

# CONECTANDO LAS GENERACIONES

Este boletín informativo esta fundado en parte con fondos del Iniciativo de Tabaco de Tony Grampasas.

## Enero 2007

### Pueblo Initiative for Grandparents Raising Grandchildren

American Association of Retired People (AARP)  
Judy Frankenburger  
Sunset Plaza  
1117 S. Prairie  
Pueblo, CO 81004  
543-8876

CSU Cooperative Extension  
Lois Illick  
212 W 12<sup>th</sup> St, Rm. 220  
Pueblo, CO 81003  
583-6566

Catholic Charities  
Debbie Apodaca  
429 W. 10<sup>th</sup> St.  
Pueblo, CO 81003  
544-4233

Hope for Children  
Leslie Kammeier  
801 W. Fourth St., Suite 104  
Pueblo, CO 81003  
545-6821

Pueblo StepUp  
Judith Boudreaux  
1925 E. Orman, Suite G-52  
Pueblo, CO 81004  
560-5886

Senior Resource Development Agency  
Karen Akin  
230 N Union Ave  
Pueblo 81003  
545-8900

## Guía de Acción de Juguetes – ¿Que tipo de juguetes ofrece a los niños?



¿Enfrenta constantemente decisiones acerca cuales juguetes debe comprar y cuales juguetes debe evitar? ¿Los juguetes que ofrece, aumenta la habilidad natural para entrar en el juego que tiene significado, permitiéndolos usar sus propios imaginations, creatividad, y destrezas de resolver problemas?

**La organización TRUCE, *Teachers Resisting Unhealthy Children's Entertainment*, (Maestros que Resistan Entretenimiento No Sano de los Niños) ha desarrollado un Guía de Acción de Juguetes, con el intento de ayudar a los adultos promover el juego creativo y constructivo de los niños por medio de tomar decisiones informadas acerca de los juguetes, y por medio de trabajar con otros en casa, en la escuela y en la comunidad para promover juego y juguetes positivos.**

Aquí se presenta una muestra de la Guía de Acción de Juguetes:

Evitan los juguetes que:

- Atraen los bebes y niños pequeños a la cultura del medio electrónico
- Hagan temas violentas el enfoque del juego
- Explota el deseo de los padres a ser “buen padres”

Convierten el televisor como controlador de juego

Escoja juguetes que promueven:

- juego dramático,
- juego de manipulación con objetos pequeños de juego,
- apoyan artes creativos

Para aprender mas acerca TRUCE, *The Toy Action Guide*, visite al sitio web [www.truceteachers.org](http://www.truceteachers.org)

# 10 sugerencias para ser padre efectivo

## **Don Schmitz & The Grandkidsandme Foundation**

**Los padres** que se preocupan por el bienestar de sus niños pasarán tiempo con ellos. Tal vez esto requerirá menos horas en el trabajo, con sus amigos o con su pareja. No hay ningún sustituto para pasar tiempo juntos.

### **La disciplina es esencial**

La disciplina significa enseñar a sus hijos como tomar decisiones. Las decisiones requieren confianza y paciencia. Tal vez sea necesario darles a sus hijos recordatorios acerca las decisiones que han tomado.



### **El hogar es un lugar para la paz y descanso**

El sentido de estar seguros hace la casa un hogar. Los niños deben ver su casa como un refugio, un lugar donde se sienten aceptados y donde pueden comportarse con naturalidad.

### **La educación es para los niños como el gato es al ratón.**

Una responsabilidad es proveer la educación. Los maestros, las escuelas y las bibliotecas todos son una parte de la educación que el padre dirige. La escuela es para los padres también; asista a la escuela con regularidad.

### **Los padres son la primera fuente de ayuda.**

Si su niño tiene un problema, usted debe dejar todos los otros compromisos a un lado. Haga tiempo para las necesidades de su niño primeramente.

### **La amistad es indispensable para todos niños.**

Haga un esfuerzo para apoyar las relaciones de su niño. Las amistades incluyen adultos tanto como sus iguales. Los padres pueden alentar las amistades por invitar a otros niños a su casa para jugar y a pasar la noche. Sábados en la mañana es buen tiempo a invitar algunos amigos a desayunar.

### **Los padres hacen las reglas**

Discusión sobre las reglas y recordatorios son indispensables. Los tiempos de descanso/suspensión (en ingles, "time out") son necesarios. Tiempos de descanso/suspensión y suspender actividades son métodos efectivos para enseñar a los niños que no seguir las normas resulta en consecuencias.

### **Los padres guían por medio de ser buen ejemplo**

La regla Antigua, "No es lo que digo, pero lo que hago" es sumo-importante. Los abuelos pueden ser mentores maravillosos para sus niños. Alienta la participación de los familiares y los amigos.



### **Los padres respetan sus propios padres**

Cuando respetamos a nuestros padres, demos el ejemplo para que los niños traten sus padres con respeto y nuestros nietos harán lo mismo.

**Hablen con sus niños diariamente** Los niños necesitan tiempo para hablar con sus padres cada día. Aliente sus pensamientos por medio de hacer preguntas abiertas. Escuche cuidadosamente y sin ideas preconcebidas.

## Sugerencias para la Seguridad Eléctrica – La Seguridad dentro del Hogar

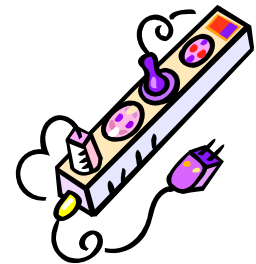
Asegúrese que todos los cables/cordones eléctricos están en buen estado, no desgastados o con grietas. Colóquelos en un sitio apartado, pero nunca amárrelos a ninguna superficie con clavos o grapas/ganchitos.

Acuérdense que los cables alargadores son solo fuentes temporales de electricidad. Si necesita fuente permanente de electricidad, contacte un electricista autorizado por el propósito de renovar la instalación eléctrica del circuito.

Asegúrese que los focos son del vataje apropiado para cada elemento de instalación y que los cortacircuitos y los fusibles son del tamaño correcto. El incumplimiento de estas cosas puede provocar un incendio.

Lámparas halógenas de pie funcionan a temperaturas mas altas que otros tipos de iluminación, así que manténgalas seguramente apartado de materiales combustibles, y no deje las lámparas halógenas prendidas cuando sale del cuarto o cuando no está en casa.

Fuente: Aquila



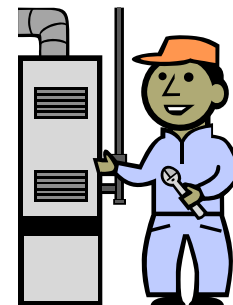
## Lista de Control para Acondicionar para el Invierno

RE/Max Alliance proveyó la siguiente lista de control:

- Sellar áreas abiertas alrededor de las puertas y las ventanas
- Sellar los agujeros o rendijas en el muro de mampostería sin mortero
- Reemplazar ventanas viejas con ventanas que son de ahorro energético
- Asegurar que su ático está apropiadamente aislado
- Chequear el filtro de su caldera
- Chequear los tiros de calefacción y vacío, si es necesario
- Revisar y limpiar su chimenea
- Reponer guijarros sueltos en el techo

Limpiar el agua y las hojas de las canaletas

*Housing and Design Newsletter Winter 2006-7, CSU  
Cooperative Extension*



## El humo segunda mano: ¿Cómo afecta a mis niños?

El humo segunda mano es el aire contaminado por el humo emitido cuando se prende un cigarrillo, puro o pipa. ¿Cómo afecta a mis niños? Los niños son especialmente vulnerables al humo de segunda mano porque sus cuerpos incluyendo sus pulmones aun no están totalmente desarrollados. Los niños están creciendo y por cada libra de peso, están bebiendo mas agua, comiendo mas alimento y respirando mas aire que los adultos. Por lo tanto, las niños absorben mayores dosis que los adultos de los mismos niveles de exposición.

El sistema enzimático de los niños, que rompe las toxinas en el cuerpo, tampoco está desarrollado completamente, así que les es más difícil procesar los químicos que causan cáncer. Además, los niños están mas cercanos al piso que los adultos donde los productos químicos mas pesados tienden a colectarse.

Niños que respiran el humo de segunda mano tienen mas probabilidades de tener:

- Infecciones del oído
- Tos e inflamación de las vías respiratorias
- Ataques de asma
- Alergias
- Bronquitis
- Pulmonía



La exposición al humo de segunda mano puede que también conduzca al Síndrome de Muerte Infantil Repentina (SIDS), así como problemas de comportamiento y aprendizaje en los niños.

Los niños con asma están especialmente en riesgo al estar expuestos al humo de segunda mano porque puede generar episodios de ataques de asma e incrementar la severidad de los ataques. El numero de niños en los Estados Unidos con asma se ha casi doblado durante los ultimo años, alcanzando proporciones epidémicas en niños en edad pre-escolar y escolar.

## Conflictos Alimenticios Comunes con Niños de Edad Preescolar

El saber que esperar tal vez podrá prevenir muchos conflictos entre padres y sus niños de edad preescolar. Los niños de esta edad están aprendiendo como hacer cosas para ellos mismos. Las cosas que les gusta hacer pueden cambiar de un día al otro. Los alimentos que coman o que les gusta comer también cambia diariamente.

O, puede ser que los niños de edad preescolar querrán comer los mismos alimentos. Esto se conoce en ingles como “*food jag*.” Estos comportamientos son común y usualmente cambian o desaparecen en unos cuantos días o semanas.

Para tratar de un “*food jag*,” lo siguientes tal vez serán sugerencias útiles: dé al niño atención que no se centra en los comportamientos de comer. Sirva una variedad de alimentos en cantidades pequeñas. Incluye un alimento favorito en cantidad pequeña como uno de varios de opciones de alimentos sanos. Deje de sobornar o amenazar. Sin decir algo, quite los alimentos que no se comió al final de la comida. No regañe a los niños porque no comieron.

Sea consecuente en cada comida o merienda y los niños aprenderán que la hora de comer es para comer y no de recibir atención.

