



El Camino Para Tu Salud

Volumen 9, Edición 9

Agosto 27, 2000

Formato y traducción por
Gloria Inés Gutiérrez M.

DIEZ INGREDIENTES QUE SU NIÑO DEBE EVITAR Y PORQUE

Los químicos fuertes han encontrado cabida en muchos de los productos domésticos y médicos con los cuales tenemos un contacto diario. Además de destruir nuestra capa de ozono, estos químicos pueden causar irritaciones en la piel, erupciones, hinchazón en los ojos y severas reacciones alérgicas.

Sabemos en particular, que los niños y especialmente los infantes, demuestran mayor susceptibilidad a los ingredientes activos y no activos que contienen los medicamentos que se venden a través del mostrador por su mayor acción sobre la piel en proporción al peso.

1. **Endulzadores Artificiales:** Dadas en grandes dosis, aspartame, saccharin y **NutraSweet®** han causado cáncer en los animales de laboratorio. Muchas compañías utilizan endulzadores artificiales para endulzar diferentes productos a bajo costo, incluyendo medicinas contra la tos y ungüento para los dientes.
2. **Colores Sintéticos:** Estos se usan en casi todas las marcas comerciales de vitaminas para infantes y niños, en los elixires sin aspirina, repelentes contra insectos y garrapatas y en los bloqueadores solares. Los padres deben usar estos productos hechos con colorantes naturales y evitar aquellos que contienen Tinte Azul #1, Tinte Rojo #40, Tinte Amarillo # 10 y # 11.
3. **Aspirina:** Esta está contraindicada para niños por debajo de los 18 años de edad. La **Aspirina** que ha sido asociada con una enfermedad que pone en peligro la vida y que se llama el **Síndrome de Reyes**, no la deben tomar los niños sin las instrucciones específicas de su pediatra.
4. **Antihistamínicos:** Estos se usan para ayudar a respirar mejor y aliviar la hinchazón y la comezón que suelen acompañar a una reacción alérgica, resfriado o los síntomas de mareo por movimiento. Aunque el metabolismo de cada niño es diferente los antihistamínicos producen hiperactividad en los niños. Si esto sucede, llame a su doctor y considere evitar usar cualquier medicamento que contenga antihistamínico.
5. **Deet:** Este es un químico particularmente fuerte que se encuentra en los insecticidas y puede causar náusea severa y dolores de cabeza tanto en adultos como en niños. Algunos estados recomiendan evitar los repelentes que contengan una concentración de DEET de más del 25%. Muchas marcas comerciales contienen un exceso de DEET de más del 25%. De hecho, muchos de los repelentes reconocidos son tan potentes, que solo pueden aplicarse a la ropa de los niños y NO directamente sobre la piel.
6. **Codeína:** Un narcótico que se usa para suprimir el dolor y aliviar la tos, la codeína puede crear un hábito de dependencia! También puede causar constipación y en algunos casos, en vez de calmar al niño, puede desencadenar la irritabilidad y la hiperactividad, a veces con una duración de varios días.
7. **Efedrina:** Esta se encuentra en muchos de los medicamentos contra la tos por su efectividad en aflojar la congestión mucosa. Sin embargo empeorando la tos - una situación desagradable para los papás y el niño.
8. **Petróleo y Aceite Mineral:** Por años estos ingredientes se han usado en los ungüentos contra el salpullido producido por los pañales, cremas y lociones para bebés. Se ha encontrado que no solo obstruyen los conductos para el sudor de manera que no permiten que la piel respire., sino que también agotan los nutrientes de la piel. Aún más, los productos a base de petróleo no son buenos para el medio ambiente.
9. **Solución Hidratante:** Esta se usa en los niños que están deshidratados por diarrea o vómito. Las soluciones hidratantes se recomiendan en las 24 primeras horas. Después de esto, la solución es más el daño que hace que ayudar, ya que el uso prolongado desajusta en el niño el balance de electrolitos.
10. **Lidocaína (Xylocaína):** Se prescribe para aliviar el dolor de dientes, la dentición y encías irritadas, la lidocaína alivia el dolor temporalmente desensibilizando las terminaciones de los nervios. La desventaja aquí es que si la lidocaína se da en una dosis muy grande puede causar arritmia en los latidos del corazón.

POR QUE **HAY QUE SABER DECIRLES “NO”**

LO QUE DICEN LOS EXPERTOS

Hoy en día los padres se quejan de haber perdido una buena parte de la autoridad y control sobre sus hijos. Ya sean pequeños o adolescentes, tal parece que éstos empujan y tratan de romper las reglas incesantemente.

“Los padres deben asumir el control. Son ellos los que van a decidir cuáles actitudes y conductas se permiten en al casa, y cuáles no” expresa Gloria Castro, psicóloga familiar, quien dirige grupos de educación en español para padres de familia en el norte de California.

“Hay que recordar que el poner límites y disciplinar a los niños forman parte del proceso de autocontrol que los padres deben enseñar a sus hijos para que cuando éstos crezcan, sepan como controlarse ellos mismos”.

El niño debe aprender desde temprana edad cuáles son los límites por qué no debe cruzarlos y cuáles serán las consecuencias si no obedece las reglas. Todo esto en un ambiente que no sea hostil ni agresivo”.

“Los padres tienden a irse a los extremos”, explica Castro. Por un lado están los que permiten que los hijos que hagan y deshagan. Por el otro . Los dictadores, que imponen órdenes sin cesar”. Lo importante es que los padres impongan sus límites al mismo tiempo que dan las opciones al niño, sobre todo al adolescente”.

La pregunta que los padres deben hacerse, según la psicóloga familiar, es: “Qué es lo que quiero para mi hijo, que aprenda a seguir órdenes, o que sea un ser independiente, autónomo, que sepa cooperar, compartir, respetar y ser responsable?”



HE AQUÍ 7 RECOMENDACIONES

1. Explique las reglas de la casa con claridad a sus hijos, desde pequeños
2. Explique y cúmplalo. Si una regla se rompe habrá una consecuencia clara y precisa. Si el niño hace berrinche en público, por ejemplo, no se le comprará el juguete deseado.
3. Sepárelo. Mande a su hijo a su cuarto para que reflexione o simplemente se calme, por algunos minutos.
4. Déjelo expresar sus sentimientos. Permítale llorar, sentirse enojado (mientras no le falte al respeto), molesto, triste...
5. No le ponga sobrenombres o apodosos ofensivos. Frases como “muchacha tonta”, “tan menso como siempre”, “eres un mentiroso”, no resuelven el conflicto y afectan negativamente la imagen que el niño o adolescente tiene de sí mismo.
6. Enójese con las acciones del niño, no con él. Recuerde que lo ama.
7. Hable con su hijo. En cuanto pase la tormenta, siéntese a su lado y explíquele lo que a usted no le gusta y el por qué. Pregúntele qué opina y escúchelo.

Menos Televisión Más Imaginación

El mayor problema de permitir que los niños vean demasiada televisión es que dejan de participar en otras actividades que son importantes para su desarrollo. El ver televisión es una actividad completamente pasiva, durante la cual los niños no hablan, no socializan o juegan y ni siquiera tienen que pensar demasiado.

Si su pequeño se ha vuelto adicto a programas televisivos, tal vez le cueste un poco convencerlo para que abandone esta costumbre, pero de seguro con el tiempo encontrará muchas formas de entretenerse y ocupar más saludablemente su tiempo.

(continúa en la página 3)

Menos **Televisión** Más **Imaginación** (viene de la página 2)

Lo primero que hay que hacer para empezar a “desconectarlos”, es presentarles otras opciones interesantes en las cuales los niños puedan hacer uso de su enorme capacidad para aprender. La siguiente lista es solo el comienzo de las muchas actividades que usted y su hijo podrán realizar, una vez que apaguen la televisión.

Motíuelos a leer y contar historias

- ◆ A la hora de acostarse o en los momentos de descanso, léales cuentos infantiles.
- ◆ Hágale preguntas a su niño acerca del cuento que le acaba de leer y deje que le cuente su propia versión, siguiendo las ilustraciones.
- ◆ Lea usted en su presencia y hable acerca delo entretenido que es el libro, revista o periódico que está leyendo
- ◆ Si sus hijos ya saben leer, pídales que lean historias en voz alta, alternándose la lectura entre ellos.
- ◆ Pida a su hijo que le ayude a leer los ingredientes de una receta o los artículos de la lista del supermercado.

Enséñeles el placer de los juegos infantiles

Los juegos tradicionales, como el parchís , monopolio, memoria, bingo, dominó y muchos otros divierten mientras ayudan a los niños a practicar una serie de habilidades que facilitan el aprendizaje escolar.

- ◆ Memoria- desarrolla la memoria y la percepción visual .
- ◆ Bingo- ayuda a reconocer los números y a prestar atención.
- ◆ Monopolio®- ejercita las habilidades matemáticas.
- ◆ La Oca- mejora el vocabulario y la ortografía.
- ◆ Damas y ajedrez- estimula la capacidad para razonar y solucionar problemas.
- ◆ Rompecabezas - desarrolla la percepción visual y espacial.



En vez de sentarse horas enfrente de la “pantallita”, sus pequeños sacarán mejor provecho de su tiempo libre si lo dedican a otras actividades más educativas y enriquecedoras.

Inscríbalos en deportes y actividades en equipo

Los parques y asociaciones comunitarias de su vecindario ofrecen mucahs oportunidades para que lso niños participen en deportes, actividades y pasatiempos después de la escuela. (continúa en la página 4)

Menos Televisión Más Imaginación

(Viene de la página 3)

- ◆ Motive a su niño a participar en un equipo deportivo infantil o juvenil o a tomar clases de deportes. Podrá inscribirlo en su propia escuela o en un parque del a comunidad.
- ◆ Los clubes como los "boy scouts" y otras organizaciones juveniles ayudan a qu los niños se sientan más integrados y se desarrollen socialmente.
- ◆ El participar en coros y bandas musicales, clases de arte, computadoras, etc. Son maneras divertidas de aprender nuevas habilidades.

Organice paseos y eventos en familia

- ◆ Las visitas a los museos y lugares históricos son excelentes ocasiones para aprender y sobre el pasado y los descubrimientos de la humanidad.
- ◆ Las ferias del condado cuentan con divertidas actividades que los niños disfrutan, a la vez que aumentan sus conocimientos sobre su comunidad y el mundo que los rodea.
- ◆ Los conciertos y eventos musicales, así como las presentaciones teatrales, los ponen en contacto con diferentes formas de arte y cultura.
- ◆ Las caminatas y paseos por la playa, montaña, parques estatales, jardines zoológicos y botánicos son la

(continúa en el párrafo de arriba >)

El Camino Children & Family Services, Inc.

E-mail: ECCAFS@AOL.COM

PADRES DE CRIANZA DEL MES (Julio)

This area is not for public view

Mensaje del Presidente y CEO

Nuestros esfuerzos por parte de El Camino Children and Family Services, FFA, continúan siendo reconocidos por los oficiales de la ciudad y del gobierno.

La ciudad de Commerce otorgó a Angels' Closet un premio por su contribución a la comunidad, ayudando a las familias de escasos recursos económicos. El éxito del almacén se debe a que vende la ropa desde un 30% hasta un 70% menos que el comercio en general .

Nosotros siempre escuchamos lo que nuestros niños nos piden y con esto en mente, el lunes 21 de Agosto, se llegó a un acuerdo con el vicepresidente de la compañía de zapatos VANS, para que Angels' Closet empiece a vender estos zapatos. Dichos zapatos cuestan en el comercio \$55.00 o más, nosotros los vamos a vender a un 30% menos. (Esta es otra solicitud hecha por los niños, que Angels' Closet cumplió.)

> oportunidades perfectas para que los niños aprendan sobre la naturaleza y el medio ambiente.

("Su Familia" autora Luciane Garbin
Fuente: Algunas de estas sugerencias han sido extraídas del libro "Working Parents Can Raise Smart Kids: The "Time Starved" Parents Guide to Helping Your Kids Succeed in School" (Los padres que trabajan pueden criar a niños inteligentes: La Guía para que los padres "sin tiempo" puedan ayudar a sus hijos a alcanzar el éxito escolar), de John E. Beaulieu, PhD., Alex Granzin, PhD. Y Deborah S. Romaine.

PAGERS (BEEPERS)

Agradecemos a los padres que han entrado en la época de la tecnología adquiriendo sus pagers. Hemos observado que con ellos hemos podido llenar con más rapidez las camas disponibles para beneficio de los niños, de ustedes y del condado.

Atentamente,

De la Administradora