



EL CAMINO PARA TU SALUD

EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC.

Teléfono: (323) 869-0980,
7668 Telegraph Rd. Commerce, CA. 90040
Email: ECCAFS@aol.com

Formato y Traducción
Gloria I Gutiérrez

SOY TU HIJO (Los Primeros Años Marcan Para Siempre)

Abril 27 del 2000

Edición 1
Volumen 5

La Salud y Seguridad del Niño son Esenciales para su Sano Desarrollo

[Enfocando nuestro interés en el desarrollo mental y emocional de su niño continuamos con la publicación del folleto "Soy Tu Hijo", del cual ya habíamos publicado parte en nuestro Volumen 4 del 27 de marzo, 2000.]

Antes que nada, un niño tiene que estar bien alimentado. La salud y seguridad del niño son esenciales para su sano desarrollo. Después del nacimiento, el bebé debe tomar leche de pecho (siempre que sea posible), luego debe visitar al médico con regularidad y recibir vacunas a tiempo. Cuando un niño está enfermo, se debe consultar con un médico o enfermera(o). También es importante mantener la seguridad del lugar donde el niño vive y juega. El ambiente que le rodea debe estar diseñado "a prueba de niños". Si el niño va a viajar en auto, debe ir en el asiento trasero y sujeto a su asiento de seguridad para niños."

Basándonos en los informes sobre el desarrollo del cerebro y en los estudios referentes a cómo se debe preparar a un niño para asistir a la escuela te ofrecemos las siguientes sugerencias. Las mismas te ayudarán a criar niños saludables, felices y seguros de sí mismos.



SOY TU HIJO

* Ambos artículos de esta página se extrajeron del folleto Soy Tu Hijo (Los Primeros Años Marcan Para Siempre)

Diez Sugerencias para Ayudar a que el Niño se Desarrolle Saludablemente y se Prepara para Asistir a la Escuela.

1. Sé cariñoso(a) amable y respóndele a tu niño con prontitud.
2. Estate pendiente a las señales que te envía respecto a lo que siente, quiere o necesita.
3. Háblale, léele y cántale.
4. Establece rutinas y rituales.
5. Estimula la exploración y el juego sano.
6. Sé selectivo(a) respecto a los programas de televisión que tu niño(a) ve.
7. Utiliza la disciplina como una oportunidad para enseñar.
8. Reconoce que cada niño es único.
9. Escoge un lugar para el cuidado de tu niño(a) que sea de calidad y mantente al tanto de todo.
10. Cuida de ti mismo(a).

1. Sé Cariñoso(a), Amable y Respóndele a tu Niño(a) con Prontitud

Cuando un niño se le trata de manera agradable, recibe ternura y se le atiende con prontitud, tiende a sentirse seguro y cómodo con las personas que lo cuidan. Estas relaciones estrechas que se desarrollan entre el niño y la persona que lo cuida, afectan la manera en que su cerebro crece y desarrolla. Los científicos llaman a este tipo de relaciones estrechas “relaciones cimentadas” pues al desarrollarse a temprana edad, son la base para futuras relaciones del niño que le ayudan a prosperar.

“Al yo darle amor a mi niño(a) ¿influye de alguna manera en el desarrollo de su cerebro?”

Las expresiones de amor que le brindas a tu hijo, al tocarlo, mecerlo, hablarle, sonreírle, cantarle, es lo que afecta la manera en que las neuronas de su cerebro se conectan y lo que más tarde le ayuda a moldear su comportamiento y aprendizaje.

El niño experimenta las relaciones personales a través de sus sentidos. Por ejemplo: un bebé observa la manera en que tu le miras los ojos, mira las expresiones de tu cara, presta atención cuando le hablas con voz de bebé, escucha tu canto, tu manera de hablar y leer. Un bebé siente cuando le abrazas o le arrullas y también reconoce tu olor. El tacto es especialmente importante. Sujetar al bebé y acariciarlo, estimula a que el cerebro libere hormonas importantes y necesarias para su crecimiento.

Los Estudios Sobre las Relaciones Estrechas o Cimentadas

L. Alan Sroufe, PhD. Y sus colegas de la Universidad de Minnesota, han encontrado que el niño que se trata con ternura, que se atiende con prontitud y tiene una relación muy estrecha con las personas que lo cuidan, enfrenta las situaciones difíciles con más facilidad cuando es mayor. Es más curioso, se lleva mejor con otros niños y tiene mejores resultados en la escuela que el niño que no tiene relaciones seguras.

2. Está Pendiente a las Señales que te envía respecto a lo que Siente, Quiere o Necesita

Un bebé no puede utilizar palabras para comunicar sus estados de ánimo, envía señales de lo que siente o quiere, a los adultos que lo cuidan. Entre vía están los sonidos que hace, la manera en que se mueve, sus expresiones o evita mirarte a los ojos.

Un niño adquiere más seguridad cuando los padres y las otras personas estas señales y de responder con sensibilidad. El niño comienza a confiar ríe alguien le va a responder con una sonrisa, que cuando está molesto o va a consolar, que cuando tiene hambre, alguien lo va a alimentar.

Atender y responder a las necesidades del niño, le ayudan a desarrollar relaciones estrechas.



Préstale atención a tu bebé

lo que prefiere o necesita, pero sí las señales y pistas que el bebé envía faciales y la manera en que te

que lo cuidan tratan de entender en que cuando él sonríe o se queja, alguien lo

2. “Pero, ¿no estaré consintiendo demasiado a mi bebé con toda esa atención?”

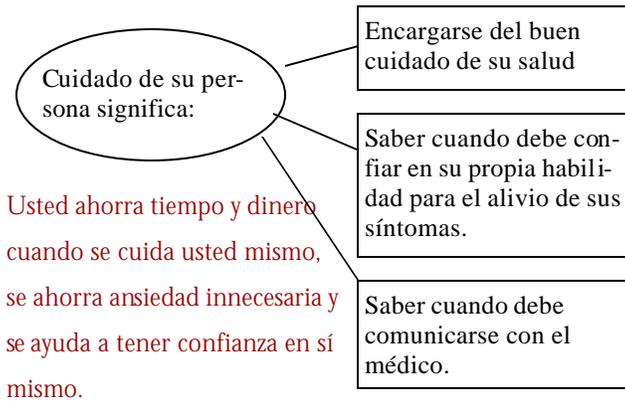
Tu no puedes malcriar a tu bebé recién nacido respondiendo a sus necesidades. Tu puedes creer que esto es así pero los estudios muestran que los bebés recién nacidos que son atendidos con prontitud y con cariño cuando lloran, aprenden a llorar menos y a dormir más durante la noche.

Después de todo, al nacer, un bebé viene de la madre; un mundo cobijador, acogedor, desde donde podía escuchar y sentir el rítmico latido del corazón de la madre y donde nunca sentía hambre ni frío. Todo estaba regulado antes del nacimiento. Después de que nace, cuando él tiene hambre, está incómodo en su nuevo ambiente, su cerebro pone en marcha y libera hormonas contra la tensión. El cerebro tiene un sistema que responde a situaciones que causan tensión. Esto es lo que hace que el bebé exprese con llanto su angustia o aflicción. Cuando la persona que lo está cuidando responde y le provee alimento, calor o consuelo, el bebé tiende a calmarse. El sistema del cerebro que responde a situaciones de tensión se apaga y el cerebro comienza a crear las conexiones de células cerebrales que ayudan a que el bebé aprenda a calmarse él solo.

* Todos los artículos de esta página se extrajeron del folleto “Soy tu Hijo” Continuaremos su publicación en el próximo volumen.

Una Guía para: El Cuidado de su Persona

¿Qué significa el Cuidado de su Persona?



¿Cómo comienza el Cuidado de su Persona?

El cuidado de sí mismo comienza por aprender acerca del funcionamiento de su cuerpo—temperatura, cantidad de pulsaciones y señales y síntomas de enfermedad. Auto-cuidado significa saber cuando debe llamar al doctor y como debe manejar los problemas por sí mismo.



Aprenda a conocerse a sí mismo y viva una vida más sana.

Lista de Puntos que debe revisar en lo que se refiere al Cuidado de su Persona.

- Puedo encargarme de los síntomas menores.
- Cuento con los materiales para el Cuidado de mi Persona en casa.
- Tengo el número de teléfono de mi médico y de mi farmacéutico a la mano.
- Sé cuando debo comunicarme con el médico.
- Llevo un diario por escrito sobre mi historial médico.

Recursos dentro de la Comunidad

Para obtener información sobre el Cuidado de su Persona, comience con su médico, farmacéutico o su Departamento de Educación sobre la Salud. También puede obtener infor-

Alrededor del 80% de los problemas médicos no son serios—necesitan su cuidado más que el cuidado médico.

mación en su:

- Librería
- Hospitales
- Grupo sobre la Salud y Cuidado de su Persona
- Beneficios para la Compañía
- YMCA o Cruz Roja
- Departamento de Salud de California del Sur.

* Los artículos de esta página se extrajeron de su Guía para el Cuidado de su Persona, publicado por Friendly Hills, año 2000.

Alivio de Síntomas Menores

FIEBRE:

- Tomar líquidos a fin de reponer el agua que se haya perdido a través del sudor.
- Baños fríos con una esponja.
- Descanso
- Aspirina o acetaminógeno.

DOLOR DE GARGANTA:

- Líquidos calientes
- Duchas de agua caliente o compre-

sas.

- Gárgaras
- Medicamentos comprados en el mostrador.

LESIÓN O TORCEDURA

- Una aplicación fría y después una caliente.
- Descanso y masaje.
- Levantar la parte del cuerpo que está lesionada para reducir la hinchazón.

- Medicina para quitar el dolor comprada en el mostrador.

VÓMITOS Y DIARREA

- Asegúrese de que está tomando suficientes líquidos.
- Cambios en su dieta (pregúntele a su médico)
- Reduzca la tensión en su vida.
- Use medicamentos comprados en el mostrador.

(Continúa en la página 4)



EL CAMINO PARA TU SALUD

Las Herramientas Básicas para el Cuidado de su Persona.

(Viene de la página 3)

- Descanso
- Líquidos
- Cambios de estilo de vida
- Uso adecuado de libros sobre el cuidado de su persona
- Medicamentos comprados en el mostrador sin necesidad de tener una receta médica
- Provisiones para el cuidado inmediato guardadas en casa
- Enseres básicos a la mano, tal como un termómetro, compresas calientes, paquete de hielo, hidrógeno peróxido y gelatina de petróleo

Comuníquese con su Médico si los Síntomas son:

1. **SERIOS:** tal como dolor intenso; dificultad para respirar, fiebre alta; sangrado excesivo.
2. **POCO COMUNES:** tal como sangrado en la orina, esputo, vómito, en la materia fecal, entumecimiento, debilidad, cambios en la piel, pérdida de peso inexplicable.
3. **PERSISTENTE:** tal como vómitos, fiebre, dolores de cabeza, tos.
4. **RECURRENTE:** tal como dolor abdominal, diarrea, indigestión, dolor de cabeza, dolor de las arterias.

* Extraído del folleto *Su Guía para el Cuidado de su Persona*, publicado por Friendly Hills, año 2000.

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.

LETRAS POR TODOS LADOS (Formas naturales de enseñar el ABC)

Aprender el alfabeto no es tarea simple como ABC. De hecho el niño necesita mucha práctica para recordar los nombres de todas esas líneas que parecen garabatos. Afortunadamente, muchas actividades divertidas lo facilitan.

SOPA DE LETRAS

Una vez que su niño muestre un interés en el alfabeto, rodéelo de letras. Cuelgue letras magnéticas en la refrigeradora y mantenga a la mano una buena cantidad de libros con dibujos del ABC. Señale las letras y diga sus nombres y después muestre la ilustración

que representa su nombre.

PÓNGALE VIDA

Dígale a su niño que acomode sus frascos de especies de acuerdo a la letra con que empiezan.

CONFECCIONE UNA CAJA DE LETRAS

Pegue dibujos a las tarjetas o fichas, escriba la primera letra con que empieza (en mayúsculas solamente) en cada tarjeta. Manténgalas a la ma-

no en una caja la cual

pueda mirar su hijo(a) cuando se le antoje. Pronto va a estar señalando letras donde quiera que las encuentre.

* Extraído de Parenting Reading, 2000.



Haga el proceso de aprendizaje divertido.