

Parenting Matters

Publicación Trimestral

Enero 2005

Para los Padres de Colorado

De Compras con los Niños Pequeños

por Ronald L. Pitzer

Controle el Mal Comportamiento.

Discuta las reglas antes de entrar al almacén. (Por ejemplo, usted no comprará alimentos indeseables ('junk')). Usted podría incluso ensayar el papel en casa sobre como actuar en el almacén. Si el niño se comporta bien, demuestre aprobación alabando el buen comportamiento. Corrija la conducta inapropiada tan pronto como ocurra. No deje que su niño piense que usted le permitirá comportarse mal porque está en público. Pero no hiera o avergüence a su niño golpeándolo o vociferándole. Los niños también tienen sentimientos. Si usted tiene que tratar con el mal comportamiento de su niño trate de llevarlo a un sitio privado – un baño, detrás del sitio de atención o aún al carro.

Ayude a que su niño aprenda

Si usted arregla el viaje de compras de tal manera que no estará excesivamente afanada, puede ayudar a que el niño aprenda en el supermercado hablándole y señalándole diferentes

alimentos. Cuando usted escoja algunas manzanas usted puede decir "necesitamos cuatro manzanas rojas". Ve? Uno, dos, tres, cuatro." Juegue algunos juegos sencillos a medida que avanza. "Quién puede ver las papas primero?" "Encontremos cinco cosas en este pasillo que están en tarros, que son rojas, que se pueden comer, que no se pueden comer, que comienzan con la letra 'g'." " nombremos todos los vegetales o productos lácteos o frutas o panes en el carro." La investigación muestra que los niños capaces tienen padres que les dan esta clase de estímulo.

Mantenga a su niño ocupado.

Aún si usted está en una agenda apretada, usted puede hablar con el niño acerca de lo que usted ve y está haciendo.

Ocasionalmente, permita que su niño tome algunas de las decisiones. Estimule a su niño a que hable, observe, escuche, piense. De ser posible, déle al niño una responsabilidad (ayude a localizar los granos verdes; aparez cupones con etiquetas). Usted podría querer llevar un juguete o libro desde la casa o permitir que el niño sostenga algo irrompible para mantener esas manos ocupadas. Para un niño pequeño, un juguete blando favorito podría ser atado a la manija del carro de compras.

Accidentes

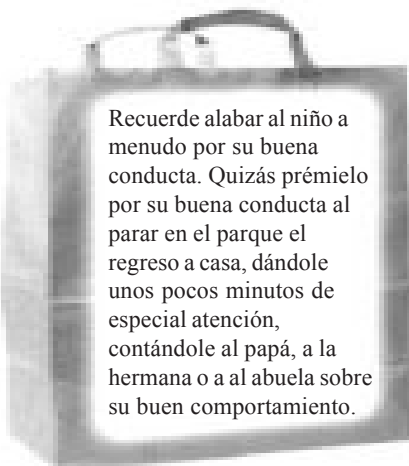
No permita que su niño se pare en un carro de compras. Use el asiento o traiga uno de su casa para mantenerlo sentado. Además no permita que el niño se monte sobre el frente o sobre la parte trasera pues el carro podría volcarse. Y por la seguridad de los demás, no permita que los niños pequeños empujen los carros. Si su niño está a pie anímelo a que está cerca de usted.

Evite el aburrimiento a la salida



Haga actividades a la salida para ayudar a su niño a que esté entretenido, tales como:

- Nombre los alimentos en el carro. Háblele sobre sus colores, de donde vienen y cómo puede usarlos.
- Señale los dibujos y los símbolos sobre los paquetes, tarros, y signos del almacén.
- Cante canciones. Componga una canción sobre "la tienda".
- Haga "regocijos tranquilos" deletreando el nombre del niño... "deme una A...deme una M..."
- Juegue "veo algo" y haga que sus niños adivinen lo que usted ve.
- Describa un alimento de su carro y haga que su niño adivine el alimento.



Recuerde alabar al niño a menudo por su buena conducta. Quizás prémielo por su buena conducta al parar en el parque el regreso a casa, dándole unos pocos minutos de especial atención, contándole al papá, a la hermana o a la abuela sobre su buen comportamiento.

Coma antes de comprar

Trate de no llevar a su niño de compras cuando esté cansado o hambriento. Un bocadillo saludable antes de ir a la tienda o aún posiblemente durante el viaje de compras podría calmar la irritabilidad y los "yo quiero" que resultan de las angustias del hambre.

Fuente: Ronald L. Pitzer, Universidad de Minnesota, Sociólogo de Familia.

Autismo

Qué es el Autismo?

El autismo es un desorden biológico del cerebro que perjudica la comunicación y las habilidades sociales. Comprende un espectro alto de desórdenes que pueden variar desde leves hasta severos. Los autistas han sido descritos como que están “en su propio mundo”. Muchos autistas de alto funcionamiento describen dos mundos; “su mundo” y el “mundo exterior”. Muchos autistas describen su experiencia como “pensar en dibujos”, para citar al Dr. Temple Grandin. Hay serios retos sensoriales que acompañan el autismo, y algunos dicen que son la fuente del autismo, que deben ser entendidos para entender totalmente el desorden.

Algunos de los indicadores son los siguientes:

- Ausencia o demora en el habla y en el lenguaje
- Dificultad para relacionarse con otros niños y adultos
- Comportamientos raros
- Reto sensorial
- Disfunción sensorial



Diagnosticando y Evaluando el Autismo

El diagnóstico clínico típico se hace usando DSM-IV Standard (Diagnóstico y Manual Estadístico de los Desórdenes mentales de la Asociación Psiquiátrica Americana, Cuarta Edición). Brevemente, hay doce criterios de diagnóstico para el Desorden Autístico DSM-IV. Están agrupados en tres áreas: desarrollo social, comunicación, y actividades e intereses. Dentro de cada grupo hay cuatro criterios específicos. Para hacer un diagnóstico, deben cumplirse seis de los criterios, dos de cada grupo. (Criterios de Diagnóstico del Manual Estadístico y de Diagnóstico de los Desórdenes mentales: DSM IV.)

Además, hay pruebas médicas, evaluaciones de terapia, observaciones directas, y evaluaciones de desarrollo estandarizadas.

Algunos expertos estiman que un gran porcentaje de los individuos autistas tienen un cierto grado de retardo mental. En adición, se estima que la mitad nunca hablan. En el decenio pasado parecía haber más y más niños progresando y uniéndose a la corriente principal. Para una explicación más completa del aspecto diagnóstico del autismo considere el libro de Bryna Siegel [The World of the Autistic Child](#). Casi todos los individuos autistas tendrán algún tipo de necesidades especiales a través de su vida.

Fuente: AutismInfo.com

Hechos:

- El autismo ocurre en 1 de cada 500 nacimientos y en una tasa de 5 niños a cada niña.
- El autismo actualmente afecta a más de 400,000 personas en USA.
- El autismo es la tercera más común incapacidad de desarrollo después del retardo mental y la parálisis cerebral.
- El autismo es más común que la esclerosis múltiple, la fibrosis quística o el cáncer infantil.
- Muchos niños están haciendo enormes avances y un número significativo son ahora indistinguibles de sus compañeros.
- Las terapias conductivas, la dieta, la suplementación de vitaminas y minerales y las intervenciones médicas son algunos de los tratamientos que están siendo efectivamente usados.

Disponible en Español por Solicitud

**Parenting
Matters**

Publicado trimestralmente por Partners in Parenting
Colorado State University (Universidad del Estado
de Colorado)
Cooperative Extension (Extensión Cooperativa)

Coordinadora del Programa:
Christine Cerbana-Whaley
Editor(a): Renee Hewell
Preguntas o comentarios?
Llámenos al (800) 457-2736

Fastbreak For Fathers

Por: Rich Batten

Agente para la Ciencia de la Familia y el Consumidor, Douglas County, Colorado State University Cooperative Extensión.

NUEVO: busque esto en las próximas cartas noticiosas a través del año!

La Importancia de Conectarse

Cuando fue la última vez que usted estuvo conectado con su hijo? Debo admitir que en tanto que yo hable o haga cosas con mis hijos, no me conecto con ellos tan cerca como quisiera o necesito. La conexión comienza al estar juntos. Esto no es necesariamente un asunto de localización física; es un asunto de localización emocional. Puedo estar físicamente presente sentado en el piso con mi hijo y aún estar emocionalmente muy lejos. Puedo estar físicamente muy lejos de mi hija pero emocionalmente apoyándola por teléfono. Crear y mantener una conexión significativa con



su hijo requiere algo más que su cuerpo. Requiere su alma. El trabajo de conexión no es fácil. Su propia naturaleza requiere a ambos. Como padre, pongo la carga, no, el goce de conexión sobre mis hombros, literalmente. Necesito girar hacia mi hijo. Necesito entonar en el mundo de mi hija. Necesito mirar a sus ojos y ver sus corazones. Los días festivos de noviembre y de diciembre a menudo proveen oportunidades adicionales para estar con nuestros niños. Qué puede hacer usted para crear las oportunidades de conexión?

-Artículo original editado para ajustarse a la publicación.

IDEAS

Voltee hacia su niño:

Preste atención a cómo físicamente responde su niño. Hace usted un esfuerzo para darle su atención individual? Quién comunica más alegría al ver a su niño- usted o el perro de la familia?

Entone con el mundo de su niño:

Puede usted nombrar a sus mejores amigos? Sabe usted cuál es su música favorita? Cuáles son sus preocupaciones corrientes? Cuáles son las tres experiencias más especiales en su vida? Estas y otras preguntas similares le ayudarán a calibrar qué tan entonado está usted realmente.

Mire en el corazón de su niño:

Qué ve en sus movimientos, sus expresiones, sus ojos? La mayoría de los niños usan su corazón en su manga; solo que no nos tomamos el tiempo para observarlo. Trate de usar palabras sentimentales para describir lo que usted ve- "Usted parece... frustrado/estimulado/herido/excitado/distraído/esperanzado/solitario/abrumado/feliz."

Abuso de la Medicina para el Frio en Auge por los Adolescentes

por Allyson Schafter

Los meses de invierno inevitablemente traen fiestas y celebraciones, así como el comienzo del clima frío y de todas las molestias que pueden acompañar esta estación del año. Y a medida que la estación del frío y la gripa se acentúa, mucha gente recurre a los remedios de venta directa. Estas medicinas pueden ser efectivas cuando se ingieren de acuerdo a sus direcciones, pero recientemente han surgido más informes sobre jóvenes a través del país que intencionalmente ingieren sobredosis de medicamentos de esta naturaleza, como Robitussin. Este fenómeno ha venido a denominarse "robotripping".

El año pasado en los Estados Unidos, 14 personas murieron por el mal uso de medicinas para el frío, de acuerdo con estadísticas de New Hampshire Poison Information Center en el Centro Médico Dartmouth-Hitchcock.

Los expertos dicen que la medicina contra el frío más peligrosa de la cual abusan los adolescentes tiene el nombre de Coricidin Cold and Cough, también denominado "Triple C's" o "Candy". La droga es peligrosa comparada con otros medicamentos de venta directa porque contiene la mayor cantidad de DXM, dextrometorfán. DXM es un químico que produce efectos psicodélicos cuando se consume en grandes cantidades. Mas de 80 medicinas para el frío de venta directa contienen DXM, las cuales pueden ser un efectivo antídoto contra la tos cuando se toman de acuerdo a las direcciones fijadas.

La mezcla "cough and cold" en coricidina también contiene "maleato" de clorfeniramina y puede causar daño cerebral y aún la muerte en grandes dosis. Las dos drogas afectan el cerebro de la misma manera que una sobredosis de



heroína, cuando se toma a los niveles de sobredosis, al inhibir la capacidad del cerebro para decirle a los pulmones que respiren. También puede aumentar la tasa cardíaca al punto donde el paro cardíaco es posible.

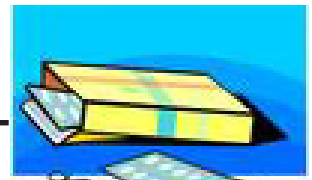
Continúa en la página 4

continuación de la página 3
"Abuso de la Medicina para el Frio en Auge por los Adolescentes"

En el año 2001 el centro de información recibió 292 reportes de sobredosis de medicina para la gripa que resultaron en hospitalización, 25 de los cuales involucraban DXM. Hasta el momento durante la primera parte del año se han reportado 256 sobredosis, de las cuales 46 fueron atribuidas al uso de DXM. No existe ninguna agencia nacional que se encargue del abuso de Coricidina pero los centros de control de envenenamiento alrededor de la nación, incluyendo centros en Maryland, la Florida, Arizona y Ohio reportan números crecientes de adolescentes con sobredosis de esta droga. Aunque la práctica no es tan prevalente como el uso de marihuana o de alcohol, el hecho es que el número de sobredosis de DXM se ha duplicado, generando una causa de preocupación para los padres.



"La coricidina se vende en forma de píldora, de tal manera que los padres deben vigilar la existencia de empaques vacíos en la alcoba del niño o de pastillas faltotes del gabinete medicinal."



La coricidina se vende en forma de píldora, de tal manera que los padres deben vigilar la existencia de empaques vacíos en la alcoba del niño o de pastillas faltotes del gabinete medicinal. También deben estar alerta a los síntomas del uso de la coricidina, los cuales incluyen el juicio y el desempeño mental deteriorados, pérdida de coordinación, mareo, náuseas, destellos, alta presión arterial, habla sin claridad, sosegamiento, temblor, accesos y pupilas dilatadas.



Para mayor información sobre medicina para el frío y sobre el abuso de drogas de venta directa, por favor llame a Nacional Clearinghouse for Alcohol and Drug Information de SAMHSA, al 1-800-729-6686

Fuente. NCADI Reporter , National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information

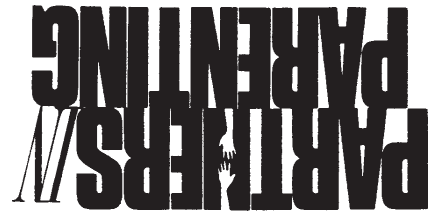


Universidad del Estado de Colorado, Departamento de Agricultura y condados de Colorado cooperando. Programas de la Extensión cooperativa están disponibles para todos sin discriminación.



Produced by PARTNERS IN PARENTING (PIP) A program of Colorado Family Education, Resources and Training with funding from the Alcohol & Drug Abuse Division and CSAP.

Colorado State University
Cooperative Extension
135 Aylesworth Hall NW
Fort Collins, CO 80523-4050
(800) 457-2736
www.coopext.colostate.edu/PIP



Non-Profit Organization
U.S. POSTAGE PAID
FORT COLLINS, CO 80523
PERMIT NO. 19