



EL CAMINO PARA TU SALUD



© 2010 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

DESARROLLO DE BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO Y DE TAREAS



Como padres debemos preocuparnos por que nuestros hijos desarrollen buenos hábitos de estudio y de tareas. La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics (AAP)) nos brinda algunos consejos útiles:

⇒ Cree un ambiente que les sea propicio para hacer las tareas. Los chicos necesitan un área de trabajo permanente en su habitación u otra par-

te de su casa que les dé privacidad.

⇒ Reserve un período prolongado para hacer tareas.

⇒ Establezca una regla para la casa en que el televisor estará apagado mientras se hagan las tareas.

⇒ Supervise el uso de la computadora e Internet.

⇒ Esté disponible para responder preguntas y ayudar, pero nunca le haga la tarea a su hijo o hija.

⇒ Actúe para aliviar el cansancio de ojos, cuello y mente al estudiar. Puede ser de ayuda cerrar los libros por unos minutos, estirarse, darse un descanso periódicamente cuando no se interrumpa demasiado.

⇒ Si su hijo o hija tiene problemas con una materia en particular y no puede ayudarlo, un tutor o maestro particular puede ser una buena solución. Antes converse con la maestra o el maestro de su hijo o hija.

“Cuando Dios mide a un hombre, Él pone la cinta alrededor de su corazón y no de su cabeza”.



EL NÚMERO DE EMERGENCIA 911

Las llamadas al 911 son contestadas de 6 a 12 segundos después de que usted ha llamado. En algunos casos, hay de 5 a 6 segundos de silencio en su teléfono antes de que escuche a alguien contestar-NO CUELQUE EL TELÉFONO. Si usted no habla inglés, es importante que le diga al operador del 911 qué idioma habla usted. La forma en que los operadores del teléfono 911 ayudan a la gente que no habla Inglés, se hace diferente en las diferentes partes de los

Estados Unidos. Puede ser que traigan un intérprete a la línea, o se le puede preguntar si usted está con alguien que habla Inglés. La meta es darle ayuda lo más rápido posible. El aprender algunas palabras en inglés como “policía”, “incendio” y “enfermo” puede ayudar.

El operador del 911 debe hacerle un número de preguntas para comprender la situación y saber dónde está sucediendo. Algunas de las preguntas le pueden parecer innecesarias, pero son importantes para asegurarse de que se comprende cuál es la emergencia. Esto ayudará a asegurarse de que la ayuda que se necesita (bomberos, policía, ambulancia u

otros) llegará al lugar correcto tan pronto como sea posible. Manténgase en la línea tanto como pueda para guiar al operador en darle la ayuda a usted.

Al llamar es vital que tome en cuenta lo siguiente:

⇒ Guardar la calma para dar la dirección exacta del lugar donde ocurren los hechos.

⇒ Siempre informar a la operadora la ubicación de avenidas, comercios o señalamientos conocidos.

⇒ En caso de que no llegue la unidad, volver a llamar, para verificar si pasó el reporte, y repetir las referencias de la ubicación. Siempre mantenga la calma.

SEGURIDAD EN EL TRAYECTO DE IDA Y VUELTA A LA ESCUELA

A continuación consejos por parte de la American Academy of Pediatrics (AAP) con respecto a este tema:



Transporte Escolar

- Asegúrese de que su hijo use los cinturones de seguridad de regazo/hombro, mientras esté en el autobús. Si el autobús no cuenta con cinturones de seguridad, anime a la escuela a comprar o rentar autobuses que sí los tengan.
- Recuérdale que hay que esperar a que el autobús se detenga antes de aproximarse desde el borde de la acera.
- Que no debe andar de un lado a otro dentro del autobús.
- Que hay que verificar que no vengán autos antes de cruzar.
- Que hay que asegurarse de permanecer a la vista del conductor del autobús.
- Los niños siempre deberán abordar y salir del autobús en lugares que proporcionen un acceso seguro al autobús o a la escuela.



Auto

- Todos los pasajeros deberán usar el cinturón y/o un asiento de seguridad apropiado para la edad y el tamaño o un asiento elevado (booster).
- Su hijo deberá ir en un asiento para el auto y permanecer con el cinturón puesto o con un arnés el mayor tiempo posible y luego en un asiento elevado sujetado con los cinturones. Su hijo está listo para un asiento elevado cuando haya alcanzado el peso o altura máxima permitida para su asiento, sus hombros

estén arriba de las ranuras del arnés superior o sus orejas hayan alcanzado la parte superior del asiento.

- Su hijo deberá ir sobre un asiento elevado ajustado con cinturones hasta que el cinturón del asiento del vehículo le quede apropiadamente (normalmente cuando tenga una estatura de 4' 9" (1.45 m) que sucede entre los ocho y los 12 años de edad). Esto significa que el niño es lo suficientemente alto para sentarse recargado en el asiento del vehículo con las piernas flexionadas a la altura de las rodillas y los pies colgando mientras que el cinturón pasa transversal sobre su pecho y hombro, no por el cuello o garganta; el cinturón del regazo es bajo y se ajusta sobre los muslos y no sobre el estómago.
- Todos los niños menores de 13 años de edad deberán ir en el asiento trasero de los vehículos. Si debe llevar a más niños de los que quepan en el asiento trasero (cuando comparte el auto, por ejemplo), haga hacia atrás el asiento del copiloto tanto como le sea posible y que el niño vaya en un asiento elevado si los cinturones no se ajustan apropiadamente sin él.
- Recuerde que muchos accidentes viales ocurren cuando los adolescentes principiantes conducen entre la casa y la escuela. Deberá exigirles que utilicen los cinturones, limite el número de pasajeros adolescentes, no les permita ir comiendo o bebiendo, conversando por celular o enviando mensajes para evitar distracciones del conductor; también limite la conducción nocturna y cuando haya clima extremo, familiarícese con la ley de licencia de conductor gradual (graduated driver license law) de su estado y considere el uso de un

acuerdo de conductor padre-adolescente para facilitar el proceso inicial de aprendizaje de conducción.



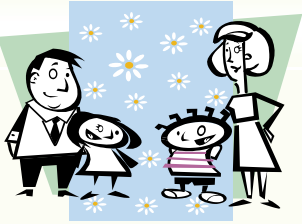
Bicicleta

- Que utilice siempre un casco al usar la bicicleta, no importa cuán corto o largo sea el trayecto.
- Que conserve su derecha, en la misma dirección del tránsito automotriz.
- Que use las señales con las manos que sean apropiadas.
- Que respete las luces del semáforo y los señalamientos de alto (stop).
- Que vista prendas de colores brillantes para aumentar la visibilidad.
- Conozca las "reglas del camino". <http://www.aap.org/family/bicycle.htm>



A pie a la escuela

- Confirme que la ruta que su hijo toma para ir a la escuela a pie es segura con guardias de cruce de adultos bien entrenados en cada intersección.
- Sea realista acerca de las habilidades peatonales de su hijo. Debido a que los niños pequeños son impulsivos y menos precavidos en el tránsito, evalúe cuidadosamente si su hijo está listo o no para ir a pie a la escuela sin la supervisión de un adulto.
- Si su hijo es muy pequeño o va a pie a una escuela nueva, vaya con él o ella la primera semana para asegurarse de que conoce la ruta y puede hacerlo sin riesgos.
- Las prendas de colores brillantes harán más perceptible a su hijo para los conductores.
- En los vecindarios más transitados, considere llevar a cabo un "transporte escolar a pie" en el que un adulto acompaña a pie a un grupo de niños del vecindario a la escuela.



HIJOS DE PADRES DIVORCIADOS

Hoy en día es muy común que los niños de padres divorciados deban repartir su vida entre ambos progenitores, aunque la custodia sólo esté a cargo de uno de ellos. En el caso de la madre que debe dejar ir a sus hijos pasar un tiempo en casa de su padre, esto puede resultar un tanto difícil de asimilar tanto para ella como para los niños. Sin embargo, con un poco de tacto e inteligencia (y con un toque de generosidad también) la madre podría

aliviar en algo la tensión que esta situación genera. Ante todo, tome en cuenta que sus hijos están atravesando por un período de ansiedad, sintiéndose culpables porque tendrán que “abandonarla” por unos días. A esto usted debe responder algo así como: “Yo también los voy a extrañar, pero me alegra que puedan pasar un tiempo con su papá, yo sé que se divertirán mucho juntos”. Esto será para ellos como si les diera permiso para pasarla bien y no sentirse mal por dejarla sola. Por otro lado, no espere que al volver los niños se readap-

ten inmediatamente a la rutina, deje que lo hagan gradualmente y así no se preocupará de más, pensando que tal vez prefieran estar con su papá o que no la pasaron muy bien que digamos con él. Algunos niños, en cambio, pueden reaccionar de una manera totalmente inesperada, como volviendo a su rutina casi automáticamente apenas cruzan por la puerta, esto también está dentro de lo normal y responde a una necesidad del niño por volver a sentirse cómodo, sobre todo cuando su carácter es organizado y metódico.

CUIDADO DE LOS NIÑOS ANTES Y DESPUÉS DE LA ESCUELA



Durante la infancia escolar, los niños necesitan supervisión. Un adulto responsable deberá estar disponible para alistarlos y mandarlos a la escuela en la mañana y cuidarlos después de la escuela hasta que usted regrese del trabajo.

Los niños que se aproximen a la adolescencia (de 11 a

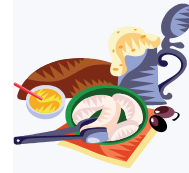
12 años de edad) no deberán llegar a la casa cuando no haya nadie en las tardes, a menos que muestren una madurez inusual para su edad.

Si no se dispone de una supervisión alternativa de adultos, los padres deberán hacer esfuerzos especiales para supervisar a sus hijos a distancia. Los niños deberán tener una hora definida a la que se espera que

lleguen a casa y deberán avisar a un vecino o llamar por teléfono a alguno de sus padres.

Si usted elige inscribir a su hijo en un programa privado después de clases, investigue qué preparación tiene el personal. Debe haber una proporción alta de personal en relación al número de niños, y las habitaciones y el patio de recreo deben ser seguros.

ALMUERZO EN LA OFICINA



Si almuerza en la oficina evite las máquinas de golosinas, que en lugar de alimentarlo ¡lo harán engordar! Lleve, o compre por el camino, alimentos que sean nutritivos, como panecillos de centeno, leche descremada, pasas y nueces, frutas, yogur...lo que llaman ¡un tentempié! Algo que le de energía.

Hasta los chiquitines, a partir de los tres años pueden aprender a separar la ropa sucia.

“Los niños son el recurso más importante del mundo y la mejor esperanza para el futuro”.

John Kennedy



ES SU ESCRITORIO UN VOLCÁN

Si su escritorio parece más bien un volcán a punto de hacer erupción, siga estos consejos :

- ⇒ Si tiene más de un calendario, bote los que no use.
- ⇒ Mantenga la carpetas cerradas y organizadas, con sus etiquetas marcadas.
- ⇒ Archive las tarjetas de presentación por orden alfabético, en un solo lugar.
- ⇒ Coloque en una bandeja la correspondencia del día y, después archívela.
- ⇒ Deposite los lápices, plumas, presillas, etc., en un lugar accesible, y no regados por el escritorio.

“Es vital dejar al médico o paramédico que realice con libertad la revisión física necesaria. El pudor estorba cuando se trata de una emergencia y el personal médico no busca incomodar al paciente, sino ayudarlo”. Ángeles Velásquez, jefe de guardia



AYUDE A SU HIJO A NO SER VÍCTIMA DE LA INTIMIDACIÓN

La American Academy of Pediatrics (AAP) nos señala que la intimidación es cuando un niño o niña se ensaña con otro en repetidas ocasiones. La intimidación puede ser física, verbal o social. Puede suceder en la escuela, en el patio, en el transporte escolar, en el vecindario o en Internet.



Pueden darse tres situaciones:

Que sea su hijo a quien intimidan. Si es así:

- ◆ Ayude a su hijo a aprender a responder enseñándole la forma de hacerlo:
 1. Mira a los ojos a la persona que intenta intimidarte.
 2. Párate erguido y permanece tranquilo en una situación difícil.
 3. Vete.
- ◆ Enseñe a su hijo cómo decir con voz firme:
 1. "No me gusta lo que estás haciendo".
 2. "NO me hables así, por favor".

3. "¿Por qué dices eso?"

- ◆ Enseñe a su hijo cuándo y cómo pedir ayuda.
- ◆ Anime a su hijo a hacer amistad con otros niños.

- ◆ Apoye las actividades que le interesan a su hijo.
- ◆ Alerta a los funcionarios escolares sobre los problemas y colabore en su solución.
- ◆ Asegúrese de que un adulto que sepa sobre la intimidación pueda velar por la seguridad y bienestar de su hijo cuando no pueda usted estar presente.

Que sea su hijo quien intimida. En este caso:

- ◆ Asegúrese de que su hijo sepa que NUNCA ES BUENO intimidar.
- ◆ Defina límites firmes y congruentes sobre el comportamiento agresivo de su hijo.
- ◆ Sea un ejemplo a seguir positivo. Muestre a los

niños que pueden obtener lo que quieran sin burlarse de otra persona, amenazarla o lastimarla.

- ◆ Use disciplina efectiva que no sea física, como perder privilegios.
- ◆ Desarrolle soluciones prácticas con el director, los maestros, los consejeros de la escuela y los padres del niño a los que su hijo ha intimidado.

Que sea su hijo un mero espectador. Entonces:

- ◆ Dígale a su hijo que no anime u observe callado cuando se intimide a alguien.
- ◆ Anime a su hijo a decirle a un adulto de confianza que se está intimidando a alguien.
- ◆ Ayúdele a su hijo a apoyar a otros niños que sufran de intimidación.
- ◆ Anime a su hijo a incluir a estos niños en actividades.
- ◆ Anime a su hijo a unirse a otros que les dicen a los abusivos que se detengan.



LA ALTURA ADECUADA DE LA COMPUTADORA

- * De 5 a 7.5 cm entre la parte superior de los muslos y la parte baja del escritorio
- * De 5 a 10 cm entre el borde de la silla y las corvas.
- * Las rodillas en ángulo de 90 grados (con los pies sobre el piso)
- * Los codos en ángulo de 90 grados (con los antebrazos paralelos al piso y de 2.5 a 5 cm por encima del teclado y el ratón.
- * Un ángulo entre 90 y 115 grados entre el tronco y los muslos.
- * De 45 a 75 cm entre los ojos y el monitor.
- * La parte superior de la pantalla debe estar al nivel de los ojos (si usa anteojos bifocales, baje el monitor o alce la silla de 2.5 a 5 cm; tal vez requiera de un reposapiés para mantener las rodillas en ángulo de 90 grados.



ALIMENTACIÓN DURANTE EL DÍA DE CLASES

La mayoría de las escuelas envían con regularidad a las casas los menús y horarios de la cafetería. Con esta información por adelantado, usted puede planificar la elaboración de un almuerzo en los días en que el plato principal es tal que su hijo o hija prefiere no comerlo.

- Procure que las máquinas despachadoras de alimentos de la escuela de su hijo contengan alimentos saludables como frutas frescas, productos lácteos reducidos en grasas, agua y jugos 100% de frutas.
- Cada bebida gaseosa de 12 onzas (350 ml) contiene aproximadamente 10 cucharaditas de azúcar y

150 calorías. Beber una sola lata al día incrementa el riesgo de su hijo de sufrir obesidad en un 60%. Restrinja las bebidas gaseosas que consuma su hijo.