



EL CAMINO PARA TU SALUD

© 2008 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES INC.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

**FELIZ REGRESO
A CLASES**



LAS TAREAS Y LA VIDA FAMILIAR

Las tareas escolares son un ritual de tensión en el hogar. Cualquier padre con hijos en edad escolar estará de acuerdo en que ha pasado algo caótico con la tarea: estudios demuestran que en menos de veinte años la cantidad de tarea escolar se ha triplicado. A ello, debemos sumarle un número considerable de madres que salen a trabajar fuera de casa y obtendremos niños y adolescentes que no reciben supervisión adecuada en sus hogares, al menos en materia de tareas. ¿Qué ha pasado?

El colegio pensó que los padres se encargarían de enseñar a hacer tareas; los padres que el colegio lo haría: al final nadie hizo nada. No es que los chicos no quieran hacer tareas, lo que pasa es que no están preparados (léase entrenados para realizarla por cuenta propia).

Cosas como el logro de metas, el manejo de erro-



res y dificultades; aparte de una práctica para aprender a dominar alguna competencia académica, son algunas de las habilidades a largo plazo que provee la práctica pedagógica de la tarea.

Las investigaciones señalan que los problemas de las tareas escolares en los niños obedecen a dos causas principales:

1. La característica de cada estudiante (su habilidad para auto motivarse, nivel de comprensión del tema y habilidades organizacionales)
2. La deficiencia de la tarea en sí (asignación de

material muy largo, que no se ha comprendido bien en clase o falta de materiales e información para completar la tarea).

La habilidad del joven para automotivarse significa que desde pequeño se entrene al niño a encontrar una motivación interna y no externa; esto es, hallar formas de "enganchar" al niño con el aprendizaje, que le guste. Por ejemplo, buscar usos cotidianos para ese aprendizaje.

Su nivel de comprensión del tema. ¿Podría hacer usted un tarea que no entiende? Entonces, es peligroso condenar a un joven a hacer algo que no comprende. Seguramente acabará no gustándole. Si los niños no se apropian de su conocimiento, la tarea se vuelve una extensión de eso que no entendió en el colegio.

Las habilidades organizacionales son más complicadas, pero de extrema

Edición No 44

Realizado por:
Clara Patricia Marín C.

importancia. El caos del fracaso escolar (y no nos referimos precisamente al de las calificaciones) repercute en los trabajos futuros de estos niños.

El hacer tareas diarias crea situaciones donde el niño debe completar algo asignado bajo mínima supervisión y con relativamente poco entrenamiento. Alcanzar esto da un sentido de logro que permite una transición satisfactoria a tareas mayores en años superiores y luego en el campo laboral. Estos pequeños logros son un cumplimiento del apropiarse de los conocimientos.

Si se logran salvar estos obstáculos, lo que hay del otro lado de la valla (la tarea en sí) será más fácil de remediar.



LA TAREA ESCOLAR: Herramienta para el Desarrollo Integral del Niño

Los maestros pueden ajustar el volumen de las tareas, es cierto. Sin embargo, hay que tener en cuenta que para ellos la tarea es, entre otras, la herramienta que les permite verificar el aprendizaje de sus alumnos antes de una prueba. Si usted, como padre de familia, hace constantemente la tarea o “ayuda” a su hijo a resolver las matemáticas, el maestro no tiene forma de saber qué material no le está llegando a su hijo de manera adecuada. Consecuentemente, su hijo se queda sin aprender o reforzar lo que necesita, haciendo más profunda la frustración por no comprender lo que los demás tal vez sí.

La tarea, bien llevada, es un arma de mucho poder en el desarrollo integral de todo niño y joven. Si usted considera esta actividad como de importancia, en un tiempo, sus hijos empezarán a valorarla como tal. Es la manera más práctica que tienen los padres de tener un acercamiento con lo que sus hijos estudian. Si el afecto de los padres hacia la tarea es positiva, es muy probable que el afecto de sus hijos por la tarea sea igual. La tarea puede dar temas de conversación entre los padres e hijos y retroalimentar a los maestros de posibles fallas en la entrega de sus clases.

Un estudio a nivel nacional en Estados Unidos sugiere un tiempo de tareas diarias basado más o menos en la edad. Por ejemplo, los niños en Kinder pueden hacer veinte minutos de tarea por día y hasta se-

gundo grado, unos treinta minutos son suficientes. Aquí hay que recordar que en estas edades los niños deben jugar más con masilla, colorear, armar bloques, legos, correr, trepar, abotonar, etc. Más adelante, sugieren que se aumente el tiempo progresivamente hasta de entre una hora a una hora y media cuando se llega a sexto grado. De séptimo a noveno se estima que el tiempo debe ser más o menos de dos horas y de tres a cuatro hasta finalizar la secundaria. Los tiempos dependerán del curso, del material abarcado (su comprensión) y de la destreza previa del alumno en referencia a la tarea en mención.



La tarea es una oportunidad para que el niño adquiera hábitos de trabajo, desarrolle su capacidad de organización y potencie su autonomía.

- Permita que su hijo se relaje un rato mientras toma la merienda, charle con ustedes o vea un poco de televisión.
- Reserve y organice un lugar adecuado y cómodo para que su hijo haga los deberes en casa. Tener un rincón fijo de

estudio facilita la concentración, ya que se asocia a esta actividad.

- Establezca un tiempo diario para hacer tarea y respételo, la tarea diaria es beneficiosa.
- Revise lo que sus hijos hacen. Si su hijo no puede terminar el trabajo, hay que investigar por qué (converse con el maestro acerca de estas dificultades y proponga un plan para ayudarlo).
- Aliente a su hijo y apóyelo. Enséñele a estudiar, a organizarse para las tareas, pero **no las haga por él.**
- Alabe el trabajo bien hecho.

No acostumbre a hacer dramas nocturnos por la tarea. Organice el trabajo escolar, será la única forma de pasar ese tiempo en las noches en mejor calidad en familia. Revalore la tarea escolar. Su actitud como adulto responsable es vital para que esta importante parte de la educación de sus hijos sea exitosa.

Además de servir de repaso de clase y de crear un hábito de estudio, las tareas escolares fomentan el desarrollo de la autonomía de niños y niñas. La familia debe dejarlos andar solos, pero sin dejar de vigilarlos.



SECRETOS PARA SER MADRES PRIMERIZAS FELICES

Durante nuestro primer embarazo, nos enfocamos en el bebé que imaginamos flotar dentro de nosotras, bebemos bastante leche (para el calcio de la formación de los huesos) y comemos bastante pescado de aguas no contaminadas (comida para el cerebro). Entrevistamos pediatras y visitamos guarderías. Sufrimos por varias semanas buscando el papel tapiz perfecto para el cuarto del bebé. Hacemos una lista de los probables nombres.

Finalmente, llega nuestro hijo o hija y durante esas primeras tumultuosas semanas, después de haber dado a luz, comprendemos que el único aspecto que no planeamos con antelación fue el de nosotras mismas. Enfrentamos tantos cambios, desde el estado de nuestros cuerpos hasta nuestros temas favoritos de conversación (que llegan a ser bebés, lactancia y bebés). La transición a la maternidad es tan emocionante como aterradora.

Con el tiempo y luego de que nuestro primer hijo ha crecido y en algunos casos, hemos tenido más hijos, la retrospectiva nos enseña lo que nadie más nos ha mostrado de antemano: trucos que hacen que nuestro cambio de rol sea más llevadero y seamos madres primerizas más felices:

Aprender a Decir “Por Favor” y Gracias”

Estamos hablando de que las madres primerizas deben sentirse cómodas pidiendo ayuda y aceptándola cuando se la ofrecen.

“Piense en la maternidad como cuatro trimestres de duración y no simplemente de tres”, dice Cecelia Cancellaro, autora de *Historias de*

Maternidad: Verdaderas Mujeres Comparten las Alegrías, Temores, Emociones y Ansiedades de la Maternidad, desde la Concepción hasta el Alumbramiento (Pregnancy Stories: Real Women Share the Joys, Fears, Thrills, and Anxieties of Pregnancy From Conception to Birth). Usted necesita extender, no finalizar las modalidades de preparación y mimos de los previos nueve meses. Pedir ayuda no es un signo de debilidad ni de ineptitud maternal; es vital que usted conserve su energía para su recuperación física y la constante atención de su bebé. Dirijase a su pareja: la mayoría de los padres primerizos se sienten aliviados de que se les tome en cuenta para ayudar. Incluso si usted está amamantando, él puede traerle al bebé o en algunos casos darle el tetero.

Sí usted puede pagar servicios profesionales, tales como limpieza de casa o servicio de despacho de comestibles, aunque sea por pocos meses, úselos. Quizás usted podría considerar contratar los servicios de una doula profesional, quien está entrenada en asistencia posparto. Apóyese en los amigos y en los parientes para llenar los huecos o vacíos que tenga. Incluso, los estudios han arrojado que las madres primerizas que tienen ayuda práctica también disminuyen el riesgo de una severa depresión posparto.

Compartir la Historia del Parto

Es de tremenda ayuda para las mujeres compartir su experiencia del parto. “Ya sea que estén satisfechas o decepcionadas con la experiencia, ellas eventualmente alcanzan un punto de reconocimiento sobre la misma: esta es la mujer que soy, este es el bebé que tengo, el parto que tuve” dice Leona VandeVusse, Ph.D., Directora del Programa de Partería en la Universidad de Marquette Facultad de Enfermería, en Milwaukee.

Desafortunadamente, en nuestra cultura

no queremos escuchar hablar sobre los dolores de parto; sólo queremos ver el bebé. “Nosotros no honramos por lo que la madre acaba de pasar”, dice VandeVusse. “No existe un verdadero foro donde ella pueda hablar sobre ello, ni una tradición de relato, como en otras culturas”.

Hablar sobre dar a luz es especialmente útil si su experiencia no fue lo que usted imaginó o esperó; por ejemplo, usted terminó necesitando una epidural luego de semanas de clases de parto natural, o usted tuvo una cesárea de emergencia. Además, de contarle su experiencia a amigos y familia, revívala con su obstetra o su partera en su chequeo postnatal. Como expertos (y participantes en su labor de parto) él o ella podrían ayudarla a aclarar el por qué las cosas pasaron de la manera en que lo hicieron y también, recordarle que, pese a su decepción, el parto fue todo un éxito: usted pasó por la experiencia y dio vida.

Tener una Amiga Honesta con un Bebé

La amiga ideal para una mamá primeriza es otra mamá primeriza que tenga un bebé de unos cuantos meses más. Esa mamá estará feliz de escucharle repetir sus relatos del parto, y su apetito para discutir las minucias del cuidado del infante será igual de insaciable que el suyo. Y debido a que ella lleva un poquito más de camino recorrido, puede brindarle una perspectiva útil y un consejo ya probado.

Kim Schmidt, se siente feliz de haber invertido su tiempo conectándose con otras madres luego de haber dado a luz a su hija Heather. Durante su licencia por maternidad, programó visitas a amigas que tenían niños y se unió al Grupo de Madres de Preescolares. “Yo puedo hablarle a mi bebé, pero no puedo sostener una conversación significativa con ella.” dice Kim “Y tengo muchas ...

**SECRETOS PARA SER MADRES PRIMERIZAS FELICES ...continuación**

...preguntas; sobre cuidados, el bebé, o cosas que le suceden a mi cuerpo. Me sigo preguntando, ¿Es esto normal? ¿Es aquello?"

Pero no cualquiera graduada de la sala de maternidad puede serle de ayuda. Las madres primerizas necesitan que se les hable directamente sobre la vida postparto. "Lo que menos uno desea es a alguien diciéndonos que tan dichosa está de estar cambiando pañales" dice la psicóloga Harriet Lerner, Ph.D., autora de *El Baile de la Madre: Como los Niños Te Cambian la Vida (The Mother Dance: How Children Change Your Life)*. "Confíe en su instintos sobre lo que le es útil y lo que no lo es." Deseche aquellas madres que son competitivas o que evitan hurgar debajo de la jovial superficie de la maternidad.

Otro recurso de gran ayuda es un pediatra en el que usted confíe y con el cual usted pueda comunicarse. Busque un doctor que no la apure durante las citas de revisión de su bebé, que sea de apoyo, que respete su intuición y que crea en la regla de hora de toda madre primeriza: no existe tal cosa como la pregunta estúpida.

Un Lugar Para Ventilarse

Las madres primerizas necesitan escapes. Maneras de liberar tensión. Posiblemente puede ser una amiga cercana con la que pueda desahogarse. O un baño nocturno con velas. O una cena semanal con su esposo. O llevar un diario. Las caminatas para despejar la mente o clases de yoga postnatales son excelentes puesto que el ejercicio también libera las endorfinas que incrementan el estado de ánimo.

Satisfecha con su Situación Laboral

Algunas madres primerizas creen que es mejor quedarse en la casa una vez

que te conviertes en madre, incluso si esto requiere hacer sacrificios financieros. Otras dicen que pueden trabajar y aun así, ser buenas madres; ellas sienten una responsabilidad de contribuir al ingreso familiar, ven el trabajo como algo saludable y como su derecho y se sienten positivas acerca de los cuidados profesionales. O pueden inclinarse hacia el cuidado de su bebé tiempo completo pero su deseo lo pasan por un análisis costo-beneficio y entonces, algunas terminan dejando de trabajar y otras no. Sin embargo, hay algunas que desean encontrar un balance entre el trabajo y la familia, como por ejemplo, dividir los horarios con el esposo o trabajar desde la casa. "Tu satisfacción depende más de lo que *pienses* tú qué es lo que deberías estar haciendo, que lo que tú realmente estés haciendo." dice Angela Hattery, Ph.D., profesora asistente de sociología en la Universidad de Wake Forest, en Winston-Salem, NC. "Es importante primero decidir qué es lo que uno siente es la manera correcta de ser una buena madre, y después tomar la mejor elección que uno pueda desde allí."

Si embargo, anota Hattery, dos tercios de las mujeres con hijos menores de 6 años trabajan. Las madres empleadas tienen el camino más áspero hacia la felicidad; incluso si ellas adoran su trabajo. Ello se debe a que "la imagen predominante de una buena madre, allá afuera, es la del tipo de aquella que se queda en la casa", dice Hattery, "Es difícil resistir esa imagen."

Qué puede ayudarle a sentirse cómoda con su decisión: confiar en sus propios instintos sobre lo que es correcto para usted y su familia. Recuerde, no hay una "mejor" forma de ser una madre.

Paciencia

No solamente su mundo se encoje cuando da a luz un bebé, si no que, además, el tiempo dramáticamente se vuelve más lento. Nada sucede tan rápido como antes. Algunas madres primerizas se frustran cuando el ritmo de su ya transformada vida está fuera de la sincronización que ellas imaginaron tendría. Puede ser bien desconcertante si usted, instantáneamente, no se enamora locamente de su hijo recién nacido (muchas mujeres no lo hacen) o si los días y las noches interminablemente se confunden para mostrar poco de su esfuerzo y agotamiento "

Si usted siempre ha sido muy organizada o ha estado acostumbrada a un ritmo de vida acelerado, la paciencia llega a ser una habilidad difícil de dominar, sin embargo, para los padres llega a ser muy gratificante. "Yo ansiaba tener mayor orden en mi vida, de modo que observaba microscópicamente a mi bebé para ver si había algún asomo de un patrón que yo pudiera encajar en un horario", dice Cecilia Cancellaro, cuya hija, Ruby Elizabeth, es ahora una infante. "Nunca sucedió. Pero cuando fui capaz de dejarme ir por horas, simplemente cargando, abrazando o alimentando a mi asombrosa hija; sin obsesionarme con las tarjetas de agradecimiento sin escribir, la bola de polvo por debajo del sofá o la incomodidad de mi cortada, entendí que era más feliz que nunca."

El amor toma tiempo. La rutina toma tiempo. La confianza maternal toma tiempo. Igual los niños.





Cómo Reducir la Grasa



Es importante reducir, pero no eliminar la grasa en la alimentación de los niños.

Algunas ideas para hacerlo son seleccionando:

- Productos lácteos (leche, queso, yogur) bajos en grasa o sin grasa
- Carne magra, aves y pescados preparados sin grasa agregada
- Atún empacado en agua
- Mayonesa baja en grasa o sin grasa
- Bocaditos sin grasa tal como 'pretzels'

Cómo Reducir el Azúcar Agregado

Baje el nivel de azúcar en las meriendas de los niños así:

Incluya frutas frescas en vez de gomas de fruta, bocadillos de fruta, enrollados de fruta

- Elija el jugo de fruta 100% natural en vez de las bebidas con sabor a fruta
- Compre fruta enlatada en jugo en vez de fruta enlatada en jaraabe
- Seleccione cereal no azucarado listo para comer en vez de cereal azucarado listo para comer.

Prevenga el Atragantamiento

No descarte la posibilidad de atragantamiento al seleccionar alimentos para los niños de edad preescolar. Los alimentos redondos son los que más provocan el atragantamiento.

La Cruz Roja Americana (*The American Red Cross*) indica que los alimentos pequeños, secos, duros y los alimentos pegajosos o difíciles de masticar también pueden provocar el atragantamiento.



Las comidas que más causan atragantamiento son: los *hot dogs* enteros, caramelos duros, nueces enteras, uvas enteras, goma para masticar, chupetes, palomitas de maíz, cucharadas de crema de cacahuete (maní), y trozos de comidas como carnes o frutas.

Se puede reducir el riesgo de atragantamiento al:

- Cortar las uvas por la mitad
- Picar las nueces
- Untar finamente crema de cacahuete (maní) sobre pan, galletas o verduras
- Cortar en rebanadas o picar en trozos los alimentos
- Cortar los *hot dogs* en cuatro a lo largo de la salchicha.

Nunca deben servirse a los niños menores de 5 años comidas tales como caramelos duros, goma de masticar, chupetes o palomitas de maíz.

SABIA USTED QUE?

- Uno de cada cuatro estadounidenses padecerá de envenenamiento por alimentos este año.
- Los síntomas comunes de envenenamiento por alimentos son náusea, vómito y diarrea. En casos severos puede provocar la muerte.
- Lavarse bien las manos y mantener limpia la cocina pueden ayudar a reducir los casos de envenenamiento por alimentos.
- La leche y los jugos no pasteurizados no son seguros para los niños pequeños. Pueden contener bacterias dañinas como el *E. coli*.



© 2008 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES INC
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

9155 Telegraph Rd. Pico Rivera, CA.90660
Phone: (562) 364-1250
Email: info@eccafs.org

Mezcla de Cereal y Frutas Frescas (Trail Mix)

Ingredientes:

- 1/4 de taza de avena tostada
- 2 cucharadas de pasas o fruta seca picada
- 1 cucharada de semillas de girasol o pepitas
- 5 palitos 'pretzel'

Preparación:

Ponga todos los ingredientes en una bolsa de plástico. Selle la bolsa y sacúdala.



¿QUÉ PONER EN LA LONCHERA?

Esa es la pregunta que nos hacemos todos los padres a la hora de enviar a nuestros hijos al colegio.

A continuación 15 opciones de almuerzos que la Extensión Cooperativa de la Universidad de California te ofrece para que llenes la lonchera de los pequeños de manera variada, saludable y nutritiva:

1. Sándwich de pavo, palitos de zanahoria, 1/2 banana y agua.
2. Queso en tiras, galletas saladas de harina integral, tomate en tajadas, galletas de avena con pasas y jugo de uvas. (100% jugo natural).
3. Jamón en tiras, panecillo *muffin* de salvado, piña en trozos y leche baja en grasa
4. Sándwich de atún, pepinos en rodajas, fresas y leche baja en grasa
5. Porción pequeña de pizza de queso, guisantes de azúcar (snow peas), jugo de manzana (100 % jugo natural).
6. Apio con crema de cacahuete, galletas *Graham*, melón en tajadas, leche baja en grasa.
7. Sándwich de carne asada y queso, ensalada de lechuga con aderezo bajo en grasa, uvas y agua.
8. Requesón bajo en grasa, palitos de pan, calabacín en rodajas, durazno en tajadas y agua.
9. Sándwich de crema de cacahuete y banana, ramitos de brócoli y leche baja en grasa.
10. Muslo de pollo al horno, galletas *Graham*, kiwi en rodajas y leche baja en grasa.
11. Mezcla de cereal y frutas secas *Trail Mix* hecha en casa (ver receta en esta página), pimiento dulce rojo en tiras y leche baja en grasa.
12. Pan *mini-pita* con puré de garbanzos y lechuga, gajos de naranja, galletas en forma de "animalitos" y leche baja en grasa.
13. Burrito de frijoles y queso, tomates miniaturas partidos por la mitad, mango en tiras y agua.
14. Sobras de un platillo al horno, zanahorias pequeñas, pera y leche baja en grasa.
15. Cereal listo para comer no azucarado, ramitos de brócoli, mandarina y leche baja en grasa.

A la hora de empacar la lonchera, no olvides poner un paquete de hielo químico congelado para proteger los alimentos.