

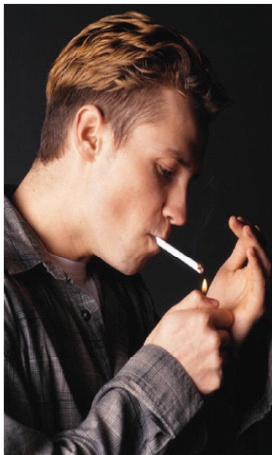
Parenting Matters

Boletín Trimestral

Enero 2009

Para los Padres de Colorado

LOS EFECTOS DEL HUMO DE CIGARRILLO DE SEGUNDA MANO



Mientras la mayoría de los padres y guardianes se dan cuenta de que respirar humo de segunda mano es poco sano para los niños, muchos no comprenden completamente cuán peligroso esto es y cuántos problemas de salud ello puede causar. El humo de cigarrillo de segunda mano contiene más de 4.000 sustancias químicas— inclusive por lo menos 60 que se conoce que causan cáncer. El humo de segunda mano es muy perjudicial para los niños. El mejor paso que usted como padre puede tomar para proteger a sus niños de humo de segunda mano es asegurarse que nadie jamás fume dentro de su casa, su coche, o cualquier lugar donde sus niños puedan estar. También es importante que usted (o cualquier otra persona que fume en su casa) den un paso afuera iluminando el área exterior antes, y asegurarse de cerrar las puertas y las ventanas para que el humo no emigre a la casa ó al vehículo.

¿Pero qué hacer si a otros en su casa que fuman no les gusta la idea de dar un paso afuera? Primero, hable con ellos acerca de los efectos perjudiciales del humo de segunda mano sobre la salud de su niño y permita que ellos sepan que usted se preocupa. Respirar humo de segunda mano aumenta el riesgo de su niño de enfermedades, incluyendo infecciones de oreja, bronquitis y pulmonía, para denominar sólo unos pocos. Segundo, ellos necesitan comprender que fumar en otro cuarto, abrir una ventana, prender un ventilador, utilizar un filtro de aire, o encubrir el olor con un ambientador son métodos ineficaces para proteger a niños de los venenos en el humo de segunda mano. La única manera de proteger a niños es siempre dar un paso afuera para fumar.

Cuando usted le pida a los parientes y amigos en su casa que fumen afuera, sea cortés, pero también sea firme. Después de todo, el humo de segunda mano pone la salud de su niño en peligro. También puede ser útil proporcionar a otros fumadores en la casa ideas que les ayuden a fumar afuera de manera más conveniente. Usted puede colocar todos los ceniceros en un área humeante especial afuera, tener chicle y snacks a la mano para reducir la ansiedad. En aquellos momentos en los que dar un paso afuera no sea posible, ofréciales pasear con ellos mientras fuman.

Si un amigo ó miembro de la familia está listo para dejar de fumar, sugiera estos dos servicios para ayudarlos a tener éxito: Colorado QuitLine y Colorado QuitNet. Estos servicios ofrecen instrumentos que entrenan para dejar el cigarrillo como el parche de nicotina. Ayuda para dejar de fumar del QuitLine está disponible en 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669 y a través de QuitNet, 24/7, en el Internet en www.coquitline.org. Hasta que ellos estén listos a tomar el paso grande de dejar de fumar, pídale que den Un Paso fuera de proteger otros de humo de segunda mano.

Fuente: Los centros para el Control de la Enfermedad y la Prevención y para el Departamento de Colorado Sanidad y Educación de Tabaco del Estado de Ambiente y Asociación de Prevención

Para más información, visite : www.raisesmokefreekids.com, www.surgeongeneral.gov, www.cdc.gov/tobacco.

LA EDUCACION HACE LA DIFERENCIA, LA PREVENCION FUNCIONA

Diez Tips para Mantener a Su Niño Seguro: El Asiento del coche Inclina

1. Los niños deben montar en coche en asientos de seguridad de niño a en el asiento de atrás hasta que tengan por lo menos 1 año y por lo menos 20 libras.
2. Si el niño tiene menos de 1 año pero más de 20 libras, debe montar en un asiento de seguridad de niño aprobado para bebés más pesados y en el asiento de atrás hasta que tenga por lo menos 1 año de edad
3. Nunca coloque un asiento de niño en la silla delantera ó donde haya una bolsa de aire de pasajero.
4. Una vez que los niños crezcan (típicamente sobre edad 1 y más pesado que 20 libras) ellos deben montar en un asiento de seguridad de niño hasta que ellos alcancen el peso superior a 40 libras ó sobrepase los límites de altura del asiento.
5. Una vez que los niños crezcan más que los asientos de seguridad de niño ellos deben montar en el asiento de atrás en asientos de motor auxiliar de propulsión hasta que ellos tengan por lo menos 8 años de edad, a menos que ellos tengan 4 pies 9 pulgadas de altura, cuando deben ser ajustados apropiadamente con un cinturón de seguridad.
6. Después de que los niños crezcan más que un asiento de motor auxiliar de propulsión, los niños menores de 13 siempre deben utilizar un cinturón de seguridad y pasear en el asiento de atrás.
7. Los asientos de seguridad de niños que sean viejos / utilizados no deben ser utilizados a menos que usted tenga la certeza de que ellos nunca han estado en un choque y usted tiene todas las partes (inclusive instrucciones). Los asientos que tienen 6 años o más deben ser desechados y nunca deben ser utilizados. Visite: http://www.seatcheck.org/tips_seat_recall_list.html para verificar información sobre su asiento de seguridad de niño.
8. Siempre lea el manual de vehículo y las instrucciones que vienen con el asiento de seguridad de niño.
9. Es importante recordar que el “mejor” asiento de seguridad de niño es el que le queda correctamente al niño, el vehículo, y es utilizado correctamente cada vez.
10. ¡Verifique las seguridad del asiento de seguridad de su niño!

Source: http://www.seatcheck.org/tips_safety_tips.html

Los abuelos que crían a los Nietos Apoyo en línea Venidero 2009 de enero

La página web de los Abuelos que crían a los Nietos ofrece una línea de Apoyo a abuelos y provee información, recursos, y apoyo en línea acerca de maneras para criar nietos.

*El sitio web representa los temas siguientes:
¡Finanzas /beneficios, Salud Asuntos Legales,
el cuidar de los niños, y más!!!*



Un servicio de Universidad Pública de Colorado Extensión
<http://www.ext.colostate.edu/grg/>



¿Cuáles son los errores más comunes de instalación del asiento de seguridad de niño?

- No utilizar el asiento de seguridad de niño correcto para el tamaño y la edad del niño.
- no colocar el asiento de seguridad de niño en la dirección correcta (mirando hacia atrás);
- instalación inexacta del asiento de seguridad de niño en relación con las bolsas de aire del vehículo;
- instalación y estrechez inexactas del asiento de seguridad de niño al asiento del vehículo;
- no asegurar /apretar los arcos del niño, asiento de seguridad y correas de horquilla;
- Utilización de un asiento de seguridad defectuoso.
- el uso impropio de los clips de los cinturones de seguridad del vehículo.
- no asegurar que los cinturones de seguridad del vehículo queden ajustados apropiadamente sobre el niño cuando se usa un asiento de motor auxiliar de propulsión; y
- Utilizar un asiento de seguridad de niño defectuoso ó roto.

Fuente: La Seguridad nacional del Tráfico de la Carretera Administración (NHTSA)

Parenting Matters

Publicado trimestralmente por Socios en Educación

Colorado State University
Cooperative Extension

Directora del Proyecto Christine Cerbana

Editor: Bridget S. Ohl

Preguntas ó comentarios?

Llámenos al (800) 457-2736

La lucha de las mujeres con recién nacidos

Muchas nuevas madres en los Estados Unidos sufren de problemas crónicos, emocionales y físicos, y con frecuencia cuentan con muy poco ó ningún apoyo de sus maridos ó compañeros. Al mismo tiempo, estas mujeres están tratando de satisfacer las necesidades de su recién nacido, y en algunos casos la presión para volver a sus trabajos, según un nuevo informe. El informe, llamado Las Nuevas Madres Hablan Francamente, Resultados Nacionales de Encuesta con Énfasis en Experiencias Postparto de las Mujeres, evaluó las respuestas de 903 nuevas madres, de los 18 a los 45 años, que dieron a luz en el 2005. Entre las conclusiones:

- Después de seis meses, el 43 por ciento de las mujeres todavía se sentían estresadas
- el 40 por ciento reportó dificultades para controlar su peso
- el 34 por ciento reveló dificultades para dormir.
- el 26 por ciento no tenía apetito sexual
- el 24 por ciento sufría de dolores de espalda crónicos

Aún más, muchas mujeres no sentían que tenían el apoyo que ellas necesitaban de su esposo ó compañero y el 73 por ciento informó que de ellas proporcionaban el cuidado del niño más que su marido ó compañero. Más que la tercera parte de las mujeres regresó al trabajo seis semanas después de dar a luz y el 84 por ciento regresó a trabajar después de 12 semanas de licencia por maternidad. Casi la mitad -el 48 por ciento de las mujeres- dijeron que ellas no se habían quedado en casa el tiempo que hubieran deseado



Una vez que las mujeres regresaron al trabajo, muchas dificultades continuaban. El 50 % de las mujeres se vieron afectadas por dificultades relacionadas con arreglos para que alguien cuidara a sus hijos mientras ellas trabajaban. El 37% de ellas se vieron afectadas por asuntos relacionados con amamantar a sus bebé y el 29% dijeron que experimentaron falta de apoyo en su lugar de trabajo. Los cambios en la sociedad han dejado a las mujeres más aisladas. La mayoría de las mujeres no tienen a sus familias y familias extendidas alrededor y necesitan otras maneras de apoyo ya que no tienen a nadie que recoja la responsabilidad adicional, dice la Dra. Ruta Nonacs, psiquiatra de planta del Hospital General de Massachusetts. Un tiempo de maternidad más extendido en el trabajo y unas políticas de retorno al trabajo más flexibles serían una manera de ayudar a las nuevas madres y resultaría en menores niveles de estrés, dice Nonacs. Todo esto crea altos niveles de estrés y generan un escenario que resulta en frustración y sentimientos de no ser una persona adecuada. Nonacs aconseja: "Tome todo el apoyo que pueda - uno necesita mucho apoyo y uno también necesita cuidarse a uno mismo."

(Editado para esta publicación;
Noticias de HealthDay 2008
www.everdayhealth.com)

TIEMPOS DIFÍCILES

Los niños son capaces de aprender y habilidades que los ayudarán en situaciones difíciles. Los adultos llegan con frecuencia a preocuparse tanto que ellos se olvidan que tienen un impacto tanto emocional como financiero en sus niños. Los niños dependen de sus padres para la seguridad emocional. Cuando padres están tenidos, trastornados, y poco atentos, esto interrumpe el flujo de actividades normales.

Perder un trabajo ó los ingresos afectan a todos miembros de la familia. Esto puede significar que hay menos dinero para gastar, así que las decisiones deben concentrarse en cómo gastar lo que hay. Puede significar que otros miembros de la familia deban encontrar trabajos. También puede reducir el tiempo disponible que los miembros de la familia puedan gastar juntos.

El desempleo puede significar que un padre esté en casa más, que quizás llame para ajustar horarios y espacio. Puede implicar un cambio de lugar de vivienda para la familia.

Cualesquiera que sean los cambios que los tiempos duros traigan, todos los miembros de la familia sienten el impacto. Es importante comunicar estos sentimientos y preocupaciones, como una familia. Los padres deben favorecer expresiones verbales de ira y conversaciones con los niños.

- Hable con los niños acerca de sus sentimientos y preocupaciones.
- Permita a los niños tener sus sentimientos y escúchelos.
- Permita que los niños sepan que usted tiene miedo ó está nervioso a veces también.
- Sea honesto con los niños acerca de lo que pasa.
- Enséñele a los niños ejercicios de relajación que puedan utilizar cuando ellos se sientan tensos.
- Deles Amor, abrazos, y sea directo con los niños.
- Ayude a los niños a utilizar su imaginación para pensar positivamente.
- Alabe a los niños para que tengan logros y esfuerzos.

La fuente: Extensión de CSU y
www.extension.org

Cuándo un Niño Muerde

¡Nunca promueva que un niño muerda de vuelta y nunca muerda a un niño para mostrarle que duele! Su mensaje siempre debe ser claro y sencillo: morder a otros no es nunca aceptable.

CAUSA : DOLOR EN LAS ENCIAS

Cuando las encías estén adoloridas e hinchadas, morder puede calmar el dolor.

SOLUCION: Ofrezca al niño una galleta que pueda morder puede ayudarlo a sentirse bien. El caucho firme, o un Pan Acimo congelado sirven también para esto.

CAUSA: BUSCANDO ATENCION

Los niños jóvenes pueden tratar una variedad de maneras de ganar atención, entre otra el morder.

SOLUCION: Dé la atención al niño cuando él no muerda, para que sea menos probable que él muerda para ganar atención.

CAUSA: PODER /AGRESIÓN

Un niño puede sentir la necesidad de tener poder y control y ello puede llevarlo a morder a otro niño. Normalmente la reacción solo refuerza este comportamiento.

SOLUCION: Comparta con él aceptables maneras de interactuar con otros. Favorezca una conducta social positiva como compartir con otros niños ó tomar turnos.

CAUSA: TERRITORIAL / DEFENSA

Un niño puede morder cuando se siente amenazado. El puede estar tratando de proteger su espacio de juego, sus juguetes, ó a mismo de lo que lo rodea, que puede ser abrumador para él.

SOLUCION: Asegúrese de que el niño se sienta cómodo y seguro. Asegúrese de que el área no esté demasiado llena de cosas y que haya suficiente espacio y juguetes.

CAUSA: FRUSTRACION / ENFATIZA

Cuando un niño se siente incapaz de expresar sus sentimientos intensos con palabras, puede ocurrir que este muerda. Un trasteo, el divorcio, o un nuevo hermano, pueden causar

SOLUCION: Sea consciente de signos de parte de sus hijos que demuestren frustración. Enséñele otras maneras de expresar sus sentimientos apropiadamente. Alabe a su hijo cuando se comunique apropiadamente. **OUCH!**

El recurso: Sociedad de la Casa de niños de California. Revolución. 2005.

Para más información:
The American Academy of Pediatrics
www.aap.org

LA EDUCACION HACE LA DIFERENCIA, LA PREVENCION FUNCIONA



Colorado State University, U.S. Department of Agriculture and Colorado counties cooperating. Cooperative Extension programs are available to all without discrimination.



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.

Extension
4040 Campus Delivery
Fort Collins, CO 80523
(800) 457-2736
CFERT.COLOSTATE.EDU



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