

Parenting Matters

PARTNERS IN PARENTING

Colorado State University

Noticiero Trimestral

Abril 2004

Para Padres de Colorado

Ayúdele a Su Niño a Dormir Lo Suficiente

El sueño- Es una actividad que se da naturalmente en los niños, mientras que los padres parece que no tuvieron el suficiente sueño que necesitan. El sueño es un tiempo para que el cuerpo y la mente descansen - un tiempo vital durante el cual ocurre la mayor parte del crecimiento de los niños. Más importante aún, el sueño es una habilidad aprendida que los padres deberían valorar e inculcar profundamente.

Hay dos categorías básicas de sueño. Primero, hay un sueño activo (movimiento de ojo rápido) durante el cual ocurren la mayor parte de nuestros sueños. Luego hay un descanso tranquilo (sin movimiento rápido de ojos) en el cual ocurren los sueños profundos.

Los niños tienden a tener ciclos más cortos de sueño activo y quieto cuando se comparan con los adultos. Sin embargo, ellos tienden a despertarse más cuando se mueven entre un sueño activo y uno pasivo. Las asociaciones del sueño (almohada, luz y otros objetos de comodidad) los ayuda a volver a dormir sin recordar que se despertaron. A medida que crecen los niños ellos se van acostumbrando a crear asociaciones que conforman patrones de sueño saludables. Además, sus necesidades de un buen sueño nocturno y de siestas durante el

Información Adicional:

- 50% de los niños de seis años de edad y más jóvenes tienen problemas de sueño.
- Insuficiente sueño resulta en irritabilidad, frustración, infelicidad y a veces lentitud.
- Las enfermedades pueden perturbar los patrones de sueño.
- Cuando los niños experimentan un cansancio excesivo, producen "cortisol", una hormona que los ayuda a permanecer despiertos.
- Los niños a veces tienen problema combinando días ocupados con momentos tranquilos como la siesta y el tiempo para dormir en la cama.
- Alrededor de un año de edad, los niños a veces encuentran dificultad en estar o dormir lejos de sus padres.
- En algunos casos, los niños alrededor de los 18 meses de edad resistirán el sueño como una forma de lucha de poder.
- Las pesadillas y los monstruos entran en juego entre los dos y los seis años de edad.
- Comer y beber demasiado puede interferir con el sueño.
- El ejercicio afecta el sueño. La insuficiente participación en la actividad física hace que sea difícil para un niño acostarse al fin del día.
- La televisión antes de la hora de ir a la cama excita a los niños y les puede generar temor.

Logrando dormirse

- Lo mejor es iniciar desde el nacimiento a formar la rutina de sueño de su niño. Sobre todo, una rutina ayuda a proveer un sentido de seguridad y control para el niño.
- Establezca un sistema de conteo con el cual su niño sea conciente del tiempo de aproximación.
- Permita que su niño se prepare para ir a la cama al escoger cuál pijama usar y con qué juguete le gustaría dormir. Una buena sugerencia es calentar la pijama en el secador durante unos minutos antes de ponérsela.
- Toque música relajante o una grabación de un cuento como trasfondo.
- Hable sobre el día.
- Lea un cuento.
- Asegúrese de que la temperatura de la alcoba sea apropiada, que no haya ruido exterior y que la luz sea tranquilizante.
- Deje una botella de agua sobre la mesa de noche para que él o ella pueda beber.

Cuánto es suficiente tiempo de sueño?

- **Recién nacidos:** 16-20 horas
- **1-2 años de edad:** 13-14 horas de sueño (incluyendo siestas)
- **2-5 años de edad:** 11-13 horas de sueño
- **5-8 años de edad:** 10-11 horas de sueño
- **8-12 años de edad:** 9-10 horas de sueño
- **Adolescentes:** 2 a 3 horas adicionales debido al rápido crecimiento y maduración que el cuerpo está tratando de efectuar.

Fuentes:

Editores de la revista Parenting, "Smart Snoozing" Parenting, www.parenting.com March 1999.
Raising Kids-Children/Parenting Skills, "Family Field Guide: Sleep," www.familyfun.go.com
Rosemary Black, "Zzz's for Good Behavior," Parenting, www.parenting.com (1999)
Parents & Kids, "How much sleep does your child need?" www.familyfun.go.com

LOS ABC DE LA HEPATITIS

La hepatitis es la inflamación del hígado causado por el virus, la droga, la medicación o el otro aspecto. Hay seis categorías sabidas de A, de B, de C, de D, de E y de G etiquetados hepatitis. Los tres tipos más comunes son A, B y C. Todos son muy diferentes adentro cuánto tiempo duran, la manera que se transmiten y cómo afectan un cuerpo.

	Hepatitis A (HAV)	Hepatitis B (HBV)	Hepatitis C (HCV)	Hepatitis D (HDV)	Hepatitis E (HEV)
¿Qué es?	HAV es un virus que causa inflamación del hígado. La infección con este virus no se vuelve enfermedad crónica.	HBV es un virus que causa inflamación del hígado. Esta infección puede terminar en cirrosis, enfermedad crónica del hígado y/o en cáncer del hígado.	HCV es un virus que causa inflamación del hígado. Esta infección puede terminar en cirrosis, enfermedad crónica del hígado y/o en cáncer del hígado.	HDV es un virus que causa inflamación del hígado. Este virus solo infecta a personas que también están infectadas con HBV.	HEV es un virus que causa inflamación del hígado. Es raro en los Estados Unidos. No se desarrolla en enfermedad crónica.
Periodo de incubación	15 a 50 días. Promedio 30 días.	4 a 25 semanas. Promedio 8 a 12 semanas.	2 a 25 semanas. Promedio 7-9 semanas.	4 a 26 semanas.	2 a 9 semanas. Promedio 40 días.
¿Cómo se transmite?	Transmitido por la ruta fecal/oral, a través de contacto cercano de persona a persona, sexo oral, o consumo de agua o alimentos contaminados.	Contacto con sangre infectada, semen y fluido vaginal a través de sexo, uso de drogas inyectables, o mordeduras humanas. También de madres infectadas a sus bebés al nacer.	Cuando sangre infectada de una persona entra en el cuerpo de otra persona. Mas que todo al compartir drogas inyectables y el equipo para inyectarlas (agujas, jeringas, algodón, agua).	Contacto con sangre infectada o agujas contaminadas. Contacto sexual con una persona infectada con HDV.	Transmitido por la ruta fecal/oral. Los brotes de esta infección están asociados con acueductos o suministros de agua contaminados en otros países.
Síntomas	Los niños pueden no tener síntomas. Algunas personas tienen leves síntomas como de Gripe o influenza, orina oscura, heces de color claro, ictericia (ojos y piel amarillos), fatiga y fiebre.	Los mismos que la hepatitis A.	Los mismos que la hepatitis A.	Los mismos que la hepatitis A.	Los mismos que la hepatitis A.
Tratamiento de la Enfermedad Crónica	No es necesario puesto que la hepatitis A no se convierte en enfermedad crónica.	Hay nuevos tratamientos disponibles con diferentes grados de éxito. Consulte con su doctor o consiga un gastroenterólogo o hepatólogo.	Hay nuevos tratamientos disponibles con diferentes grados de éxito. Consulte con su doctor o consiga un gastroenterólogo o hepatólogo.	Hay nuevos tratamientos disponibles con diferentes grados de éxito. Consulte con su doctor o consiga un gastroenterólogo o hepatólogo.	No es necesario puesto que la hepatitis E no se convierte en enfermedad crónica.
Vacuna	Dos dosis de vacuna para cualquier persona de mas de 2 años de edad. Las dosis se dan 6 meses aparte.	Las 3 dosis se le pueden dar a personas de cualquier edad. A los niños de 11 a 14 años se les puede dar 2 dosis. Consulte con un proveedor de salud.	No hay vacuna para prevenir el HCV. Sin embargo, las personas infectadas con HCV deben ser vacunadas para prevenir las infecciones con hepatitis A y B.	La vacuna contra la Hepatitis B también puede prevenir la infección con Hepatitis D.	No existe.
¿Quién está a Riesgo?	Personas que tienen sexo o comparten la vivienda con personas infectadas. Personas que viven en áreas donde hay un brote de HAV. Personas que viajan a países en vía de desarrollo, hombres que tienen sexo con hombres y personas que se inyectan drogas.	Niños nacidos de una madre infectada, personas que tienen sexo con una persona infectada o parejas múltiples, personas que se inyectan drogas ilícitas, personal de auxilio y urgencias médicas, trabajadores de salud, hombres que tienen sexo con hombres y pacientes de hemodiálisis.	Personas que hayan tenido una transfusión de sangre antes de 1992, personas que recibieron factores de coagulación antes de 1987, trabajadores de salud, personas que se inyectan o inyectaron drogas ilícitas, pacientes de hemodiálisis, niños nacidos de madres infectadas, y personas con múltiples parejas sexuales.	Personas que se inyectan drogas ilícitas, hombres que tienen sexo con hombres y personas que tengan sexo con una persona infectada con HDV.	Viajeros a países en vía de desarrollo.
Prevención	Vacuna y posiblemente gamma globulina. Lavarse las manos después de utilizar el sanitario y vaciar el papel higiénico en vez de tirarlo a la cesta. Limpiar superficies contaminadas con feces, como mesas para cambiar a los niños.	Vacunación de cualquier persona a riesgo. Sexo mas seguro. Limpiar superficies con sangre con Cloro y usar guantes de protección. No compartir cuchillas de afeitar o cepillos de dientes. No compartir agujas ni equipo al inyectarse drogas.	No compartir agujas ni equipo al inyectarse drogas. Limpiar superficies con sangre con Cloro. Usar guantes de protección al tocar sangre. No compartir cuchillas de afeitar o cepillos de dientes.	Vacuna contra la Hepatitis B para prevenir la infección con HBV. Sexo mas seguro.	Evite tomar o usar agua que esté potencialmente contaminada.

Cómo Manejar

El Mal Lenguaje y El Arte de Responder

Cada día su niño está constantemente aprendiendo y creciendo. Como padre hay muchas cosas que usted puede o no impedir que su niño experimente- Por ejemplo, la experimentación del lenguaje. De una parte es vital que su niño experimente con el lenguaje para que sea exitoso en educación, comunicación y en la vida. Sin embargo, aprender los límites del lenguaje es igualmente importante para su niño.

Mal lenguaje:

No hay garantía de que su niño no se cruzará con el mal lenguaje durante su niñez, o que no lo usará. Adicionalmente, no hay garantía de que usted podrá evitar el mal lenguaje en todo momento. Un niño que escucha mal lenguaje aprenderá a hablar irrespetuosamente. Viceversa, un niño que escucha un lenguaje respetuoso seguirá haciendo lo mismo.

CONSEJOS:

~Responda rápidamente al lenguaje inapropiado de su niño con calma y

sin enojo. Déjele saber que sus palabras fueron mal escogidas y que no serán permitidas.

~Asegúrese de que usted condena el lenguaje inapropiado, no a su niño.

~Ofrezca la opción de iniciar con el uso apropiado del lenguaje para expresar su enojo y frustración. Cuando haya terminado agradézcale por su ayuda y respetuosidad.

Respondiendo:

A veces los niños expresan sus sentimientos en forma de respuesta. Responder puede ser un signo de tensión, rabia, tristeza y/o desánimo. Los niños usualmente responden a los adultos con los cuales ellos se sienten cómodos(padres y personas que los cuidan). Para los niños la recompensa que buscan al responder es atención y control. La mayor parte del tiempo el sarcasmo y/o el silencio será su mejor arma.

CONSEJOS:

~No responda peleando con rabia. Hacerlo creará una lucha de poder.
~Cuando su niño se irrespetuoso,

déjele una opción- Hábleme con respeto o no me hable.

~Pídale a su niño que se calme y luego permítale que le hable. Asegúrese de que usted está deseoso de escucharlo y entenderlo.
~Expresé siempre su amor por él!

Recuerde, los niños dicen las cosas más crueles. Puede que no sea lo que usted quiera escuchar o cuando usted lo quiera oír, pero ellos aún están aprendiendo y creciendo. Déles una mano para que aprendan lo que está dentro de los límites de la experimentación con el lenguaje.

Fuentes:

Marianne Nelfert, M.D., "Little Kids, Big Mouths", www.parenting.com
Raising Kids-Children/Parenting Skills, www.familyfun.gov.com

PRECAUCIÓN: Si una persona tiene un tipo de hepatitis, ello no lo protege de contraer otra forma de HV. Se recomienda de manera enfática que las personas con riesgo reciban las dos vacunas, HA y HB. Esté vigilante de los síntomas y visite a su médico para mayor asistencia

Asociación del alcohol con la popularidad en la población juvenil

Un nuevo estudio revela que 57% de las personas jóvenes que son más populares consumen alcohol. El estudio preguntó a jóvenes de 14 a 22 años que comportamientos riesgosos eran asociados con popularidad para la gente joven.

Investigadores del Annenberg Public Policy Center encontraron que 57% de los participantes en el estudio que respondieron piensan que sus amigos populares consumen alcohol mientras que sólo 9% piensa que los jóvenes impopulares lo consumen. Un tercio de los participantes dijo que para

ellos la popularidad no estaba asociada con el alcohol.

" Cuando se asocia comportamiento con popularidad, los productos se hacen más deseables" concluyó Kathleen Hall Jamieson, directora del Annenberg Public Policy Center.

El estudio fue comentado en la conferencia de riesgo adolescente de la Universidad de Pennsylvania.

-Publicado con la autorización de Team Fort Collins, TEAM works Septiembre 2002, www.cadca.org.

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

Hablando Con Los Niños:

Una Guía Para Los Padres Para La Educación Sexual

Números que usted debe saber:

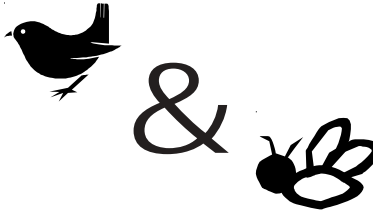
▶ Cerca de dos tercios de los padres de niños de 8 a 11 años (61 por ciento) reportan que sus niños iniciaron las primeras conversaciones con respecto a las bases de la reproducción, de acuerdo a la encuesta Kaiser Foundation/Children now/Nickelodeon .

▶ En la misma encuesta, dos de cinco discusiones familiares sobre la pubertad (40 por ciento) y 38 por ciento sobre HIV/AIDS también fueron iniciadas por el niño.

▶ Un tercio (33 por ciento) de los niños entre 10 y 11 años dicen que la presión por tener relaciones sexuales es un gran problema para niños de su edad.

Puntos a tener en cuenta:

- ▶ Comience temprano
- ▶ Inicie conversaciones con sus niños.....
- ▶ ...Aún sobre Sexo y Relaciones
- ▶ Cree un ambiente abierto
- ▶ Comunique sus valores
- ▶ Escuche a su niño



- ▶ Trate de Ser Honesto
- ▶ Sea Paciente
- ▶ Use las oportunidades diarias para hablar(es decir, mientras ve un aviso comercial de TV sobre un servicio público)
- ▶ Hable sobre ello una y otra vez.

Consejos para cuando enseñarle a su niño (temas apropiados a su edad):

Escuela Elemental

- ▶ Los nombres correctos de los órganos sexuales y de las partes del cuerpo
- ▶ Explicación del sexo y de la reproducción
- ▶ Embarazo
- ▶ Edificación de sanas relaciones
- ▶ Fijación de límites personales y respeto por otros límites.

Escuela Intermedia



- ▶ Decisiones sexuales
- ▶ Emociones y consecuencias de las relaciones sexuales
- ▶ Enfermedades sexualmente transmitidas
- ▶ Anticoncepción

Escuela Alto

- ▶ El fechar y relaciones
- ▶ Toma de decisión sexual
- ▶ Emotions and consequences of sexual relationships
- ▶ Emociones y consecuencias de relaciones sexuales
- ▶ Contracepción

-Extractado con permiso de la Nacional PTA del folleto Talking with Kids: A Parents Guide to Sex Education, 2002, disponible en línea en www.pta.org/parentinvolvement/healthsafety/index.asp

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

Produced by
PARTNERS IN PARENTING (PIP)
A joint project of CSU Cooperative Extension and Red Rocks Community College
with funding from the Alcohol & Drug Abuse Division and CSAP.
 
Este programa completamente patrocinado por: CADAD
División 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.coopext.colostate.edu/PIP



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