



EL CAMINO PARA TU SALUD

EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC.

Formato y Traducción
Gloria I Gutiérrez

SOY TU HIJO (Los Primeros Años Marcan Para Siempre)

Marzo 27 del 2000

Edición 1
Volumen 4

LOS PRIMEROS AÑOS SON FUNDAMENTALES PARA EL DESARROLLO DEL CEREBRO DE UN NIÑO

A un niño es importante proveerle un ambiente lleno de amor y atención desde el momento en que nace. La manera en la que su mente se va a desarrollar dependerá del estímulo que reciba durante los primeros tres años de vida. No importa cuál sea su relación con el niño, si es usted la madre, el padre, la hermana, el abuelo, la tía, la amiga o la niñera. Es necesario que al atenderlo lo trate de forma que le sirva de estímulo. Por ejemplo: mientras alimente al niño, mírelo a los ojos, mientras le cambia el pañal, hablele y mientras esté tratando de dormirlo, cántele.

Todos estos momentos simples, llenos de ternura, despiertan su curiosidad. Recientemente se han publicado los resultados de varios estudios científicos sobre el desarrollo del cerebro de los niños. Se ha descubierto que al igual que el cuerpo de un bebé necesita alimento para crecer, también su cerebro necesita de las experiencias emocionales, físicas e intelectuales durante sus primeros años, para poder desarrollarse saludablemente.

Al momento de nacer, el cerebro de un recién nacido tiene 100 mil millones de células nerviosas o neuronas. Estas neuronas crecen y se conectan con otras neuronas formando sistemas que controlan varias funciones del cuerpo tales como: la vista, la audición, el movimiento y la capacidad de expresar emociones. Estos sistemas se activan cada vez que el niño vuelve a vivir la misma experiencia y se convierten en la base que determina la manera en que el cerebro del niño va a funcionar y a organizarse a través de su vida. Es por esto que, cuando un niño no recibe estimulación puede que su cerebro no se desarrolle propiamente o que desaparezcan conexiones entre las células nerviosas.

* Extraído del folleto Soy Tu Hijo, Los Primeros Años Marcan Para Siempre.
Continuaremos con el resto del folleto en las próximas publicaciones.



SOY TU HIJO

¿Porqué debemos saber cómo se desarrolla el cerebro de un niño?

Porque así sabemos como cuidar a un niño y cómo ayudar a que su cerebro se desarrolle. El cerebro es la parte del cuerpo que nos permite usar la razón, sentir, reaccionar y responder a las cosas. Por ejemplo: por el cerebro tenemos sentimientos. Sentimos desde la alegría hasta la desesperación, respondemos a otras personas de una manera cariñosa o con enojo, razonamos o simplemente reaccionamos. Para que el cerebro de un niño se equie y desarrolle sus capacidades, depende de la combinación entre lo que el niño hereda y las experiencias que vive. **En otras palabras, las capacidades del cerebro no se desarrollan por arte de magia sino como resultado de la interrelación entre lo que hereda un niño y las experiencias que vive durante su niñez.**

Al nacer el bebé, su cerebro aún no está totalmente desarrollado. Las partes del cerebro que hacen posible el pensamiento y el recuerdo, tanto como la conducta emocional y social, están aún muy subdesarrolladas. El cerebro comienza a desarrollarse en el vientre de la madre, pero madura fuera del mismo. Esto significa que la experiencia temprana (continua pag. 2)

¿Porqué debemos saber cómo se desarrolla el cerebro de un Niño? (viene de la página 1)

de un niño pequeño afecta su cerebro profundamente. Tanto como las relaciones que tiene con sus padres y otras personas que lo cuidan, como lo que ve, lo que escucha, lo que huele; los sentimientos que experimenta, los retos a que se enfrenta, influyen en sus estados de ánimo y afectan la manera en que las células de su cerebro se conectan entre sí.

* (Extraído del folleto Soy Tu Hijo, Los Primeros Años Marcan para Siempre)

Principios del Desarrollo del Cerebro

- Las experiencias que vive un niño desde su nacimiento, moldean la manera en que se forman las conexiones de las células nerviosas en su cerebro.
- Un bebé experimenta su mundo fuera del vientre, a través de los sentidos... de la vista, el oído, el olfato, el tacto y el gusto. Esto le permite al cerebro crear o modificar las conexiones.
- El cerebro opera bajo el concepto de que: “si algo no se usa, se oxida”. Es decir, el cerebro necesita del estímulo para desarrollarse ampliamente.
- Las relaciones que tiene el niño con otras personas durante los primeros años de su vida, ayudan a que se desarrollen las partes emotiva y social de su cerebro.

¿Cómo podemos contribuir a que el cerebro del niño se desarrolle saludablemente?

Siempre hemos sabido lo importante que son para un niño sus familiares y todas aquellas personas que lo cuidan. Según los informes científicos, las relaciones personales que tiene un niño a temprana edad, influyen grandemente en el desarrollo de su cerebro. Todo el que cuida de un niño pequeño: padres, abuelos, tíos, amigos, maestros, niñeras, etc. puede influir positivamente en su desarrollo.

* Extraído del folleto Soy Tu Hijo, Los Primeros Años Marcan para Siempre.

LISTO PARA EMPEZAR A LEER

Muchos padres de familia, en el apuro de ver que su hijo sobresalga académicamente, quieren empezar a enseñarle a leer antes de que esté listo. Pero no porque haya memorizado el alfabeto significa que entiende lo fundamental de lo fónico.

El camino hacia la lectura es parcialmente un proceso de desarrollo. Los bebés aprenden desde temprano que las palabras tienen un significado y distinguen los objetos a través de estas. Los infantes comienzan a hacer conexiones entre las palabras que escuchan en la conversación y las palabras

que escuchan cuando se les lee. En preescolar, empiezan a notar los sonidos de las letras y posiblemente el comienzo de algunas palabras. También reconocen algunas letras impresas y comienzan correlacionar los nombres de las letras

En el Camino Children and Family Services, Inc. reconocemos la importancia de la lectura, por eso incluimos este artículo y recuerde que, aprender a leer toma tiempo y dedicación.

con su formas. Para la época en que estén en jardín infantil la mayoría de los niños no solamente entienden la conexión entre las palabras habladas y las escritas, pero también pueden seguir una narrativa, comentando acerca de los personajes y adivinando que es lo que puede continuar.

Aunque usted no pueda apresurar a los niños en el camino hacia el aprendizaje, nunca es muy pronto para empezar a preparar el camino. ¿Cómo?

- Léales y hábleles regularmente, comenzando desde la infancia.
- Dele a su hijo crayones que se puedan limpiar y papel y permítale que dibuje garabatos.
- Juegue juegos de palabras, cante canciones infantiles o invéntelas mientras maneja su carro.
- Lea en voz alta los letreros.

Lo importante es que planee actividades que traigan éxito no frustración. De esa forma su niño verá que leer y escribir son actividades divertidas.

*Extraído de la revista Parenting, 3, 2000

CARICATURAS QUE CORROMPEN

¿Estará la caricatura en video que ve su hija noche tras noche enviándole un mensaje equivocado sobre tomar y fumar? Un reportaje reciente del “*Journal of the American Medical Association*” revela que el 68% de las películas animadas clasificadas como G muestran aunque sea a uno de los personajes (el bueno de la película como un villano) usando tabaco o alcohol. Mientras que no está claro si las imágenes de estos filmes infantiles como *101 Dálmatas*, *Pinocho* y

Todos los Perros van al Cielo, llevan al abuso de sustancias, puede que confundan a los niños. Un personaje que sopla un aro de humo o que se caiga porque está borracho puede parecer chévere o gracioso. “Vea las películas con sus niños hábleles acerca de las consecuencias negativas que tienen el cigarrillo y la bebida en la salud,” sugiere el autor Adam O. Goldstein, M.D., profesor asistente (continúa pag. 3)

Las quemaduras envían un estimado de 83,000 niños a la sala de emergencia de los hospitales. Los menores por debajo de 5 años son los que más riesgo corren: Ellos no entienden las consecuencias del fuego y el calor e impulsivamente agarrarán un objeto caliente sin realizar que pueden lastimarse. Su piel también es más delgada que la de los adultos, lo que significa que van a tener quemaduras más severas más rápidamente y a temperaturas más bajas. Usted puede prevenir quemaduras (causadas por objetos calientes o por llamas) y escaldaduras (causadas por

líquidos calientes) tomando unas pocas y simples precauciones. Si ocurre alguna herida, siga nuestro plan experto.



LOS MÁS RIESGOSOS PARA QUEMADURAS:

ROLLOS ELÉCTRICOS PARA EL CABELLO & PINZAS PARA RIZAR

CALENTADORES PARA HABITACIONES

ESTUFAS Y HORNILLAS

GASOLINA

JUEGOS ARTIFICIALES

CARICATURAS QUE CORROMPEN (viene de la página 2) de medicina de familia en la Universidad del Norte de Carolina en Chapel Hill. *Extraído de la Revista Parents, noviembre, 99

Lo Básico de las Quemaduras Las quemaduras y escaldaduras se tratan de igual manera, pero ya sea que su niño necesite atención médica depende de que tan profunda sea la herida y que tanta área abarca.

| TIPO DE QUEMADURA | SIGNOS | QUÉ HACER | DATOS RÁPIDOS |
|----------------------|---|--|--|
| PRIMER GRADO | La piel se torna roja o rosada brillante, pero no se raja; no hay ampollas. | Juague en agua fría al menos por 5 minutos para un alivio rápido de la sensación quemante. Para aliviar el dolor, aplique paños fríos y húmedos (bolsa de hielo está bien para una herida pequeña, pero evite aplicarla directamente a la piel); acetaminophen también puede ayudar. Un humectante ligero, como lo hechos con aloe pueden ayudar a calmar la piel. | Una quemadura leve solo puede dañar la capa de arriba de la piel y sanar por sí sola aproximadamente en una semana. Algunos doctores sugieren que lleve su niño a que sea examinado si la quemadura ocurre en alguna coyuntura, como el codo. (Existe una pequeña posibilidad que la cicatrización afecte la forma de trabajar de la coyuntura.) |
| SEGUNDO GRADO | La piel se torna roja, se siente muy blanda, hinchada y con ampollas. | Enjuague la quemadura con agua fría, aplique compresas frías y tape la herida de forma suelta con un paño limpio hasta que su niño pueda recibir ayuda médica. El doctor puede limpiar la herida, aplicar una crema con antibiótico y envolver el área con gaza. Cambie la ropa dos veces al día. | Ya que las quemaduras de segundo grado penetran más profundamente la piel, estas pueden infectarse fácilmente. No quiebre las ampollas. Este tipo de quemadura puede tomar semanas para sanar. |
| TERCER GRADO | La piel se verá blanca y como cuero o chamuscada. | Llame al 911 (o su número local para emergencias). Revise para asegurarse de que su niño está respirando y hágale el CPR de ser necesario. Quítele la ropa quemada que pueda salir fácilmente. (Deje cualquiera que esté pegada a la herida.) No aplique agua o hielo. El operador del 911 le preguntará que describa las quemaduras y le ofrecerá consejos adicionales. | Todas las quemaduras de tercer grado deben tratarse inmediatamente por un doctor, ya que no sanan por sí solas y pueden necesitar un injerto de piel. Algunas veces un niño no sentirá dolor, porque la quemadura se va por debajo de la dermis, hasta los tejidos por debajo de la piel, dañando los nervios. |



EL CAMINO PARA TU SALUD

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

Cuide a sus Hijos de los Peligros de Internet

La intervención de los padres es fundamental.
por Daniel Okrent

Si bien queremos que nuestros hijos usen Internet, hay algo que nos preocupa. A través de la Red, a esos niños que pueden explorar la fauna de la selva y conversar con sus amigos les bastan unos teclazos más para abrir la caja de Pandora: pornografía, páginas que promueven la intolerancia y que muestran cómo realizar espantosas mutilaciones por placer. Sin embargo, en nuestras manos está alejarlos de toda esta basura y encaminarlos hacia lo que vale la pena de Internet.

La manera más eficaz de vigilar a los niños cuando usan la Red consiste, precisamente, en vigilarlos. Así, conviene que de cuando en cuando se detenga usted junto a la computadora y eche un vistazo a lo que el niño está consultando. Carleton Kendrick, terapeuta familiar, comenta que acompañar al niño a los sitios que frecuenta en Internet es igual que "ir al parque donde juega para asegurarse de que no sea un lugar peligroso".

Por otro lado, para darse una idea del tipo de correo electrónico que reciben sus hijos, revise el registro de direcciones de los remitentes. Si encuentra mensajes comerciales no solicitados, ello puede ser indicio de que alguien ha estado visitando páginas indebidas. America Online, proveedor de Internet, proporciona a millones de familias un servicio que les permite recibir mensajes electrónicos únicamente de los remitentes que los padres determinen. Asimismo, optan por anotar los nombres de sus hijos en buscadores para saber lo que éstos escriben en diversos sitios o tableros electrónicos de mensajes.

Recuérdale a sus hijos que nunca den información personal a través de la Red sin su autorización. Además, procure no dejar las tarjetas de crédito al alcance de los adolescentes, ya que para entrar a la mayoría de las páginas malsanas se requiere marcar el número de una cuenta vigente.

Usted debe estar consciente de que, a medida que los hijos crecen y exigen más privacidad, hay que echar mano de ciertas herramientas tecnológicas. Existen filtros para impedir la entrada a páginas pornográficas y otras nocivas y programas de vigilancia para saber qué sitios ha estado visitando su hijo.

America Online ha sido de enorme utilidad para los padres, pues ofrece una guía segura para que los pequeños usen Internet: un servicio "sólo para niños" que les permite entrar exclusivamente a salas de conversación (*chat rooms*) vigiladas y sitios programados aptos para menores.

No obstante, Katherine Borsechnik, vicepresidente de America Online, señala: "si mi hijo debe hacer un trabajo escolar acerca del cáncer de mama, por ejemplo, tengo que desactivar los filtros". Y es que el servicio para niños bloquea los sitios que se refieren a los senos, aunque se trate de información estrictamente médica.

Muchos padres no saben que con sólo activar la opción *history* (registro), o su equivalente, en un navegador,

aparece una lista con enlaces a las páginas que se han visitado recientemente. Es cierto que cualquier adolescente aguzado conoce la forma de eliminar los registros comprometedores, pero existen en el mercado programas que crean listas indestructibles.

Con todo, hasta las mejores herramientas son ineficaces si los padres no colaboran. Bonnie Fell, de Skokie, Illinois, relata que acostumbra abrir los archivos que sus dos hijos adolescentes han copiado de la Red. "Lo hago incluso en ausencia de mis muchachos y ellos los saben muy bien".

Como dice Jim Lynch, responsable de tableros electrónicos de mensajes de FamilyEducation.com, los padres son el filtro principal.



El Camino Children and Family Services, Inc.
No se hace responsable de la información
adquirida de otras fuentes y que se
publican en El Camino para tu Salud.

Evite los sitios nocivos

Los filtros comerciales pueden ayudarlo a bloquear sitios indebidos. Parry Aftab, experta en medidas de seguridad para niños que usan la Red y autora de un libro reciente sobre el tema, probó cuatro de los mejores programas de bloqueo. He aquí un resumen de sus resultados:

| <u>Filtros</u> | <u>Cómo hacer Bombas</u> | <u>Alcohol</u> | <u>Tabaco</u> | <u>Intolerancia</u> | <u>Violencia</u> | <u>Pornografía</u> | <u>Satanismo</u> |
|-----------------------|--------------------------|----------------|---------------|---------------------|------------------|--------------------|------------------|
| CYEBR sitter99 | eficaz | ineficaz | ineficaz | ineficaz | ineficaz | Muy eficaz | eficaz |
| Cyber Patrol * | Muy eficaz | Muy eficaz | ineficaz | eficaz | ineficaz | Muy eficaz | ineficaz |
| Net Nanny * | eficaz | ineficaz | ineficaz | eficaz | eficaz | Muy eficaz | eficaz |
| Surf Watch ** | Muy eficaz | Muy eficaz | eficaz | eficaz | ineficaz | eficaz | ineficaz |

"Fuente: "The Parent's Guide to Protecting Your Children in Cyberspace" Publicado por McGraw-Hill. * Versión 4.0, ** Versión 3.0"
Extraído de Reader's Digest Selecciones Marzo ,2000