

# Parenting Matters

**PARTNERS IN PARENTING**

**Colorado State University**

Noticiero Trimestral

Julio 2001

Para padres de Colorado

## D. U. W. I. : Manejando bajo la Influencia Equivocada

Por: Robin Hewell

Hay muchos cambios que tomamos en el camino de la vida. Cuando el alcohol juega un papel en éstos, los hace muy peligrosos, especialmente cuando se trata de tomar alcohol y manejar.

Se estima que dentro de los Estados Unidos, alguien muere por consecuencia de un accidente relacionado con alcohol cada media hora. De acuerdo con la Policía de Caminos de Colorado (Colorado State Patrol), solamente durante el año pasado, hubo 2,435 accidentes clasificados como DUI (manejando bajo la influencia), en

el Estado de Colorado. De esos incidentes, un 59% de estos resultaron en fatalidades y daños.

### Causas y Reacciones

El alcohol puede definirse como un depresivo del sistema nervioso central. Es absorbido por el estomago de una persona, suelto en el sistema de la sangre, el cual después viaja hacia el cerebro. Como resultado, el cerebro trabaja con menos eficiencia y la información que tiene que ser procesada, toma más tiempo.

El tamaño de una persona, la edad, el género, y la intensidad del consumo de alcohol influye en como

ellos reaccionaran hacia el alcohol. Esas reacciones podrían incluir falta de juicio, visión, coordinación y razonamiento, lo cual afecta la manera en que una persona maneja.

### Leyes de Colorado relacionadas con el DUI

Bajo la Ley de Colorado, cuando una persona esta manejando con un BAC (Concentración de Alcohol en la Sangre) más alto de 0.05. es referido como manejando sin tener la habilidad (DWAI). Si una persona es acusada de...

*Continúa como Tomando en la página 3*

## Seguridad detrás del volante

Por Robin Hewell

La mayoría de los padres quieren proteger a los hijos en todo tipo de circunstancias, especialmente cuando ellos están viajando en un carro. Ya sea que una persona este manejando a la tienda o vaya de viaje através de la nación en un paseo, los padres necesitan saber que medidas tomar para así proveer seguridad a la familia.

Hay ciertos peligros que una persona puede ayudar a evitar en relación a la seguridad del carro. A continuación encontrará algunos puntos importantes que toda persona debería seguir cuando esta viajando por si mismo en una carro o con miembros de la familia:



### Sea un experto en el Cinturón de Seguridad

- Asegúrese de que cada persona este bien asegurada con el cinturón de seguridad, en el asiento de niños de seguridad, o en un asiento booster.
- Niños de más de 1 año, pesando más de 20 libras, deben ser colocados en el asiento de atrás, el cual da la cara hacia adelante.
- Infantes de menos de 1 año deberían viajar en asientos especiales para niños viendo hacia la parte de atrás.
- El asiento de atrás es el lugar más seguro para niños menores de 12 años.
- Nunca siente a un infante, quién está sentado viendo hacia la parte de atrás, en el asiento delantero o de acompañante del chofer. (la bolsa de aire en el lado del pasajero podría significar peligro en tales situaciones).
- Los niños que esten entre las 40 y 80 libras deberían de viajar en asientos booster cuando esten viajando en un carro.

### Control del Carro

- Remueva cualquier objeto que este colgando de su espejo que utiliza para ver atrás, el cual podría obstaculizar su vista.
- Nunca trate de alcanzar algo en la parte de atrás y alejar los ojos de la carretera, en un esfuerzo de pasarle algo a su hijo.
- Asegúrese de que cada quien tengan lo que necesita, antes de ponerse en el camino.
- Evite distracciones, tales como teléfonos celulares, a menos que sea una emergencia.

## Las Clases Escolares terminan-El aprendizaje esta Adentro!

Por Cheryl Miller

Entre el tiempo cuando las clases terminan en el verano y cuando regresan en el otoño, la mayoría de los niños tienen unas cuantas experiencias de aprendizaje. Mucho de lo que se les enseñó en la escuela puede olvidarse para finales del verano. Los niños experimentan lo que se llama el "proceso de olvido." Las mentes se obsidian y ellos regresan a la escuela en Setiembre habiendo olvidado la mayoría de la información factual que ellos recibieron el año anterior.

Niños, con padres que dirigen actividades de aprendizaje durante los meses del verano sufren menos regresión y aburrimiento. Los niños no quieren estar aburridos; ellos quieren estar ocupados. Ellos quieren pensar, hacer cosas, explorar. Anime a su hijo a involucrarse en actividades de aprendizaje. Las actividades no tienen que ser de un libro o de una lección estructural. A continuación encontrará ideas, ambas educacionales y divertidas.

### En la cocina

Pídale a los niños que le ayuden a preparar comidas. Póngalos a leer recetas y ayudar con los ingredientes, medidas, y pasos. Dígale a niños de más edad que dupliquen la receta o hagan la medida de cantidades a la mitad para así incrementar las habilidades matemáticas.

### Viajes en la Carretera

Dígale a los niños que encuentren palabras en señales de tránsito, luego de puntos por el éxito. Dígale que estén a la mira de placas de carros fuera del estado y tenga un mapa o un Atlas de la carretera en el carro para señalar la localización y capital del estado.

### En la Casa

Pídale a su hijo que siembre jardín y que lo cuide. Un huerto de hiervas provee una experiencia de aprendizaje maravillosa cuando usted

discute el uso de la planta en la casa.

Hagan una búsqueda de cosas en el patio. Observen las diferentes formas de las hojas, los diferentes colores de las piedras, e insectos. Experimenten con el viento usando burbujas, papalotes, y molinos. Escriban cuentos antes de ir a dormir usando cuadernos e ilustrando con dibujos. Ponga a los niños pequeñitos a cortar dibujos de revistas para así ayudarles a aprender como usar las tijeras.

### Leyendo durante el Verano

La lectura durante el verano es muy importante. La lectura durante este tiempo es relacionada a los logros de metas académicas. Tomen turnos al leerse cuentos unos a otros. Demuestre un honesto interes en lo que su hijo/a esta leyendo para que así él o ella se inspiren en seguir leyendo.

Como puede animar a su hijo a leer durante el verano? Dele un par de libros que usted cree que él/ella podría disfrutar como un regalo del fin del año escolar. Averigüe acerca de los programas de verano en la biblioteca en su comunidad. Muchas bibliotecas ofrecen clubs de libros maravillosos. (con premios) y otros interesantes programas de verano incluyen películas, clases de artes manuales, etc...

### Influenciando el Intelectual de su Hijo

No haga las cosas tan fáciles. Permitale a su hijo la oportunidad de pensar en sus propias soluciones. No haga las cosas tan difíciles. La teoría del crecimiento de desarrollo del cerebro sugiere de que los niños aprenden por etapas. No fuerze habilidades en su hijo si él o ella parecen tener dificultad con estas. Él o ella simplemente podrían no ser capaces de aprenderlas todavía y la frustración podría desanimarlos.



### Alimente la Imaginación

Dele a sus hijos las cosas de lo que estan hechos los sueños. Leale y animele a que use las cosas alrededor de la casa para revivir las cosas en sus mentes.

Estos programas e incentivos de aprendizajes pueden ser un problema de horario para los padres o padres que se sobrepasan. Pero es un trabajo tremendamente satisfactorio. Una vez que usted empiece, usted notará las oportunidades de aprendizaje por todas partes.

# Parenting Matters

Publicado trimestralmente por  
Compañeros en la Crianza  
Universidad del Estado de Colorado  
Extensión Cooperativa  
Coordinadora del Programa: Christine  
Cerbana-Whaley  
Editor: Robin Hewell  
Preguntas o comentarios?  
Llámenos al (800) 457-2736

# Una Segunda Mano en la crianza de niños siendo soltero o Soltera

Por Robin Hewell

En este día y edad, la definición de la familia esta siendo redefinida. La sociedad esta hecha de todo tipo de familias. Hoy dia, vemos familias con padres solteros, lo cual esta llegando a ser una categoría en crecimiento en relación a la estructura de la familia.

La Comisión de Censos de los Estados Unidos (U.S. Census Bureau) reportó que solo en 1998 había 11.9 millones de padres solteros en los Estados Unidos. De esos, 9.8 fueron mujeres. De acuerdo al Departamento de Salud de Colorado, para 1990, un 22.3 por ciento de hogares en Colorado estan formados de padres solteros.

Algunas veces la carga de ser ambos madre y padre es sobrecogedora y difícil de lograr. Problemas de tiempo, dinero, desarrollo emocional, cuidado de niños y nuevas relaciones son unos

*Tomando continua de la página 1*

manejando bajo la influencia (DUI). Para ilustrar cuanto es un BAC de 0.05, imagínese una persona que pesa 150 libras consumiendo dos bebidas dentro de una hora.

## Afectando la Casa

El tema de tomar y manejar tiene que ver con todos, especialmente padres. Tomando y manejando es un gran asunto con adolescentes. Ha sido reportado que cada año 10,000 o más personas, de edades entre los 16 a los 24, mueren en accidentes de carro relacionados con alcohol. Esta estadística por lo tanto refleja el porque tomar y manejar en la causa lider o principal de muerte entre los adolescentes y jóvenes adultos. De acuerdo a la División de Abuso de Drogas y Alcohol de Colorado (Colorado Alcohol and Drug Abuse Division (ADAD), gente de edades entre los 12

a los 29 años hacen un 65 a 75 % de la gente que tienen problemas de abuso de sustancias. Curiosidad, presión de jóvenes de la misma edad, rebeldía, y publicidad

cuantos desafíos que muchos padres solteros afrontan. Los padres/madres solteros podrían empezar a sentirse deprimidos, ansiosos, temerosos, solos, abandonados, abrumados, o con sentimiento de culpa. Estas emociones son muy comunes durante los dos primeros años de ser madres o padres solteros.

El primer paso a cualquier tiempo, padres solteros deberian buscar apoyo. Hay muchas organizaciones y grupos de apoyo dedicados a ayudarle a padres o madres solteras. Familiares y amigos también son un gran medio de apoyo. Cuando se trata de ayuda financiera y médica, una persona debería buscar información en la comunidad local y agencias del gobierno y ver si ellos son elegibles o si califican para recibir ayuda.

El segundo paso es proveerle a los niños ejemplos positivos. Amigos de

atrapa a los adolescentes en tomar alcohol sin tener la edad. Lo que parece ser algo freza o suave para hacer, es actualmente muy peligroso. No solamente el alcohol afecta la manera de manejar, sino que también afecta el juicio y la salud de una persona.

Como padres, deberíamos estar a la mira de varias señales de problemas de alcohol en los adolescentes tales como:

- Bajas calificaciones
- Violencia y enojo
- Cambios de temperamento
- Botellas de alcohol extraviadas de la casa
- Reglas de la casa siendo quebrantadas.

Antes de que un problema de alcohol empiece, un padre puede jugar un papel clave en prevenir la toma de licor en los menores por medio de lo siguiente:

- Empezando a hablar acerca del tema del alcohol, antes de que los niños alcancen los años de adolescencia.

la familia, parientes, y voluntarios de la comunidad son grandes ejemplos.

Tercero, un padre/madre soltero debería trabajar en construir una buena imagen de si mismo. Esto es muy importante ya que los niños ven a los padres como modelos, a quienes algunas veces ellos imitan.

El cuarto paso es mantener los lazos familiares y relaciones disponibles para los niños. Haga lo que sea mejor para ellos, no les niegue la oportunidad de construir relaciones con el otro padre/madre y sus parientes. Al tomar estos pasos en consideración, los padres/madres solteras haran una fundación o base para un exitoso crecimiento familiar.

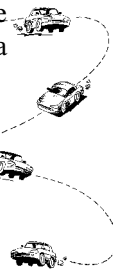
-adaptado de *Successful Single Parenting: The Bureau For At Risk Youth* -

- Asegurarse de que todas las botellas de alcohol esten fuera de alcance en la casa.
- Creando reglas en contra de tomar alcohol en edad que no es legal.
- Brindandole al niño actividades libres de alcohol.
- Siendo un modelo ejemplar influyente.
- Viendo las buenas cosas que su hijo logra y premiarlo por estas.

Para más información o si conoce a alguien que necesita ayuda con el problema del alcohol o en relación al tomar y manejar, contacte a:

**Alcohol Drug Abuse Division  
(División de Abuso de Alcohol y Drogas)**  
al (303) 866-7480

**Mothers Against Drunk Driving  
(Madres en Contra de Choferes manejando borrachos)** (800) 438-6233.

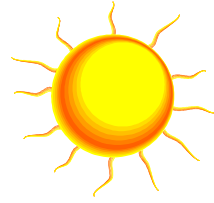


# Protejase del Sol Durante el Verano

Por Robin Hewell

Através de la nación, familias estan saliendo de sus casas y dirigiendose afuera para disfrutar del sol durante el verano. Lo que la mayoría de nosotros no consideramos es el peligro que el buen tiempo trae con este. Los rayos ultravioleta del sol (UV) pueden afectar la salud de una persona, por medio de quemaduras del sol, pecas, arrugas, cataratas en los ojos, y posiblemente cáncer de la piel.

El cáncer de la piel es el tipo de cáncer número uno dentro de los Estados Unidos. Más de un millón de Americanos al año son diagnosticados con algun tipo de cáncer de la piel. Este tipo de cáncer ocurre en grupos de todas las edades, especialmente gente mayor de edad.



La razón por la que personas mayores de edad son más afectadas frecuentemente es porque sus cuerpos han sido expuestos más tiempo a los dañinos rayos del sol. La piel de una persona mantiene cada quemadura/o bronceado, y ese tipo de exposición al sol es el mayor contribuidor al cáncer de la piel.

Entonces, como niño o adolescente, es importante tener conocimiento de que tan importante es protegerse del sol y como este puede afectar su futuro. Como padre es importante proteger su familia de los peligros del sol, especialmente durante los meses del verano

**A continuación encontrará unos consejos importantes acerca de como protegerse del sol.**

- Trate de alejarse del sol entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m. Este es el tiempo del día cuando los rayos del sol estan más fuertes.
- Aunque este nublado afuera, use bloqueador, porque los rayos del sol pueden ser transmitidos a traves de las nubes.
- No use aceite para bebe como forma de protección. Este de hecho no causa protección y solamente causa quemaduras de la piel.
- Use un bloqueador o bronceador, el cual provea un SPF de 15 o más alto y que contenga filtros de UVB y UVA.
- Aplíquese el bloqueador o bronceador cada dos horas mientras este afuera en el sol.

Colorado State University, U. S. Department of Agriculture and Colorado counties cooperating. Cooperative Extension program are available to all without discrimination. (Universidad del Estado de Colorado, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y Condados de Colorado cooperando. Programas de la Extension Cooperativa estan disponibles para todos sin discriminación.)



This program funded by:

CADAD Colorado Alcohol & Drug Abuse Division (CADAD - Division de Abuso de Alcohol y Drogas de Colorado)

Colorado State University  
Cooperative Extension  
244 Aylesworth Hall NW  
Fort Collins, CO 80523  
(800) 457-2736  
[www.colostate.edu/Depts/CoopExt/PIF/](http://www.colostate.edu/Depts/CoopExt/PIF/)



**Presorted Standard  
U.S. POSTAGE PAID  
FORT COLLINS, CO 80523  
PERMIT NO. 19**