



El Camino Para Tu Salud

Junio 27, 2000
Edición 6

Traducción y Formato
Gloria I. Gutiérrez

SOY TU HIJO, LOS PRIMEROS AÑOS MARCAN PARA SIEMPRE

Continuamos con la publicación de "Soy Tu Hijo".

4. ESTABLECE RUTINAS Y RITUALES

Ya dijimos que los niños aprenden por repetición. Esto no solamente aplica al lenguaje. Las experiencias positivas que se repiten forman fuertes conexiones entre las neuronas del cerebro y le proveen al niño un gran sentido de seguridad. Las mismas le ayudan a aprender qué esperar y cómo entender el mundo que le rodea. Por eso es importante establecer rutinas.

Por ejemplo: si cada vez que el bebé va a tomar una siesta, le cierras las cortinas de su habitación y le cantas hasta que se duerma, él aprende que cada vez que repites esa rutina, es hora de tomarse una siesta.

También es bueno establecer rituales relacionados con situaciones placenteras. Por ejemplo: los cumpleaños. Cada vez que un familiar o amigo muy querido cumpla años, celébralo con alegría, prepara un regalito, envuelve al niño en dibujar una colorida tarjeta de cumpleaños y enséñale lo divertido que es romper la piñata. El niño aprenderá tu tradiciones culturales a través de los rituales

que establezcas.

5. ESTIMULA LA EXPLORACIÓN Y EL JUEGO SANO

Los padres son el mundo del bebé durante los primeros meses de su vida. Las interacciones entre los padres y el niño, forman la base de su aprendizaje para toda su vida. Cuando el bebé crece y comienza a gatear y a caminar, comienza a explorar el mundo más allá de las personas que lo cuidan. Los padres deben estimular esta exploración y deben atenderlo cada vez que el



niño necesite de su apoyo y seguridad. El juego también es importante como una experiencia de aprendizaje. Un niño no solamente aprende al adquirir hechos sino a través del juego. Observa cómo juega un bebé que comienza a caminar y verás cuánto está aprendiendo. (Continúa en la pag. 2, extraído del folleto Soy tu Hijo)

Alerta Bacteriana

Usted querrá pensar dos veces antes de permitir que su niña le de un hueso a su perro. Se ha encontrado que la comida de perro hecha de puerco o de res guardan salmonela, una bacteria que es inofensiva para las mascotas, pero muy peligrosa para los niños y los adultos. The Food and Drug Administration previene que los niños se metan los dedos a la boca después de manipular esta comida masticable, infectándose accidentalmente. Los papás que aún desean darle a su mascota de estas especialidades, deben lavarse las manos con jabón y agua caliente para evitar propagar la bacteria. (Aileen Love, Parenting, Marzo 2000:)

LA SEGURIDAD EN LOS CARRITOS DEL SUPERMERCADO

Puede resultar conveniente sentar a su niño en un carrito del supermercado mientras usted hace las compras, pero no siempre es seguro. Más de 12,800 niños de 5 años y menos se admiten en los salones de emergencia cada año como resultado de heridas relacionadas con los carritos del supermercado. "Los carritos

con bases para las llantas delgadas pueden voltearse fácilmente cuando los niños tratan de alcanzar una lata o una caja," dice Gary Smith, M. D., director del Centro para el Estudio y Política de Heridas en el Hospital del Niño en Columbus, OH. Otros niños se caen de los carritos cuando tratan de pararse dentro de el-

los.

Algunos consejos para una mayor seguridad:

Amárelos! Ya que muchos de los carritos no están equipados con cinturón de seguridad, usted querrá comprar un arnés de seguridad (pruebe Safe Straps Co., 800-356-7796) para (continúa en la página 3)

Soy Tu Hijo, Los primeros años marcan para siempre (viene de la pag. 1)

6. SE SELECTIVO(A) RESPECTO A LOS PROGRAMAS DE TELEVISIÓN QUE TU NIÑO(A) VE.

Los estudios indican que los niños que aprenden más en la escuela tienen familiares que limitan la cantidad de tiempo que pueden pasar frente al televisor y que son selectivos respecto al tipo de programa que los niños ven.

Mantente al tanto de los hábi-

Nunca le pegues o sacudas a tu niño. Las únicas cosas que un niño puede aprender con esto terror, humillación y rabia y que esa violencia es una manera aceptable de reaccionar.

tos de ver televisión que tienen tus niños y sé selectivo(a) respecto a los programas que ellos ven. No utilices la televisión como niñera. Siéntate a ver televisión con ellos, siempre que sea posible y háblales acerca de lo que están viendo.

7. UTILIZA LA DISCIPLINA COMO OPORTUNIDAD PARA ENSEÑAR

Según el niño crece, se expande su capacidad para explorar más, descubrir y experimentar. En el proceso, es importante que reciba la supervisión de un adulto y que se establezcan límites respecto a las cosas que puede hacer.

Los estudios revelan que la manera en que los adultos proveen disciplina (lo cual en realidad quiere decir enseñanza) influye enormemente en el desarrollo de los niños a través de los años.

Puede que el niño, según describe nuevas experiencias, experimente sentimientos de frustración y confusión

¿Cómo puedo disciplinar a mi niño pequeño?

No esperes que un niño pequeño haga lo que tu dices en todo momento. Los niños pequeños son normalmente impulsivos y de vez en cuando golpearán, gritarán o se desplomarán en el suelo porque sus sentimientos de frustración y de enfado sobrepasan su habilidad de controlarse a sí mismos. Ayudarles a aprender a controlarse ellos mismos es un poco extenso. También es normal que los niños “prueben” una regla rompiéndola. Cuando tu le respondes y le apoyas continuamente, le estás ayudando a tu niño a sentirse seguro.

Muchas de las maneras de establecer límites pueden funcionar, siempre y cuando tengan la intención de ayudar y enseñar al niño, en lugar de castigarlo. Toma en cuenta las siguientes sugerencias:

- Comunícale a tu niño lo que es necesario que se haga al momento: “Yo se que te estás divirtiendo en el parque pero ya es hora de prepararnos para regresar a casa.”
- Vuelve a dirigir la atención o actividad de tu niño utilizando un

lenguaje neutral o positivo: “No está bien dibujar en la pared pero toma, aquí tienes un papel que puedes usar.”

- Di no, sin perder el sentido del amor: “Yo te quiero, pero no me gusta lo que estás haciendo.”

- Da una razón por la cual estás estableciendo una regla: “No corras con las tijeras, te puedes caer y lastimar.”

- Asigna tareas limitadas y se específico(a) en cuanto a lo que pides: “Por favor, recoges tus muñecos de peluche.” (En vez de: “Por favor, limpia tu cuarto.”)

- Reconoce los sentimientos de tus niños pero establece límites: “Yo se que estás enojado(a) pero no muerdas.”

- Ayuda a los niños a ver cómo sus acciones afectan a los demás: “Tu hermana está enfadada porque la pellizcaste. ¿Cómo te sentirías tú si ella te hiriera?”

- Ayuda a los niños a ver cómo ellos pueden usar sus palabras para comunicar sus sentimientos: “Dile a tu hermano que a ti no te gusta cuando él te da un golpe.”

- Reconoce el comportamiento positivo: “Hiciste un buen trabajo recogiendo tus muñecos de peluche. Gracias.”

NUNCA LE PEGUES O SACUDAS A TU NIÑO

Los estudios sobre el cerebro han mostrado que esta forma de “disciplina” puede tener efectos negativos a largo plazo. La disciplina tiene que ver con la enseñanza. Las únicas cosas que un niño puede aprender con este tipo de trato es terror, humillación y rabia y por lo mismo, están más propensos a sentir que esa violencia es una manera aceptable de reaccionar.

Cuando te sientas muy enojado(a) o agobiado(a), tómate tu tiempo para relajarte. Cuenta hasta diez o llama a un amigo o familiar para que te apoye. No critiques duramente ni humilles a tu niño. Dirige tus comentarios hacia su comportamiento y no hacia él como persona.

Disciplinar a un niño causará inevitablemente momentos de desconexión para que el niño continúe sintiéndose amado y apoyado.

Si sientes que has tenido una reacción exagerada o que has disciplinado a tu niño de una manera que tú no hubieras preferido, dile que cometiste un error y que lo sientes mucho.

(Extraído de Soy tu Hijo, el final de este folleto se publicará en la próxima edición.)

Gotas Latosas

¿Cada vez que intentas ponerles a tus pequeños las gotas para los ojos irritados, o alguna otra infección, libras una terrible batalla? Tu hijo se niega a permanecer quieto, llora y se retuerce aun antes de que puedas poner la gota en su ojo?

Deja esos dramas en el pasado. Puedes hacer de

esta misión imposible algo verdaderamente sencillo con los pasos que a continuación te presentamos. Haz que tu hijo se recueste completamente estirado sobre el piso, la cama o en un sillón. En seguida, pídele que cierre los ojos, coloca de inmediato las gotas en la parte inferior del ojo del pe-

queño. De esta forma, el medicamento entrará fácilmente en su ojo en cuanto los abra y no habrá dolor ni berrinches. Repite el mismo procedimiento en el otro ojo. Así no volverás a derramar la mitad del contenido de la botella en ti.

(Buenhogar, junio, 2000)



Palabras del Presidente y CEO de El Camino Children and Family Services, Inc.

En el pasado siempre hemos hecho cumplir las leyes y reglamentos del El Camino, el Condado de Los Angeles y del Estado de California.

Y porque hemos sido tan estrictos haciendo cumplir dichas leyes, nuestras casas de crianza certificadas han sido clasificadas como unas de las mejores, sino las mejores en el Condado de Los Angeles.

En mayo 31, 2000, todas las agencias en el Condado de Los

Angeles firmaron un nuevo contrato con el Department of Children and Family Services.

Ha habido algunos cambios a las regulaciones y procedimientos, en algunos casos haciéndolas más estrictas y en otros simplificándolas.

Su trabajador social de la agencia les explicará estos cambios, recuerden que casi todos los trabajadores del Condado no saben de estos cambios, pero a ellos se les informará a partir

de agosto, 2000. Por favor no se confundan con lo que el trabajador de la agencia les explique sobre estos cambios, con lo que el trabajador del Condado les tenga que decir acerca de estos.

Pregúntele solamente a su trabajador social de la agencia acerca de las nuevas regulaciones y procedimientos, ya que ellos tienen conocimiento de estos cambios desde hace más de tres meses.

Para ayudarles a los padres de crianza certificados nosotros vamos a publicar cada mes en este periódico, los cambios que se han llevado a efecto desde mayo 31 del 2000, incluyendo los asuntos a los cuales el Condado y el Estado ponen más atención.

Atentamente,

Jorge Eduardo Gutiérrez
CEO & President

Seguridad en los Carritos del Supermercado (viene de la página 1)

que lo mantenga en el maletero de su carro para cuando lo necesite.

Nunca amarre la silla del automóvil de su niño al carrito. Puede ser difícil asegurarla y el peso extra puede inestabilizar el carrito y lo más probable hacerlo voltearse. Si debe usar

su propia silla del automóvil, colóquela en un carrito grande. Es seguro usar carritos de supermercado que vienen con su propia silla para infantes.

No permita que su niño maneje solo un carrito por todo el supermercado, (especialmente si hay otro niño

dentro de él) esto evita chokes. No permita que su niño se monte en la parte de afuera del carrito, que se sienta en las canastas grandes o que se pare en cualquier parte del carrito.

(Rachelle Van Schaaf, Parenting Marzo, 2000)

7668 Telegraph Road, Commerce, CA. 90040

Teléfono (323) 869-0980

ESTAMOS EN EL INTERNET
ECCAFS@AOL.COM

DE LA ADMINISTRADORA

Después de varios meses de estar solicitando autorización a la Junta Directiva, ésta ha aprobado un nuevo programa llamado "Padres de Crianza del Mes."

Este programa otorgará un bono y un certificado de reconocimiento cada mes a un padre de crianza certificado que ha ido más allá de sus obligaciones como Padre de Crianza.

Este programa empezará a partir de junio del 2000 y el padre del mes de junio se anunciará en El Camino para Tu Salud del mes de julio.

Atentamente,

Marquesita Gutiérrez, PhD. SW

Knotts Berry Farm



En diciembre de 1999 la Junta Directiva de El Camino, a solicitud de Marquesita Gutiérrez, Administradora y Héctor Martínez, MD. PhD. asistente Administrador, aprobaron un presupuesto para la compra de boletos para que los padres de crianza y los niños pudieran ir a Knotts Berry Farm.

Los boletos para Knotts Berry Farm se compraron en marzo del 2000. Pero por supuesto todos los boletos que se compran siendo una organización sin ánimo de lucro, vienen con restricciones.

Y son las siguientes:

Los boletos solo podrán usarse por los padres de crianza certificados y los niños bajo el cuidado de crianza.

Los boletos para los padres de crianza certificados serían a \$10.00 cada uno.

Los niños deberán llevarse a Knotts Berry Farm dentro de los 14 días después de recibidos los boletos.

Deberán tomarse fotos con los niños en Knotts Berry Farm, para que las fotos se guarden en los expedientes de los niños en El Camino.

Si los niños se sacan dentro de esos 14 días y no ha llevado a los niños a Knotts Berry Farm, los boletos deberán regresarse a El Camino un (1) día después de que se han ido.

Estos boletos se van a repartir una sola vez al año y este programa terminará el 31 de julio, 2000.

Les pedimos que por favor pasen a El Camino, FFA a recoger los boletos.