

Parenting Matters

Boletín Trimestral

Octubre 2006

Para los Padres de Colorado

Mitos y Verdades sobre la marihuana

¿Sabe usted los hechos acerca de marihuana? Aquí están algunos mitos comunes.

MITO: La marihuana no hace daño.

CIERTO: La marihuana es la droga ilícita más usada hoy en día y es más potente que nunca. El consumo de marihuana puede llevar a la pérdida significativa de la salud, de los amigos, de la capacidad de aprendizaje y puede llevar a problemas de comportamiento en una época crucial del desarrollo de una persona joven. Estar bajo la influencia de drogas también afecta el juicio, lo que puede llevar a decisiones riesgosas con relación al sexo, actividad criminal, o accidentes de tránsito, de acuerdo con el centro Nacional de Adicción y abuso de sustancias de la Universidad de Columbia. Los adolescentes que consumen drogas son cinco veces más propensos al sexo que aquellos que no consumen drogas. Estar drogado también contribuye a sentir apatía general, comportamiento irresponsable y decisiones riesgosas.

MITO: La marihuana no genera adicción.

CIERTO: No se deje convencer por rumores generales. Los chicos se pueden volver adictos a la marihuana. Los estudios demuestran que el uso de la marihuana puede llevar a la adicción. Cada año son más los chicos que entran en tratamiento por un diagnóstico primario de dependencia de marihuana que por el uso de cualquiera de las otras drogas combinadas.

“La única manera de mantener a sus hijos encarrilados es darles un modelo ejemplar que ellos respeten..”

un padre preocupado



MITO: No es mucho lo que los padres pueden hacer para evitar que sus hijos experimenten con marihuana.

COMPROBADO: La mayoría de los padres se sorprenden al saber que son ellos quienes tienen la influencia más poderosa cuando se trata de drogas. Pero, es verdad, por lo que este mensaje debe venir de los padres. Los chicos necesitan oír lo riesgoso que el uso de la marihuana puede ser. Ellos necesitan saber el daño que esta sustancia puede hacer a sus vidas. Los niños también necesitan escuchar a alguien en quien confían. Los padres pueden mantener a sus hijos libres de drogas si permanecen envueltos en la vida de los hijos establecen reglas y consecuencias claras. Dígame a sus hijos como decir No Aún si usted no lo hizo.

Dígame a sus hijos como decir No
Aún si usted no lo hizo.

MITO: No existen consecuencias de largo plazo del uso de la marihuana.

COMPROBADO: Los estudios demuestran que los muchachos que fuman marihuana

se envuelven en comportamientos riesgosos que pueden comprometer su futuro como el sexo irresponsable, problemas con la ley ó pérdidas de dinero de becas son algunas de ellas. La marihuana también puede hacerle daño al rendimiento académico y pone a los padres en riesgo de depresión y ansiedad.

MITO: La marihuana son es tan popular como otras drogas como el extasi entre os adolescentes hoy en día.

CIERTO: Los muchachos usan marihuana mucho más que cualquier otra droga ilícita. Dentro de los muchachos que consumen droga, el 60% consumen solamente marihuana

MITO: Los muchachos jóvenes no son expuestos a marihuana.

COMPROBADO: No solamente los chicos son expuestos a la marihuana; la usan. Entre 1991 y 2001, el número de muchachos de octavo grado que usaron marihuana se duplicó de 1 de cada 10 a 1 de cada 5.

MITO: Los padres que experimentaron con marihuana en su juventud serían hipócritas si les dijeran a sus hijos que no la ensayaran.

CIERTO: Los padres necesitan tomar sus propias decisiones cerca de sus conversaciones con sus hijos sobre el uso de drogas. Los padres les pueden decir a sus hijos que es mucho más lo que se sabe hoy en día acerca de las serias consecuencias sobre la salud y la sociedad del uso de la marihuana.

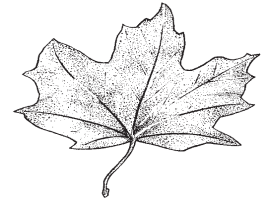
FUENTE: WWW.THEANTIDRUG.COM

ASUNTOS PATERNOS, LA PREVENCIÓN FUNCIONA



ENTRETENIMIENTO ESTACIONAL PARA TODA

LA FAMILIA



“Aprendizaje halado pro los niños”

por Bridget Ohl

El otoño es el tiempo perfecto para descubrir el mundo para una clase de niños. Con los colores cambiando, las hojas cayendo de los árboles, la temperatura bajando, la naturaleza se descubre frente a nuestros ojos.

Usted se puede preguntar: “porque es que el aprendizaje halado por los niños” tan importante, especialmente al nivel pre-escolar? El aprendizaje halado por los niños respeta la curiosidad natural y el interés de su niño por el mundo que lo rodea. Usted notará su hija de 5 años corriendo en el jardín, juntando semillas en una bolsa. Ella las trae a la casa las divide en grupos.

Usted se puede enojar o hasta puede ignorar la colección considerándolas simplemente semillas. Pero, la perspectiva del aprendizaje halado por los niños ve esta situación como una gran oportunidad de descubrimiento y motivación.

Considere las muchas maneras de gastar tiempo con su familia, haciendo alguna de las siguientes actividades. Son fáciles, entretenidas y no cuestan!

- Mantenga u record de la luna en Octubre. Mire la luna todas las noche y pinte como se ve.
- De una caminata y busque signos del otoño. Mire si su hijo puede identificar los árboles que usted pasa en su caminata. Coleccione hojas que se hayan caído.
- Junte semillas que se puedan comer y póngalas juntas sobre un cartón para mostrarlas.
- Haga un calcador de hojas. Ponga la hoja sobre papel periódico. Cubra la hoja con papel fino y pase una crayola por encima.

Test a los Padres

Está usted haciendo lo que puede para prevenir accidentes de sus hijos?

Marque cuáles de las frases a continuación son ciertas”

- 1. Todos en la familia usamos cascos cuando montamos en bicicleta.
- 2. Nos ponemos los cinturones cada vez que nos montamos en el carro.
- 3. Tenemos números de emergencia cerca al teléfono.
- 4. Mi hijo sabe mirar a la izquierda, a la derecha y a la izquierda de Nuevo antes de cruzar cualquier calle.
- 5. Mi hijo sabe como subirse y bajarse del bus de manera segura, siempre cruzando la calle al frente del bus de manera que el conductor pueda verlo.

Cuál fue su puntaje?

“Los niños saben que nosotros le damos tiempo a las cosas que amamos”.

--Autor John Bradshaw

Disponible en Espanol por Solicitud

Parenting Matters

Publicado trimestralmente por
Partners in Parenting
Colorado State University
Cooperative Extension
Directora de Proyecto
Christine Cerbana
Editora: Bridget S. Ohl
Preguntas ó comentarios?
Llámenos al (800) 457-2736

DEFINIENDO ALERGIAS ALIMENTICIAS

Cualquier comida puede generar una reacción alérgica, pero el 90% de todas las alergias alimenticias están causadas por alguno de los siguientes alimentos: trigo, huevos, leche, maní, nueces de árbol, soya, pescado y comida de mar.

La FDA estima que el 2% de los adultos y hasta el 8% de los niños jóvenes sufren de alergias alimenticias. Cada año, cerca de 30,000 personas requieren tratamiento de emergencia y alrededor de 150 mueren.

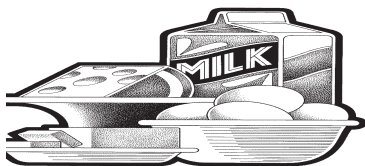
Los síntomas de alergia alimenticia pueden ser desde suaves hasta amenazantes de la vida y pueden incluir:

- ronchas
- picazón
- hinchazón de la cara o los labios, la lengua o los ojos
- diarrea
- vómito
- calambres
- picazón y estrechez de la garganta
- dificultad al respirar
- en caso extremos, shock anafiláctico

Shock anafiláctico reacción que incluye hinchazón de la cara, labios, boca y garganta y puede elevar la presión sanguínea y la pérdida de la conciencia. Si no se trata de manera inmediata con epinefrina, la anafilaxis puede ser fatal.

Algunos niños pueden superar sus alergias.

Fuente: www.allergykids.com



Padres y deportes juveniles

por Rich Batten
Familia y Agente de la ciencia del consumo
Condado de Douglas Extensión Cooperativa de
Colorado State University

OBSERVACIONES

Si usted tiene un hijo mayor de 4 años lo más probable es que usted haya sido expuesto a alguna forma de deporte organizado. Sea entrenador ó asistente del entrenador, padre o espectador. Los padres juegan un rol importante en los deportes juveniles. Como entrenadores, los padres tienen una oportunidad de ayudar a los niños a desarrollar habilidades físicas, competencias sociales y carácter. Pero, será que los deportes juveniles se nos están saliendo de las manos? Estaremos tal vez esperando demasiado de los niños a una edad muy temprana?

MITOS

Algunos mitos que los padres tienen comúnmente:

- Entre más temprano su hijo haga parte de un equipo que viaje, mejor.
- El mejor momento para enseñarle a un niño como mejorar su juego es inmediatamente después del juego: idealmente en el carro, camino a casa.
- Un niño que es un buen atleta entre sus compañeros a la edad de 8 años está claramente destinado a ser una estrella cuando cumpla 18.
- El espíritu deportista es algo que puede ser enseñado solamente por el entrenador.
- La mayoría de madres y padres tienden a ser honestos y relativamente objetivos acerca de la habilidad de sus hijos para el deporte

Fuente: Rick Wolff, Centro para el rol de los padres frente al deporte
www.sportsparenting.org

Las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatras incluye:

- Programas de deportes organizados para jóvenes que deben complementar, no reemplazar la actividad regular física y el juego.
- Limitar el énfasis en los torneos, los trofeos y las estrellas de los equipos. A pesar de las buenas intenciones, estos no necesariamente refuerzan el disfrute del deporte por parte del niño.
- Estar alerta de posible tensión causado por las demandas del deporte que excedan el desarrollo cognitivo y físico. Esto puede llevar a sentimientos de frustración en la juventud.
- Aunque existen beneficios potenciales en los deportes organizados de los niños, no existe acuerdo en cuanto a que actúen en el mejor interés de la juventud pre-adolescente.

En resumen, sea cuidadoso de no poner unas expectativas irrealistas sobre su hijo. Deje que "el decida el nivel de participación y esté dispuesto a poner a un lado sus propios sueños y metas por el beneficio de su hijo.

Artículo editado por propósito de la publicación.

La Seguridad de víspera de Todos los Santos para Niños y Cría



Hay muchas maneras de mantener a sus hijos seguros en Halloween, cuando están más expuestos a accidentes y daños. La excitación de los niños y adultos en esta época del año algunas veces los hace olvidar ser cuidadosos. El simple sentido común puede hacer mucho para evitar tragedias.

- Ayude a su hijo a seleccionar un disfraz que sea seguro. Verifique que sea a prueba de fuego y si tiene máscara, los huecos de los ojos deben ser lo suficientemente grandes para permitirle visión de periferia.
- Si usted pone antorchas de fuego, verifique que sean suficientemente separadas del camino para que los disfraces no se vayan a incendiar y accidentalmente.
- Los niños siempre quieren ayudar a hacer calabazas. Los niños pequeños no deben utilizar cuchillos ó instrumentos filosos. Deles instrumentos seguros, ó déjelos pintar la cara y usted puede luego cortar la forma.

Asegúrese de enseñarle a sus hijos seguridad básica como no subirse en carros ó hablar con extraños y mirar a los dos lados cuando crucen las calles. También, establezca una hora para que regresen a casa. Entérese de la ruta que van a utilizar, o llévelos usted mismo. Esta es la manera más segura!

Haga del Halloween un tiempo seguro y feliz y así ellos llevarán la tradición que usted les enseñó a sus familias algún día.

Adaptado de www.halloween-safety.com

ASUNTOS PATERNOS, LA PREVENCION FUNCIONA

Putting Knowledge to Work



Universidad del Estado de Colorado
 Departamento de Agricultura y condados de Colorado Cooperando
 Programas de la Extension cooperativa estan disponibles para todos sin
 discriminacion

Alcohol and Drug Abuse Division


 Un proyecto en cooperación con CSU Cooperative Extension
 Con patrocinio de la Division del Alcohol y Drogas y CSAP
PARTNERS IN PARENTING (PIP)
 Producido por

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



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