

Estimados Padres de Crianza:

Ustedes son parte importante dentro del funcionamiento de la agencia. Muchos ya han tenido la oportunidad de recibir y entregar niños que han estado bajo su cuidado. Durante ese proceso nos hemos dado cuenta que ustedes tienen algunas inquietudes acerca de los antecedentes del niño(s). Recuerden que la confidencialidad es muy importante. Si desean comentar o preguntar algo referente al niño(s), por favor no lo hagan delante de las secretarías u otras personas. Sean comprensivos y piensen que pueden herir los sentimientos del menor (es) y hacerlo(s) sentir mal. Pregunten por el trabajador social, supervisor o administrador y ellos los atenderán en privado. Próximamente ofreceremos un entrenamiento sobre este tema.

Agradecemos de antemano su cooperación.

Atentamente,

La Administración

## UNA GUÍA PARA ADOLESCENTES ACERCA DE LOS DATOS SOBRE EL CIGARRILLO

### EL FUMAR AFECTA TU SALUD INMEDIATAMENTE

- Desde la primera aspirada, el fumar sube la presión sanguínea y acelera el corazón.
- El cáncer y una enfermedad del corazón parecen lejanos, pero es una realidad.
- El fumar causa más muertes cada año que el SIDA, el alcohol, abuso de drogas, accidentes de carros, homicidios, suicidios e incendios- ¡todos juntos!

### UNA VEZ QUE SE EMPIEZA ES DIFÍCIL PARAR

- Nadie planea enviarse una vez que empiezan a fumar.
- Pero la nicotina- una droga que se encuentra en el cigarrillo- es tan adictiva como la heroína o la cocaína.
- La mayoría de los adolescentes que fuman dicen que ojalá nunca hubieran empezado.

### EL DECIRLO NO TE AHORRA



### DINERO

• ¿Ha notado cuánto cuestan los cigarrillos? Cuestan alrededor de \$2.50 a \$4.50 por paquete.

• Alguien que se fume un paquete por día puede gastar más de mil dólares por año en cigarrillos. Piense todo lo que pudiera comprarse con esa plata.

### EL FUMAR NO TE VA A HACER LUCIR MEJOR

- Mira a tu alrededor. Los fumadores en la vida real no se ven como los que salen fumando en los avisos o en las películas.
- Es más, oler a cigarrillo te hace menos atractivo.
- El 80% de los adolescentes dicen que preferirían salir con alguien que no fumara.

### EL FUMAR NO TE VA MANTENER DELGADO

- Algunos fumadores son delgados otros no.
- Si le preocupa su peso, el comer una dieta saludable y ejercitarse

regularmente funcionará mejor que el encender un cigarrillo.

### LOS CIGARROS Y EL TABACO QUE SE MASTICA NO SON UNA ALTERNATIVA SANA

- Los cigarros, la pipa, el tabaco que se mastica todos contienen nicotina y químicos que causan cáncer- igual que los cigarrillos.
- Los cigarrillos herbales también son peligrosos. Contienen brea y monóxido de carbón.

### TU PUEDES DECIR NO SIN PERDER A TUS AMIGOS

- Decir no ahora al tabaco es más fácil que el tener que dejarlo más adelante.
- Si alguien te ofrece un cigarrillo simplemente di, "No gracias. El fumar no es para mí."
- No estarás solo. Más del 80% de los adolescentes no fuman.
- Si ya fumas, busca ayuda para dejar de hacerlo. Mientras más rápido lo dejes, será más fácil.

## EL CAMINO PARA TU SALUD

El Camino Children and Family Services Inc.

Realizado por: Gloria I. Gutiérrez

## ENSEÑÁNDOLE A SUS NIÑOS COMO EXPRESARSE MÁS FÁCILMENTE

### Hable sobre su vida.

Los niños aprenden a hablar imitando lo que escuchan,

así que empiece a conversar con su bebé incluso antes de que pueda entenderlo. Por ejemplo cuando le cambie el pañal describale lo que está haciendo: "Mami [o papi] te estamos cambiando el pañal, limpiando tu nalguita y poniéndote otro limpio." Mientras su bebé sigue creciendo continúe diciéndole esto. Digale sobre los planes que tiene para el día, lo que comprará en el supermercado y lo que usted ve cuando saca al bebé a caminar. Lo más que usted le hable al bebé, mejor, usted no solo le está enseñando a hablar, sino que también le está dando el ejemplo que es importante dejar saber lo que pensamos, no importa el tema.

regularmente funcionará mejor que el encender un cigarrillo.

Los cigarros, la pipa, el tabaco que se mastica todos contienen nicotina y químicos que causan cáncer- igual que los cigarrillos.

Los cigarrillos herbales también son peligrosos. Contienen brea y monóxido de carbón.

Decir no ahora al tabaco es más fácil que el tener que dejarlo más adelante.

acuerdo y sonría o muéstrese alegre cuando sea apropiado.

**Muestre empatía:** Si dice comentarios breves como "Entiendo", "Debes estar adolorido" o "¡Fantástico!" usted le mostró que su conversación fue importante y además le mostró empatía.

**No interrumpa:** Algunos niños nacen gustándoles hablar mucho. Sin embargo, si interrumpe abruptamente a su niño, éste podrá sentirse inseguro acerca de compartir sus pensamientos y sentimientos con usted. En cambio durante una pausa en la conversación, trate de dirigir su atención hacia otra cosa para que no se extienda demasiado. Por ejemplo digale que va a cocinar para la cena o pregúntele cuál es su personaje de televisión favorito.

### Manténgalo de forma simple.

Cuando usted quiere atraer la atención de su pequeño, las frases cortas son las más efectivas. (Mientras más pequeño el niño, más corta debe ser.)

**Preste Atención:** Además de escuchar, asienta con la

Por ejemplo digale que va a empezar a recoger los juguetes y explíquele porqué. Si comienza por decirle "No quiero este desorden" o "Dejar los juguetes en el suelo es peligroso", puede que no le preste atención. Después de que usted le ha explicado, digale a su niño que se lo repita. Si no puede hacerlo, lo más probable es que lo que le pidió fue complicado o muy largo.

### Conéctese antes de dar órdenes.

En vez de gritar desde el comedor "¡La comida está lista!", vaya al cuarto donde está su niña y únase a ella en lo que esté haciendo por un minuto o dos. Después pídale que deje de hacer lo que esté realizando. Su presencia le deja saber que usted considera seria su solicitud y a la vez respeta lo que está haciendo.

### Tenga presente el lenguaje corporal.

Nuestros gestos hablan más que mil palabras. Su ejemplo influenciará la manera de cómo su niña usará su cuerpo para hacer llegar un mensaje.

**Mírelo a los ojos:** Antes de hablar con su pequeño agáchese a su nivel. Esto le dejará saber que la información que usted está a punto de decirle es importante. Ensenéle a que la mire (y que enfoque en lo que le va a decir) al decirle, "Necesito que me mires;" y después retírese un poco ocasionalmente para dejarle saber que desea comunicarse con él, no controlarlo.

**Acérquese:** Una mano sobre el hombro de su niño o un abrazo alrededor de su cintura es una señal tangible sobre su atención y puede generar una sensación más fuerte de amor y preocupación que sólo sus palabras. No le de pena demostrar el cariño hacia su niño, especialmente mientras crece más. Sóbele el cabello, la espalda o acurríquense en el sofá mientras usted le habla.

### Ignore los pequeños errores.

Para que los niños aprendan a comunicarse éstos deben experimentar con el lenguaje sin preocuparse demasiado cómo es que lo están usando. Algunos pediatras aconsejan a los papás que "Es más importante que los niños aprendan (continúa en la página 2)

## ENSEÑÁNDOLE A SUS HIJOS A EXPRESARSE MÁS FÁCILMENTE (viene de la página 1)

dan a hablar cómodamente antes de hablar correctamente." Si usted trata de que use una gramática perfecta antes de que esté desarrollada para esto, su niña puede desarrollar problemas de lenguaje o dejar de hablar. Pero no importa que tan mala gramática utilice su pequeña, usted debe hablarle y responderle con lenguaje de adulto para enseñarle la gramática correcta.

### Diga el nombre.

Cuando hable por teléfono, con su vecino o con quien sea, deje que su niño oiga que usted se dirige a la persona por su nombre. Es una excelente forma

de conectar. No solamente diga el nombre de su niño cuando esté enojado o lo va a regañar, úselo siempre al empezar una conversación.

### Manténgase alerta contra malos ejemplos.

Aunque usted sea un gran ejemplo, sus esfuerzos pueden verse saboteados por influencias foráneas. Los niños que escuchan demasiadas veces palabras de desaliento, voces con tono alto y de enojo y palabras que los hacen sentir mal pueden concluir que así es como normalmente habla la gente.

Trate de ver qué mensajes está adquiriendo su niño de otros— ya sea de amigos, vecinos, su cuidador o de la televisión. Si usted escucha a alguien decir algo en lenguaje inapropiado u ofensivo, usted puede tornar esa situación en una enseñanza. Más tarde, cuando se encuentren a solas, pregúntele a su niño, "¿Disfrutaste al escuchar a esa persona? ¿Cómo te hicieron sentir esas palabras?"

Siempre que pueda, recuerde la regla de oro de la comunicación: Háblele a sus niños como usted quiere que le hable a los demás.

## El Amor una Medicina para el Corazón

La Federación Mundial del Corazón (WHF) ha señalado que el amor es bueno para la salud cardíaca, pues disminuye el estrés, la depresión y la ansiedad, tres factores psicológicos de riesgo importantes para desarrollar enfermedades del corazón. "Una de cada tres muertes se debe a cardiopatías y accidentes cerebro vasculares", dijo el profesor Philip Poole-Wilson, cardiólogo del Colegio Imperial de Londres y

presidente de la federación. En un estudio de cinco años, los investigadores preguntaron a 10,000 hombres con riesgo de desarrollar angina, si sus esposas mostraban el amor que sentían por ellos. Los que dijeron que sí, solo tuvieron la mitad del riesgo de desarrollar el padecimiento cardíaco. "Por eso recalamos la importancia de adoptar un estilo de vida saludable y el efecto positivo



que el amor puede tener sobre la salud cardíaca", añadió el Dr.

## ¿Podría Ser Contagiosa La Obesidad?

Aunque no es como para ir corriendo a saciarse de comida, nuevos experimentos llevados a cabo en Wyne University, en Detroit, sugieren que en algunas personas la obesidad puede ser el resultado de un virus. Según el Dr. Nikhil Dhurandhar, del Departamento de Ciencia de la Nutrición de la citada institución, un adenovirus humano puede estar asociado al excesivo aumento de peso, el cual podría interferir con el proceso de absorber la energía de

la comida, provocando así que el alimento se convierta en más grasa. El científico halló que los pollos y ratones inyectados con el adenovirus-36 (AD-36) aumentaron una cantidad excesiva de grasa cuando se les alimentaba con la misma cantidad de comida que el grupo de control que no estaba expuesto al virus. Exámenes de sangre realizados por los investigadores encontraron que el 30% de las personas obesas también tienen ese virus en su san-

gre, mientras que solamente el 5% de las personas delgadas lo poseen. El Dr. Dhurandhar predijo que si sus investigaciones prueban que la obesidad la causa un virus, se podría producir en el futuro una vacuna para evitar la infección.

## Los Maravillosos Resultados de la Acupuntura

De acuerdo con un estudio realizado entre 40,123 pacientes, emprendido por la Universidad de Bochum, en Alemania, la acupuntura alivia el dolor crónico en 9 de cada 10 personas que se someten a ella. Y solo el 2% de los pacientes necesitaron más de 10 sesiones para conseguir esos resultados. La mitad de los participantes en el proyecto experimentó un alivio notable de sus

dolores de espalda, cabeza, rodilla o cadera tras someterse a cuatro sesiones de acupuntura.

La segunda fase del estudio intentará determinar si existe un "efecto de placebo" que explique ese alivio y hasta que punto este método chino tradicional puede ser efectivo en comparación con otras terapias convencio-

nales de Occidente.

La Acupuntura consiste en introducir agujas especiales, muy finas, en determinados puntos de la piel, que según la medicina tradicional china, forman parte de las líneas "qi" de energía vital, la interrupción de cuyo flujo provoca enfermedades.

## Agua en el Verano

Muchos niños no piden agua cuando tienen sed y pueden deshidratarse. Los muy pequeños no sudan tanto como los mayores y sin ese mecanismo de enfriamiento, la temperatura de sus



cuerpos sube y puede producirles náuseas, dolores de cabeza, de estómago y hasta un ataque al corazón.

Los niños pequeños requieren 2 a 3 onzas de agua por cada hora afuera,

en el calor del verano y los mayores entre 4 y 6. Si hace mucho calor o retozan mucho, 1 ó 2 onzas más. Denles a comer frutas con mucho líquido, como uva, toronja (pomelo), melón, sandía.

## PARA QUE SUS NIÑOS SE COMAN LOS VEGETALES

¿Dejan los niños los vegetales en el plato y se comen lo demás? Para evitar "guerritas" a la hora de comer:

- Den el ejemplo. Si los niños los ven comer vegetales, harán lo mismo.
- Sirvan vegetales en el almuerzo y la cena, para que se acostumbren a comerlos 2 veces al día.

- Prefieren los más dulces, como guisantes, maíz, boniatos y zanahorias. Introduzcan poco a poco los más amargos como el brócoli, la coliflor y la col.
- Preséntelos en formas atractivas: fromando caritas, animales, etc.
- Cuando vayan a comprarlos, dejen que los niños escojan algunos vege-



tales de su gusto. Y al preparar la cena pregúntenles cuáles desean. Eso los compromete.

- Creen combinaciones inesperadas, como natillas de calabaza o zanahoria ralladas sobre una ensalada de gelatina y sorpresas similares.

## AUMENTA SU CREATIVIDAD

Para estimular la creatividad de un niño no hace falta llenar su cuarto de juguetes ni de "ayudas" mecánicas o electrónicas. Tampoco gastarse una fortuna. Basta con que pongamos a su alcance lo necesario para nutrir el verdadero motor de su creatividad: la poderosa imaginación infantil. Es por eso que:

1. Mantenga un cajón lleno de las cosas más sencillas desde creyones de dibujar, tijeras, papeles, goma de pegar, hasta las telas y ropa vieja.
2. Escojan juguetes versátiles, como los bloques, casas y edificios para organizar pueblos, que se puedan presentar de varias maneras.
3. Proporcionen objetos de acuerdo con las inclinaciones del niño: si éste demuestra interés por los sonidos, consígale palitos de percusión, platillos, un triángulo.
4. Léanle de vez en cuando cuentos en voz alta, con entonación, cambiando las voces según el personaje y

repetir frases clave como: "¿Para qué son esas orejas tan grandes?". Invente situaciones distintas. "¿Y si Caperucita no hubiera ido ese día atravesando el bosque a la casa de la abuelita?"  
5. Prueben a contratarle clases particulares de música o de dibujo, según sus habilidades, pero clases sencillas, sin mucha estructura ni requerimientos, hasta que sea un poco mayor y se definan claramente sus gustos.