



Julio 27, 2002

Edición 32  
Realizado por Gloria I.  
Gutiérrez

# EL CAMINO PARA TU SALUD

## Como Disfrutar de un Viaje en Carro con Niños Consejos e Ideas para Niños de 2 a 4 años

**Sea Real:** Trate de no llevar niños de 2 a 4 años en viajes por carretera por más de 6 horas al día. La mayoría de los pequeños no aguantan estar confinados por largas horas en una silla de un carro. Además usted se va a desgastar por la inquietud de los niños que a esa edad no han aprendido a entretenerse por si mismos.

### Planee con Anticipación:

Una semana antes de su partida haga una lista de todo lo que va a necesitar y comience a buscarlo de una vez. Si tiene más de un niño, considere alquilar un minivan (haga la reservación con tiempo, sobre todo en verano).

### Duerma lo suficiente la víspera de la partida:

Los niños y sobre todo usted deben dormir bien antes del viaje. El no estar lo suficientemente descansado le alborota los ner-

vios y hace el viaje inseguro .

### Planee su viaje alrededor del horario de dormir de su niño:

La hora de salida ideal que propone el artículo es 11:30 am. Se le da el almuerzo a los niños en el carro, se distribuyen sus respectivas cobijas y a dormir. Trate de no parar el carro si los niños están dormidos, esto de seguro los despierta. Otra gente viaja a la hora dormir de sus niños , así se están dormidos un buen rato. Esto funciona para quienes no están muy cansados para manejar tan de noche y si está seguro de que sus niños no se van a quedar despiertos una vez lleguen al lugar de destino.

### Relájese con relación a los refrigerios:

Hay dos reglas en relación a la comida que funcionan

muy bien durante el camino: 1) Lleve más refrigerios y bebidas de las que usted piensa va a necesitar. 2) Deje pasar por alto las reglas sobre comida que engorda. Para las bebidas lléveles vasitos a prueba de regueros. No se olvide de empacar refrigerios para los adultos.

### Lleve una bolsa con juegos:

Esta es un área que requiere más pensamiento. Que tan elaborada vaya a ser la bolsa con juegos depende de la distancia del viaje, cuántos niños tiene que entretener y las edades y cuánto tiempo duran entretenidos. Un ejemplo puede ser: libros, nuevos y viejos; música favorita y cuentos en cassettes; juguetes pequeños y materiales para pintar, (los marcadores ensucian mucho, así que mejor son las crayolas). Dele a cada niño un latón barato de

las crayolas y juguetes no se caigan. También es bueno tenerle a cada niño un cuaderno en donde puedan dibujar o pegar calcomanías. Otra gran idea para incluir en estos cuadernos son las fotos instantáneas 1"X1" que se pegan de la cámara "i-Zone".

### Dividan las faenas:

Distribuya las faenas entre los encargados del viaje. Por ejemplo su esposo puede ser bueno manejando y usted distribuyendo los refrigerios, contando cuentos. Durante el viaje, si así lo prefieren, intercambien las responsabilidades. Si tienen espacio a los niños les encanta tener un adulto sentado junto a ellos. (Si los niños tienen menos de 2 años es recomendable que un adulto vaya sentado junto a ellos).

### Mantenga la paz:

Unos niños descansados y bien comidos, con juguetes para entretenerse pelean menos entre ellos. También el separar (sigue en la página 2)

## Como Disfrutar de un Viaje en Carro con Niños. Consejos e Ideas para Niños de 2 a 4 años

a los hermanos en asientos separados por una parte del trayecto también ayuda. No espere que los más pequeños compartan; por eso asegúrese de que haya suficiente con que entretenerse cada uno. Si continúan discutiendo, pare el carro. (Los niños detestan esto.) O haga algo que los sorprenda, como subirle bastante el volumen al radio, soplar burbujas en su dirección, o incluso tirarles un chorrillo de agua con una

pistola de agua.

### Deténgase

Esto no lo puede hacer en un avión o en un tren, así que aproveche el hecho de que va en carro y estacionese fuera de la carretera y sálgase por un rato. Si es un viaje largo y tiene que pasar por sitios en donde haya atracciones, es una buena idea parar para visitarlas. El hacer algo divertido durante el viaje, lo hace

más llevadero y ayuda no sentir como que hay que soportarlo. También es bueno escuchar a los niños y parar cuando así lo necesiten.

Recuerden que el motivo de las vacaciones familiares es pasar tiempo con sus niños. Así que cuando cierre la puerta del garage deje que esta mentalidad lo acompañe durante el viaje y verá que tendrá bellos recuerdos.

## Pacto Entre Padres y Maestros

¿A quién se le hecha la culpa si un niño de 8 años no se sabe amarrar los zapatos o no escribe bien su nombre? ¿A la escuela o la casa? En el aspecto de la educación no hay culpables, ni inocentes. El trabajo conjunto entre padres y maestros encamina al niño en esos primeros años formativos.

Los niños mejoran en la escuela cuando los padres tienen una comunicación frecuente con los maestros y se involucran en las actividades escolares. Más allá de asistir a tres o cuatro reuniones escolares e ir de apuro a los eventos del niño, es importante que los padres se familiaricen con los maestros y conozcan la escuela.

### Reuniones Escolares

Los maestros suelen convocar a reuniones con los padres de familia al principio del año escolar. Tales encuentros sirven para conocer el educador y a la vez saber cómo pueden

apoyar en la formación del niño. Los maestros aprecian saber que los padres están interesados.

Averigüe el horario de visitas para padres y consulte con la maestra otras formas de comunicación: telefónica o por correo electrónico (e-mail).

En algunos casos, las reuniones entre padres y maestros pueden no ser muy informativas, sobre todo si el maestro reporta que el niño no tiene problemas. Entonces los padres podrían irse sin saber cómo ayudar a sus hijos a continuar progresando en la escuela. Algunas preguntas que servirían en estos casos.

1) ¿Cuáles son las características que le llaman la atención de mi niño? Esta pregunta puede revelar a los padres las expectativas del maestro. Algunas veces el niño se comporta diferente en la escuela que en la casa.

Los padres y maestros comparten una responsabilidad tremenda y maravillosa. Al trabajar juntos dan a los niños la motivación para aprender y crecer sanamente.

2) ¿Qué no quiere o qué no le gusta hacer? Esta pregunta puede revelar a los padres más acerca de las cosas que le interesan o no, a sus hijos. La pregunta puede motivar al maestro a hablar sobre las preferencias académicas y sociales del niño.

3) ¿Qué objetivo le gustaría que mi hijo lograra? Esta inquietud puede servir para que los padres y maestros desarrollen un plan para trabajar juntos y ayudar al niño a alcanzar un resultado específico.

4) ¿Qué cosas puede hacer en la casa para reforzar las actividades

(sigue en la página 3)

## Pacto Entre Padres y Maestros

que se realizan en la escuela? Esta pregunta se aprecia porque los maestros suelen tener sugerencias para los padres pero temen ofrecer un consejo que no se ha solicitado.

### Las Ferias y Los Clubes de Padres

Otra buena oportunidad para ayudar en la educación de su niño es ser voluntaria (o), según su disponibilidad, en los proyectos de la escuela. Hay incontables oportunidades: desde colaborar en las ferias escolares, aceptar una invitación para hablar en las clases o estar activo en las actividades del club de padres de familia.

### Solución de Problemas

Si los niños están teniendo problemas en la escuela, padres y maestros comparten la responsabilidad de crear una relación de trabajo que motive a los niños durante su aprendizaje y desarrollo.

### Afrontando Problemas de Aprendizaje

Cuando se trata de problemas de aprendizaje del niño, los padres pueden intentar las siguientes estrategias:

- **Considerar el contexto.** Solicite al maestro que sea específico al definir el problema y el contexto en el cual ocurre. Podría deberse a diferentes razones. Ellos pueden estar experimentando frustraciones con los compañeros, con situaciones familiares o con temas o situaciones de aprendizaje específicos. Podría ser de utilidad para los maestros el hablar sobre las debilidades y fortalezas del niño.
- **Identificar la ayuda.** Pregunte al maestro qué se ha hecho para ayudar al niño a superar el problema. Algunos pasos pequeños como cambiar al niño de lugar en la clase o acortar una tarea pueden hacer la diferencia. Frecuentemente es difícil para los niños dejarle saber al maes-

tro que no entienden lo que se espera de ellos. Podría ser de ayuda que el maestro hable con el niño sobre su problema.

- **Hacer un plan.** Pregunte al maestro qué puede hacer para ayudar al niño en la casa. Podría ser tan simple como ayudarlo a estudiar unos 15 ó 20 minutos. Tener un horario fijo beneficia al niño. Para los pequeños resulta conveniente dos períodos cortos de trabajo en vez de una sesión larga.
- **Programa una reunión de seguimiento.** Póngase de acuerdo con el maestro sobre qué se espera del niño, qué va a hacer el maestro para ayudarlo y qué va a hacer el padre. Involucre al niño en estas decisiones, de tal manera que sepa que el maestro y los padres están trabajando en conjunto para resolver el problema. Programen una reunión de seguimiento para revisar la efectividad del plan.

### Afrontando Problemas de Comportamiento

Cuando se afrontan problemas de comportamiento de los niños, los padres pueden intentar las siguientes estrategias:

- **Especificar el comportamiento.** Solicite al maestro que sea específico acerca del tipo de mal comportamiento de su niño. La falta de habilidad para seguir reglas puede ser el resultado de un problema de audición o lenguaje en vez de ser una evidencia de desafío al maestro.
- **Examine el contexto.** Solicite al maestro ayuda para determinar cuándo, dónde y por qué ocurre el mal comportamiento. La influencia de los compañeros, problemas familiares, enfermedad o fatiga o cambios en el horario o actividades fuera de la es-

cuola. Los niños son más propensos a tener malas conductas cuando están cansados o irritables.

- **Examine las expectativas del maestro.** Pregúntele al maestro qué espera del niño. Algunas veces, si el maestro asume que el niño es agresivo intencionalmente, las expectativas del maestro sobre los actos agresivos pueden convertirse en parte del problema y puede llevar a un "círculo repetitivo" en el cual los niños quedan marcados como mal portados.
- **Haga un plan.** Pregunte al maestro qué puede hacer tanto el maestro

#### Para Padres

- Haga saber al niño que la escuela es un lugar interesante e importante. Nunca se refiera a la escuela como un castigo.
- Hable con los maestros, establezca una relación personal. Conteste las notas y devuelva las llamadas.
- Observe y escuche. Pase por las salas de clases y vea si los niños están felices.
- Establezca un buen medio ambiente de aprendizaje en el hogar.

como el niño para ayudar a resolver el problema. Frecuentemente, los niños más pequeños pueden no entender lo que se espera de ellos en situaciones específicas y podrían necesitar explicaciones adicionales y estimulación para cumplir las expectativas del maestro. El saber qué esperar y qué se espera de ellos aumenta la habilidad de los niños en controlar su propia conducta.

- **Planee una conferencia de seguimiento.** Los niños estarán más motivados a preocuparse por su comportamiento si ellos creen que a sus padres les interesa cómo se comportan. Esto lo podría motivar más que cualquier premio que se le de.

## NUEVA ADMINISTRADORA DE ECCAFS

El Camino Children and Family Services, Inc ha contratado a una nueva administradora para la agencia de crianza. Su nombre es Margarita Ruby Boring. Ella empezará a trabajar como administradora a partir de Agosto 1, 2002. Algunos de ustedes puede que ya la conozcan porque ella trabaja para El Camino como una de las supervisoras de nuestros trabajadores sociales.

Margarita está altamente calificada, es inteligente, energética y con experiencia. Posee dos grados en Artes— uno en Psicología y otro en Desarrollo Infantil. También posee un Masters en Ciencia- Psicología Clínica. Sus grados son de Mount St. Mary College.

Margarita ha trabajado en el campo de foster care por más de 6 años, 3 de los cuales como trabajadora social del condado para el Departamento de Servicios al Menor y la Familia. Nos sentimos muy afortunados de tenerla con nosotros y particularmente complacidos de haber podido encontrar la persona más calificada dentro de nuestras filas.

## UN MENSAJE A TODOS LOS PADRES DE CRIANZA por Robert Llamas, PhD.

El escenario que les voy a dar es solo un escenario, pero sucede a menudo de una u otra forma en la vida real. Uno de sus niños de crianza va, por decir a GAP y se roba varios artículos. Cuando va de salida, suena la alarma, el personal de la tienda se lo lleva para revisarlo, le encuentran los artículos y llaman a la policía. El almacén, siguiendo su política de "cero tolerancia" para los que roban el almacén, le hace cargos. La policía le trae hasta su casa un muchacho(a) desorientado(a) y le informa lo ocurrido. Después le preguntan (algunas veces le dicen que usted tiene que hacerlo) que firme una nota o citación, en la que promete que se va a presentar con el/la menor en Corte.

¿Qué es esto que ellos quieren que usted firme? Es una promesa para aperecer en Corte con el menor. Y si usted no va, puede ser responsable por una multa hasta por \$500.

¿De dónde viene esto? Proviene del Código Penal, artículo 490.5. Lee en parte así: "Cuando la conducta intencional de un menor no emancipado constituye robo menor (petty theft) al involucrar mercancía extraída de los predios del negocio o un libro o cualesquiera otro material de la librería extraído de la librería, cualquier negocio o facilidad de la librería que haya sufrido algún daño por dicha conducta puede interponer una acción civil en contra **del padre/madre o tutor legal que tenga control y custodia legal del menor** ( se añadió la letra en negrilla y en itálica). Para los propósitos de esas acciones la mala conducta del menor no emancipado se le imputará al padre/madre o tutor legal que tenga control y custodia legal del menor". El código menciona que para recuperar los bienes dañados se puede pedir al padre/madre hasta \$500.

¿Entonces qué hacer? Bueno aquí les decimos qué hacer. **Los padres de crianza (a menos que hayan obtenido la tutela legal sobre un menor de crianza) no son los tutores legales, son los que proveen cuidado. Los padres de crianza no tienen ninguna responsabilidad legal como padres o tutores del menor.** Como proveedores de cuidado, tienen el mismo estado legal que una niñera (esto lo decimos sin la intención de ofender). Sin embargo, la policía o los sheriffs no saben esto (pero si el juez en la corte). Todo lo que ellos intentan es "hacer su trabajo" y lograr que usted firme la citación para ellos continuar con sus asuntos.

¿Entonces qué hace usted? **Nunca firme una de estas citaciones, no importa cuánto lo amenace la policía (por ejemplo, "Bueno vamos a tener que encarcelar a estos niños," o "Usted puede meterse en tremendo lío si usted no," etc.)** Digale a la policía que usted es un padre de crianza y que no tiene responsabilidad legal. Que el menor es un menor de crianza y deles el nombre y # de teléfono del trabajador social del condado (y de su supervisor(a), si es que lo saben.) Explíquele que el trabajador social del condado es el tutor legal (lo que es cierto), y que por usted no ser el tutor legal usted no puede firmar esa citación y por eso no lo hará. Digale a la policía que depende de ellos hacer lo que tengan que hacer. Sea paciente y no lo haga a manera de una confrontación. Pero no se responsabilice firmando la citación. Normalmente la policía no se tomará el trabajo de registrar al menor en la correccional para menores y dejarlo después con usted. Si se tienen que llevar al menor a la cárcel, pues que se lo lleven. (Esto a lo mejor le dará qué pensar si es que desea hacer algo así.) Los menores de crianza tienen abogados asignado a ellos y se les paga para que se encarguen de este tipo de cosas. Cualquier cosa que haga, recuerde llamar a su trabajador social de la agencia y reporte el incidente.