de crianza a su cargo han desarrollado un buen vínculo, el cual se refleja en las sonrisas del bebé y su espíritu vivaracho y les brinda apoyo al niños mayores animándolos verbalmente. Aracely lo más probable es que será una influencia positiva en la vida de nuestros niños de crianza de El Camino, FFA.

Nuevas Leyes sobre las Sillas de Seguridad y las Sillas Booster

(V.C. 27360) Los bebés y los niños más pequeños deben a partir de Enero del 2002, viajar en sillas de seguridad o sillas booster, usadas apropiadamente, hasta que hayan cumplido por lo menos 6 años. Excepciones: los niños menores de 6 años pueden usar el cinturón de seguridad, si lo usan correctamente, si pesan más de 60 lbs. o si viajan en un carro que cuenta solamente con cinturones de cadera en el asiento trasero y pesan más de 40 lbs. Sin embargo, los cinturones de seguridad no les quedan bien a los niños sino hasta que tienen 8-11 años.

(V.C. 27360.5) Los niños mayores deben viajar en sillas booster o usar cinturones de seguridad apropiados.

- Se le multará al padre si el niño no está abrochado **correctamente**. Se le multará al conductor si el padre no está presente.
- La multa podrá sumar hasta \$270 por cada niño; la multa por una segunda infracción es de \$675.00. Se le añadirá un punto al registro del conductor y esto podría elevar sus tasas de seguro. Parte de ese dinero va destinado a un fondo especial para costear los gastos de programas de educación y distribución de sillas de seguridad.

Información relacionada: Legalmente algunas sillas booster son para niños que pesan más de 30 lbs. (vea la etiqueta); no son recomendables para niños que pesan menos de 35-40 lbs o que son menores de 3-4 años. Existen productos especiales disponibles para vehículos antiguos que no cuentan

con cinturones de hombro y cinturón de cadera, use la Prueba de 5 Pasos (disponible a través de SafetyBelt(U.S.A.) para determinar si el niño puede usar sólo el cinturón.

A las aseguradoras de Autos se les requiere que reemplacen las sillas de seguridad que han estado en un choque.

(V.C. 23116) Cada conductor y Pasajero de 16 años para arriba tiene que usar cinturón de seguridad.

- Al conductor se le multará por su propia infracción y será responsable por cada uno de sus pasajeros.
- A los pasajeros se les puede multar por no estar abrochados **correctamente**.
- La multa podría sumar \$ 22 por cada persona que no esté asegurada **correctamente**.

(V.C. 23116) Pasajeros en las camionetas "pick up" también tienen que ir asegurados **correctamente**.

- Al conductor de un "pickup" se le puede multar \$135 al permitir que los pasajeros viajen en el compartimiento de carga, abierto, al aire.
- Aun si tiene "camper", se le puede multar al padre o al conductor por no cumplir con las leyes de las sillas de seguridad para niños o cinturones de seguridad para adultos.



El Camino Para Tu Salud

EDICIÓN 25
DICIEMBRE 27, 2001

GLORIA I. GUTIÉRREZ



¡FELIZ AÑO NUEVO 2002 !

RESOLUCIONES PARA EL NUEVO AÑO

¿QUIÉN INVENTÓ LAS RESOLUCIONES PARA EL NUEVO AÑO?

Los babilonios celebraban el Día de Año Nuevo más de cuatro mil años atrás, aunque lo celebraban en marzo en vez de enero, que coincidía con la siembra de las plantaciones en primavera.

El Año Nuevo no importa en donde se celebre, siempre es una forma de mirar atrás y lo más importante, de mirar hacia adelante en el año venidero. Es tiempo para reflexionar acerca de los cambios que queremos o que muchas veces necesitamos en nuestra vida. Las resoluciones son un reflejo de la creencia de los Babilonios, que lo que una persona hacía el primer día del Año Nuevo tendría un efecto durante todo el año. Piensa acerca de esto mientras celebras la llegada del Año Nuevo.

Las Resoluciones más comunes

Es difícil que con la lle-

gada del Año Nuevo no hagamos resoluciones. Existe esa sensación de renovación, de renacimiento y la culpa que te comiste toda esa comida deliciosa y ahora aumentaste de peso.

Muchos de nosotros no tenemos la menor idea de cómo hacer una resolución razonable, razón por la cual mucho de nosotros no sabemos mantenerlas. Nos ponemos metas muy altas y después nos preguntamos porqué no pudimos cumplirlas. Así que muchos dejan de hacer resoluciones (algo no recomendable) o hacen resoluciones demasiado fáciles, las cuales no representan un reto verdadero para el cambio que queremos.

A continuación una lista con alguna de esas "famosas" resoluciones: (Marca las que has intentado en el pasado o desear para el futuro.)

- Hacer ejercicio
- Ponerme en forma.
- Empezar una dieta y mantenerla.



- Tener un estilo de vida más saludable
- Pasar más tiempo con mi familia
- Ser honesto
- Ser más creativo
- Ahorrar dinero
- Regresar a estudiar
- Dejar algún vicio (fumar, tomar, jugar el dinero, hacer drogas, etc.)
- Dejar de sentirme culpable
- Sontreir más
- Cambiar de carrera
- Trabajar más para ser feliz
- Hacer obras de caridad
- Hablar menos y escuchar más

¿Cómo Mantener las Resoluciones?

No intentes todo al mismo tiempo: Existe la tentación con la venida del Año Nuevo de hacer una lista con todo lo que queremos cambiar. No caigas en eso. Tendrás más éxito si intentas cambiar dos en vez de toda la lista. Siempre puedes agregar nuevas resoluciones a la lista.

Escoje con cuidado las palabras: Digamos que tu resolución sea relajarte más en el nuevo año. Escoje bien las palabras. No lo enfoques como "Este año voy a relajarme más." Esto trae tensión porque te fuerza a pensar en la resolución como algo que tienes que hacer y no como algo que quieres hacer. Trata de escribirlo de forma más suave: "Este año voy a explorar nuevas formas de relajamiento." También sugiere más un plan— vas a cumplir con tu meta al probar nuevas técnicas de relajación.

(continúa en la página 2)

RESOLUCIONES PARA EL AÑO NUEVO (VIENE DE LA PÁGINA 1)

Haz un Plan: Una vez que sabes cual es tu resolución divídelo en partes. Nadie logra algo de significado haciéndolo todo de una vez. No tiene que ser un plan complicado; piensa en algo que te ayude a empezar.

Para relajarte debes discurrir un plan como este:

1. Busca en diferentes lugares

como el internet, libros, etc. diferentes técnicas de relajación.

2. Haz una lista de todas las técnicas que te interesaron.
3. Elige una de estas e intenta una por un mes.
4. Intenta cada mes una técnica diferente hasta que des con la que más se

ajusta a tu gusto.

Escríbelo: Escribe tu resolución y tu plan de acción. Pégalo en la refrigeradora, en tu armario, en cualquier lugar que esté a la vista. Esto te ayudará a recordar tu resolución. A lo mejor querrás cambiar las palabras una vez que el tiempo transcurra y tus metas cambien.

25 Consejos para ser Buenos Padres

- Critique sus equivocaciones, no a ellos.
- Tenga carácter para decirles que no, cuando sabe que es lo correcto.
- Escuche porque su hijo quiere ser músico en vez de ingeniero.
- Respete sus decisiones.
- Permitales equivocarse y aprender de sus errores; no siempre estará allí para evitar el golpe.
- Présteles tanta atención cuando ganan una B con esfuerzo, como cuando ganan una F.
- No les permita autocompadecerse, ni que achaquen a los demás la culpa de los problemas que pueden resolver.
- Alíjese algunos "te lo dije" y conceda unos "tenías razón".
- Respete a sus amistades, pero sepa con quién salen.
- No les diga que no fumen. Usted deje de fumar (de tomar, de mentir...)
- Tenga el valor de descartar los malos patrones que sus padres usaron con usted.
- Haga que cumplir las promesas sea una regla y no una excepción.
- Tenga el valor de hacer lo bueno que su padre hizo con usted.
- Cuando intente darles lo que usted nunca tuvo, que sea más amor que bienes y comodidades materiales.
- Deles responsabilidades en casa.
- Esté junto con él o ella, no solo al lado, viendo el televisor.
- No los reprenda en público.
- Atrévase a ser el gran ser humano que usted quiere que sus hijos sean.

- Dígales que los quiere.
- Enséñeles a respetar, más con su ejemplo que con palabras.
- Cuide su salud física, sus hijos lo necesitan sano.
- No los convierta en el centro de su mundo. Los hijos se crían para darlos al mundo no para quedarse con ellos.
- Nunca les diga que no necesitan trabajar. Permitales trabajar en los veranos para sufragar sus gastos personales.
- Cuide que estén tan limpios por fuera como por dentro.
- Ame a su pareja. Los hijos necesitan una familia

Consultas Médicas sin Dolor

Seamos honestos, las consultas médicas no son agradables. Sin embargo, tu puedes ayudar a que sean lo menos dolorosas posible. En la Guía Contra el Dolor, Enciclopedia médica práctica, publicada por Reader's Digest, encontramos las siguientes recomendaciones: *Dialoga*

claramente con tu médico

Lo primero que debemos hacer cuando visitemos a nuestro médico es pedirle que nos hable con franqueza y que nos explique en palabras sencillas los términos científicos y médicos que usa para dirigirse a nosotros. Asimismo, tam-

bién puedes pedirle que sea más cuidadoso durante las revisiones. Aquí te damos algunos ejemplos:

Examen de la garganta: Pídele al médico que no utilice abarelenguas, ni cucharas si esto te provoca el deseo de vomitar. En el caso de los ni-

ños, el médico puede prestarle un espejo al pequeño para que "los dos" juntos revisen el fondo de la garganta.

Examen de los oídos: Si este examen le produce angustia al niño, pídale al (continúa en la página 3)

Consultas Médicas sin Dolor (viene de la página 2)

médico que lo realice al final de la consulta. Es mucho mejor que lo haga una vez que el pequeño se sienta más relajado.

Cirujía menor: Estas son pequeñas curaciones (suturas de una herida, extirpación de un verruga o un lunar, etc.). Estas cirujías no son muy dolorosas, pero pueden volverse indoloras con anestesia local. Pídele a tu médico que la utilice contigo si así lo deseas.

Examen de la región anal: La posición que debe adoptarse (de rodillas sobre la mesa de examen, con la cabeza hacia abajo) es desagradable, pero únicamente es necesaria para una anoscopia. En un examen visual simple o un tacto rectal, el paciente puede recostarse boca arriba o de un lado. Un tacto rectal no es doloroso si el médico unta su dedo con material graso.

Examen ginecológico: La posición para este tipo de examen es recostada boca arriba, con los muslos levantados y separados.

El examen en sí no es doloroso, a menos que la vagina o el útero estén inflamados, que los músculos que rodean la vagina estén contraídos, o que el médico sea brusco. Pídele al médico que te examine con cuidado, y lo mejor es que tú te relajes.

En el caso de una niña, estos exámenes son muy delicados lo más recomendado es que los realice un médico que se especialice en atender menores (pediatra).

Respeto Absoluto

Tu pudor debe respetarse y el paciente tiene el derecho de estar a solas en presencia del médico. Nadie te puede obligar a ser auscultada en presencia de estudiantes de medicina. Pocos exámenes requieren que te desnudes por completo, aun una revisión ginecológica puede realizarse descubriendo primero la parte superior del cuerpo. Por otra parte, los chequeos ginecológicos pueden producir un sentimiento de vulnerabilidad en las mujeres. Si te hace sentir más cómoda solicita la presencia de una enfermera o asistente médica.



BUENA CONTRA EL CÁNCER, BUENA PARA EL CORAZÓN

Investigadores del Hospital de la Universidad de Bern, en Suiza, han constatado que es posible que una proteína que se le suministra a los pacientes de cáncer para aumentar la producción de células que combaten el cáncer pueda también crearles nuevos vasos sanguíneos a los pacientes con las coronarias afectadas por enfermedad cardiovascular. La proteína, llamada factor estimulante de colonia macrófaga granulocita (GM-CSF, por su nombre en inglés) es un factor de crecimiento humano relacionado con la producción

de glóbulos rojos y plaquetas en la médula ósea. La labor de la misma es ayudar a la creación de glóbulos blancos llamados macrófagos que, al menos en animales, ha demostrado crear nuevas arterias en sus corazones enfermos. Los investigadores, que reportan que los pacientes tratados con la proteína desarrollan mejor circulación alrededor de las coronarias bloqueadas, que aquellos que sólo recibieron placebo, han declarado que el tratamiento podría beneficiar a los pacientes que no pueden some-

terse ni a angioplastia de balón ni a cirugía de desvío coronario para remediar las arterias bloqueadas. Hasta ahora, la única opción para éstos ha sido la angiogénesis, es decir, el desarrollo de nuevos vasos capilares o colaterales que sirvan de desvío natural para obviar las arterias bloqueadas y llevarle sangre al corazón. Con el uso del factor GM-CSF, sin embargo, podría posibilitarse la arteriogénesis o la creación de arteriolas interconectadas mucho mayores

lares. "Hasta ahora la arteriogénesis sólo se ha investigado en el laboratorio", dice el principal autor del estudio, el Dr. Christian Seiler, profesor de cardiología en dicha institución. "Sin embargo, los estudios clínicos indican un gran potencial de la GM-CSF para crear vasos sanguíneos coronarios".



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