



Desarrollo de la Familia: *Una Guía para el Cuidador*





ESTIMADO PADRE O CUIDADOR:

Después que el niño nace, su cerebro, al igual que su cuerpo, pasa por un largo proceso de crecimiento. Todo lo que aprenden los niños en sus primeras interacciones con padres y cuidadores, se convierte en la base del desarrollo futuro. Los estudios científicos muestran que las relaciones enriquecedoras, y los ambientes seguros y protegidos, mejoran el desarrollo cerebral y el bienestar del niño.

Los padres y cuidadores que cuentan con una red social y apoyo concreto en momentos de necesidad, son más capaces de ofrecerles a sus hijos ambientes seguros y experiencias enriquecedoras. Todas las familias necesitan ayuda en determinado momento, por lo que queremos garantizar que tenga ayuda disponible cuando la necesite.

Este folleto le ofrece la siguiente información:

- Desarrollo del niño, desde el nacimiento hasta la adolescencia.
- Consejos para crear los ambientes estimulantes y enriquecedores que necesitan los niños.
- Consejos para enfrentar los retos de la vida familiar.
- Información de contacto para tener acceso a valiosos recursos comunitarios

Además, recuerde que también es importante su bienestar físico, mental y emocional. Cuando usted se siente bien, es más fácil ser un padre positivo y cariñoso que hace todo lo necesario para cuidar a su hijo.

Esperamos que use los recursos en las páginas siguientes como guía para todo lo que pudiera ocurrir en el proceso de desarrollo de su hijo, y que hable con el pediatra o con otros expertos en caso de que tenga alguna pregunta referente al crecimiento y desarrollo de su hijo.

*Esta guía también está disponible como libro electrónico para teléfonos inteligentes, tabletas u otros dispositivos móviles. Puede descargar el libro electrónico gratuito en: www.dcf.state.fl.us/programs/childwelfare/caregivers/ebookdownload.shtml

INSIDE BACK COVER

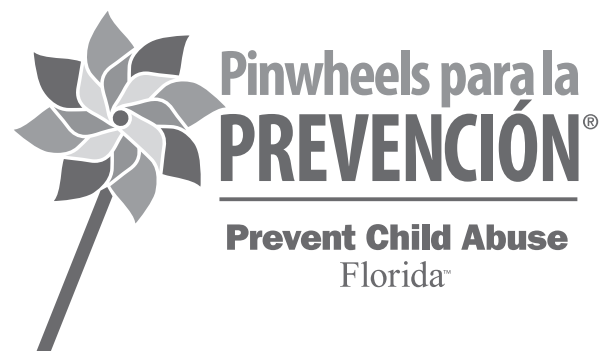




TABLA DE CONTENIDO

Introducción: Por qué los primeros años son tan importantes2

CRIANZA Y DESARROLLO DEL NIÑO

Nacimiento del niño	3
Para que su bebé duerma seguro.....	5
Un mejor sueño para usted y su bebé.....	6
Su niño a los dos meses	7
Qué hacer cuando el bebé llora.....	9
Su niño de los cuatro a los seis meses	11
Su niño de los seis a los nueve meses	13
Su niño de los nueve a los doce meses	15
Su niño de los 12 a los 18 meses	17
Cómo enseñarle a su hijo a ir al baño.....	19
Consejos positivos de crianza que fomentan la buena conducta en las primeras etapas de la niñez.....	20
Su niño entre los 18 y 24 meses	21
Su niño entre los 24 y 36 meses	23
Su niño a los tres años	25
Su niño a los cuatro años	27
Su niño a los cinco años	29
Cómo contribuir al desarrollo social de su niño.....	31
Cómo mantener a sus hijos lejos de las drogas.....	35
Su niño en edad escolar (6 a 12 años)	39
Consejos positivos de crianza para fomentar la buena conducta en niños de edad mediana.....	41
Cómo controlar el uso de multimedios por parte de su hijo.....	43
Su adolescente	45
Consejos positivos de crianza que fomentan la buena conducta en la adolescencia.....	48
Qué pueden hacer los padres para fomentar relaciones sentimentales sanas.....	49

HERRAMIENTAS Y CONSEJOS PARA PADRES Y CUIDADORES

Comprensión del desarrollo sexual saludable: Qué puede esperar en la medida que su hijo crece y madura.....	51
Estimulando el desarrollo del niño discapacitado.....	55
Lista de comprobación de seguridad en el hogar.....	57
Cómo escoger dónde y quién cuida a su niño.....	59
Cómo escoger el programa extraescolar apropiado.....	63
Selección de un campamento de verano.....	64
Cuándo puede dejar a sus hijos solos en casa.....	65
Cómo entrenar a sus hijos desde las gradas.....	67
Sólo para papá.....	69
Crianza conjunta: Aprender a trabajar unidos.....	71
Cómo hacerle frente a las crisis.....	73
Crianza cuando no hay sitio estable para vivir.....	77
Cómo afrontar la movilización militar de un padre, madre o familiar cercano.....	79
Cómo ayudar a los niños a enfrentar el estrés.....	83

CONSEJOS PARA EL AUTOCUIDADO DE PADRES Y CUIDADORES

El estrés nos ataca a todos.....	85
Como lograr el equilibrio entre el hogar y el trabajo.....	87
Consejos para mantener una relación sana.....	89

APOYO CONCRETO EN TIEMPOS DE NECESIDAD

Recursos para familia y la comunidad.....	91
Lista de referencias.....	97
Información de emergencia para la niñera.....	98

Bono: Haga su propio molino viento..... 99

Published 2015



POR QUÉ LOS PRIMEROS años SON TAN IMPORTANTES



Aunque el cerebro del niño sigue desarrollándose a lo largo de su vida, el período más activo del desarrollo cerebral se produce en el último trimestre del embarazo, y se prolonga hasta los 18 meses. En este período, la forma en que se satisfagan a plenitud las necesidades físicas, sociales y emocionales del niño, afectará su crecimiento y desarrollo cerebral. Comprender cómo el niño crece y aprende le ayudará a saber lo que debe esperar y hacer para que su hijo desarrolle todas sus habilidades.

Las cuatro áreas principales del desarrollo del niño son: **física, social, emocional y cognitiva.**

Desarrollo físico es el crecimiento del cuerpo humano como altura, peso, musculatura, y los cinco sentidos (vista, oído, gusto, tacto y olfato). La coordinación de los músculos grandes y pequeños también forma parte del desarrollo físico.

Desarrollo social es la capacidad de conectarse con los demás, comprender las reglas y crear valores, y cooperar como miembro de una familia, grupo de compañeros y sociedad.

Desarrollo emocional es la capacidad de comprender y expresar los sentimientos, y controlar las emociones.

Desarrollo cognitivo es la capacidad de aprender y usar la lógica y el razonamiento en la solución de problemas.

El desarrollo en cada una de las cuatro áreas mencionadas está estrechamente vinculado. Por ejemplo, para aprender a hablar es necesario el oído (físico), la capacidad de comprender diferentes sonidos (cognitivo), la capacidad de prestar atención (social) y la capacidad de interactuar con otras personas (emocional). La imposibilidad de progresar en un área específica afecta la capacidad de progreso en las demás.

El desarrollo de cada una de estas áreas se lleva a cabo en etapas, y cada niño se desarrollará a su propio ritmo. Las directivas de desarrollo sólo muestran lo que puede hacer un niño de esa edad, si no en este momento, un poco más tarde. Si su niño nació prematuramente, tenga en cuenta que los bebés que nacen más temprano de lo usual necesitan un poco más de tiempo para cumplir plenamente las etapas de su desarrollo. Los profesionales de la salud como médicos, enfermeras, proveedores de aprendizaje en las primeras etapas de la vida, así como las personas que visiten su casa, pueden ayudarle a seguir el desarrollo de su hijo, a identificar posibles preocupaciones, y hacer referencias de ayuda cuando lo necesite. El descubrimiento y tratamiento de problemas de salud o de desarrollo a tiempo, pueden evitar problemas más graves en otras fases de la vida.

Disciplina y seguridad

Las necesidades de disciplina y seguridad cambian en la medida que los niños crecen y se desarrollan. La disciplina, que quiere decir “enseñanza”, no es algo que pueden comprender a cabalidad los bebés o niños de corta edad. Tampoco comprenden el significado del peligro. Los bebés son curiosos y juegan con todo lo que encuentran a su alrededor. La única manera de que el niño sea disciplinado es garantizar su seguridad. Por ejemplo, si usted no quiere que su bebé meta el dedo en un enchufe de electricidad, cúbralo con tapas de protección y distráigalo con una actividad diferente. En las páginas siguientes de este folleto encontrará más ejemplos acerca de cómo satisfacer las necesidades de disciplina y seguridad de su niño en cada etapa de desarrollo.

ATENCIÓN

LA PROTECCIÓN DEL ENTORNO no basta para garantizar la seguridad del niño, pues sólo aumenta la cantidad de tiempo del cual dispondrá para involucrarse en una situación peligrosa, y no sustituye LA SUPERVISIÓN DEL ADULTO.

NACIMIENTO DEL NIÑO



Ha llegado finalmente el momento con el que tanto ha soñado! Ya es un orgulloso padre de un retoño de alegría. ¿Se siente ansioso? ¿Abrumado? ¿Exhausto? Entonces, es oficial, ¡es un nuevo padre! Le sorprenderán las nuevas emociones, experiencias y preocupaciones que trae consigo su nuevo bebé. En la medida que comienza a adaptarse a su nueva vida, no se olvide de que obtener ahora la mayor información y ayuda posible le ayudará a tomar en lo adelante las mejores decisiones para su familia.

Llanto El recién nacido promedio llora de dos a tres horas al día, y en ocasiones mucho más. Los bebés a esta edad pueden llorar sin motivo, y es probable que los padres no puedan impedirlo. En la página 9 encontrará consejos para saber Qué Hacer Cuando el Bebé Lloro.

Sueño Los recién nacidos pueden dormir hasta 20 horas al día, pero en los dos primeros meses no tendrán ningún tipo de patrón de sueño. Pueden transcurrir hasta seis semanas para que los bebés aprendan a estar des-

piertos durante el día, y a dormir en la noche. Deje que el bebé conforme su propio horario alimentándolo cuando esté hambriento, o poniéndolo a dormir cuando parezca cansado.

Nutrición Los recién nacidos necesitan que los alimenten cada 2 a 4 horas. La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics), al igual que otras organizaciones mundiales, son firmes defensores de la lactancia materna. La fórmula para bebés es una alternativa popular de la lactancia materna en los infantes menores de un año. Para satisfacer las necesidades nutricionales del bebé, la fórmula debe ser preparada exactamente como está descrito en el envase.

Desarrollo físico Muchos bebés pierden un poco de peso (5 al 7% del peso al nacer) durante los dos primeros días de vida. Usualmente recuperan el peso que tenían al nacer en dos semanas, a medida que comienzan a ingerir más leche en cada comida. Después de las primeras dos semanas, los recién nacidos aumentan generalmente 1 onza al día, en los dos primeros meses.

- Ha desarrollado casi totalmente los sentidos del gusto y el olfato
- Ve mejor los objetos cuando están entre 30 y 40 pulgadas de distancia. Sus ojos no pueden enfocar totalmente a corta distancia
- Trata de levantar la cabeza y mirar a su alrededor

Desarrollo social y emocional

- Reconoce las voces de Mamá y Papá
- Reconoce a sus cuidadores principales
- Mira a sus padres cuando le hablan
- Se tranquiliza cuando escucha una voz

Desarrollo cognitivo Los bebés responden puramente por reflejos al nacer. Algunos de esos reflejos comunes son:

- *Reflejo de agarre* : el bebé agarra firmemente los objetos que le colocan en la mano
- *Reflejo de succión*: el bebé comienza a succionar cuando se le toca en la zona de la boca
- *Reflejo de sobresalto*: el bebé lleva los brazos y las piernas hacia adentro cuando escucha un ruido fuerte
- *Reflejo de dar pasos*: el bebé hace movimientos similares a dar pasos cuando toca una superficie dura con la planta del pie



Seguridad de su recién nacido

Un sueño seguro Según la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics), el bebé está más seguro cuando duerme solo, boca arriba en una cuna cercana a la cama de sus padres durante los primeros seis meses de su vida. La Academia Americana de Pediatría también recomienda lo siguiente:

- El colchón de la cuna debe ajustarse perfectamente en el marco, y estar cubierto por una sábana bien sujeta a los bordes del colchón.
- La cuna debe estar en perfecto estado, y cumplir con las normativas actuales de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (Consumer Product Safety Commission, www.cpsc.gov).
- Si se necesita una sábana para tapanlo, hay que colocar al bebé cerca del pie de la cuna, y se debe introducir una sábana delgada por los costados y la parte inferior del colchón para evitar que la sábana se corra y cubra la cabeza del niño.
- No se debe colocar ningún otro objeto en la cuna.
- El uso del chupete también está vinculado con menos riesgo de Síndrome de Muerte Súbita Infantil (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS)
- La cuna debe ubicarse siempre en una habitación donde no se fume.

Para más información, lea la sección Para que su Bebé Duerma Seguro, en la página 5–6.

Otros consejos de seguridad para los recién nacidos En cada etapa del desarrollo del niño debe llenar una Lista de Comprobación de Seguridad en el Hogar. En la página 57 encontrará una lista de muestra.

La mayoría de las caídas de los infantes se produce desde un mueble. Evite este tipo de caídas tomando las medidas siguientes:

- No deje nunca a su bebé sin supervisión sobre ninguna superficie ni en el piso.
- Use siempre los cinturones de seguridad en las mesas de cambio de pañales, sillas con vibración (bouncy seats) y columpios

La mayoría de los casos de quemaduras en niños menores de cinco años se produce por derrame de líquidos hirvientes. Evite las quemaduras tomando las medidas siguientes:

- Ajuste la temperatura del calentador a 120 grados Fahrenheit o menos.
- Nunca manipule líquidos calientes cuando esté cargando al niño.
- Nunca caliente los biberones del bebé en el horno microondas, pues los mismos calientan de forma desigual, y el niño podría quemarse si toca un área caliente

El ahogamiento puede producirse de forma rápida y silenciosa. Evite el ahogamiento tomando las medidas siguientes:

- No deje solo a su bebé a la hora del baño.
- Nunca deje que un niño de más edad supervise al bebé cuando está cerca del agua

Muchos objetos de uso cotidiano pueden provocar ahogamiento o asfixia en los infantes. Evite el ahogamiento y la asfixia tomando las medidas siguientes:

- No mantenga objetos pequeños ni bolsas plásticas cerca del bebé.
- Mantenga a su bebé alejado de globos, cordones de persianas y cuerdas

Usted puede mantener seguro a su infante y evitar lesiones en un vehículo tomando las medidas siguientes:

- Coloque siempre al recién nacido en un asiento ubicado frente a la parte trasera cada vez que viaje en un vehículo.
- Nunca deje solo a su bebé en un vehículo. Incluso en un clima templado, la temperatura dentro del vehículo puede alcanzar niveles peligrosos en cuestión de minutos



Actividades positivas de crianza que fomentan el enriquecimiento y el apego

- Lactancia materna.
- Respuesta rápida al llanto del bebé.
- Mecer, cantar y consolar al bebé.
- Mantener relaciones de cariño con otros cuidadores.
- Mantenimiento consistente de los cuidadores principales para formar relaciones de apego.

AYUDA PARA USTED

Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.

Para que su bebé duerma seguro



Considere estos datos antes de decidir dónde va a dormir su bebé:

- La asfixia y estrangulación en la cama de un adulto es la causa principal de muertes relacionadas con lesiones en niños menores de un año en el estado de la Florida.
- Los riesgos de muerte infantil relacionada con el sueño son 40 veces más altos en bebés que duermen en camas de adultos, en comparación con los que duermen en sus propias cunas.

“El lugar más seguro para que el niño duerma es solo en su cuna y en la habitación de sus padres durante los primeros seis meses de vida”.

—Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics)

Para disminuir los riesgos de muerte infantil relacionada con el sueño y mantener seguro a su bebé mientras duerme, es importante:

- Colocar al bebé boca arriba. Dormir boca abajo o de lado incrementa el riesgo de asfixia. Cuando el niño pueda voltearse de la posición boca arriba a boca abajo y viceversa, podrá dejarlo dormir en la posición que escoja.
- Asegúrese de que la cuna del bebé esté en perfecto estado y cumpla con los requisitos de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (Consumer Products Safety Commission, www.cpsc.gov).
- Use un colchón firme que esté bien ajustado al bastidor de la cuna, y cúbralo sólo con una sábana bien sujeta al colchón.
- La cuna del bebé debe estar libre de objetos suaves y de ropa y artículos de dormir sueltos (almohadas, edredones, colchas, zamarras, juguetes, etc.).
- Coloque la cuna del bebé cerca de su cama durante los primeros seis meses. El niño se puede llevar a su cama para alimentarlo y tranquilizarlo, pero debe volver a su cuna o cesta cuando el padre o cuidador esté listo para reanudar el sueño.
- Aleje la cuna en la que duerme el bebé de cuerdas o cordones colgantes (cuerdas de persianas, cablería eléctrica y ropas).
- Mantenga en la habitación donde duerme el bebé una temperatura agradable para un adulto con ropas ligeras, a fin de evitar que el niño se acalore.
- Use si es necesario ropa de dormir para niños que mantenga el calor del bebé, pero sin correr el riesgo posible de cubrirse la cabeza o quedar atrapado; pero debe evitar tapanlo demasiado debido a la posibilidad de que se acalore. Generalmente los niños se sienten cómodos con una capa de ropa más de la que usaría un adulto para sentirse abrigado en el mismo entorno.
- Ofrezcale al niño un chupete*, pero nunca el biberón a la hora de la siesta o de dormir en la noche. Si el niño no quiere el chupete, no lo obligue. Si lo amamanta, espere a que el hábito de lactar esté bien establecido antes de ofrecerle el chupete.
- Evite el contacto del bebé con el humo de tabaco tanto durante el embarazo como después del parto, pues ese humo es un importante factor de riesgo de Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS).
- Si la cuna del bebé tiene un juguete colgante móvil, asegúrese de ponerlo fuera de su alcance. En cuanto el niño pueda sentarse, desarme el juguete móvil y retírelo.
- Baje el nivel del colchón cuando el bebé aprenda a sentarse solo, y nuevamente cuando aprenda a pararse, para evitar que se caiga de la cuna.
- Si el niño llora durante la noche, vaya inmediatamente a ver qué le ocurre.

AYUDA PARA USTED

Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.

*¡INFORMACIÓN IMPORTANTE!

Varios estudios revelan un vínculo entre el uso del chupete y la disminución de casos de SIDS. La Academia Americana de Pediatría recomienda el uso del chupete durante el primer año de vida del bebé. Estos son algunos consejos sobre el uso del chupete:

- Debe usarse el chupete cuando se pone al niño en la cuna para que se duerma, y retirarlo una vez que el niño esté dormido. No hay problema si el niño lo expulsa de la boca durante el sueño.
- Si el niño lo rechaza, no lo obligue a usarlo.
- El chupete no debe estar recubierto por ninguna sustancia dulce.
- El chupete debe limpiarse con frecuencia, y cambiarse con regularidad.

Un mejor sueño para usted y su bebé

AL IGUAL QUE CADA NUEVA DESTREZA QUE APRENDE SU BEBÉ, quedarse dormido en la cuna necesita práctica. El bebé pudiera llorar cuando lo ponga en la cuna por primera vez. Es normal y de esperar. Hay muchas cosas que usted puede hacer para que su bebé esté preparado para dormir, y se sienta más cómodo durmiendo en la cuna. Como cada bebé es único, es probable que necesite practicar unas cuantas veces antes de determinar exactamente lo que más le gusta al bebé.



¡INFORMACIÓN IMPORTANTE!

Es peligroso dormir con el bebé en la misma cama. Incluso si usted le da leche materna al bebé y no fuma, no bebe alcohol ni consume drogas ni otros medicamentos, dormir con el bebé incrementa los riesgos de asfixia o estrangulación durante el sueño. La única manera de proteger a su bebé para que no corra mayores riesgos, es que duerma solo en su cuna.



10 consejos para que el bebé duerma cómodamente

1. Asegurarse de que el bebé disponga de suficiente actividad durante el día, como la hora de jugar boca abajo (tummy time).
2. Responder rápidamente a las necesidades del bebé durante el día para reducir su estrés.
3. Busque contacto directo con su piel durante el día.
4. Mantenga un horario consistente para la alimentación, las siestas y la hora de ir a la cama.
5. Use una rutina para irse a la cama con tres o cuatro actividades relajantes, para que el bebé se relaje (baño, dele masajes suaves en los músculos, y luego quédense tranquilos un rato). Varios estudios han demostrado que los bebés que siguen una rutina para ir a la cama se duermen con más rapidez (30%), se despiertan con menos frecuencia (50%), y duermen por periodos de tiempo más prolongados.
6. Háblele o cántele suavemente al bebé antes de dormirse. El sonido de su voz es tranquilizante para el bebé.
7. Coloque al bebé en su cuna cuando comience a dar muestras de cansancio, pero sigue despierto. Acostar al bebé cuando está cansado pero sigue despierto lo ayuda a aprender a dormirse solo.
8. Si el bebé está inquieto a la hora de dormir, póngalo en la cuna 30 minutos antes de tiempo. Cuando el bebé se cansa demasiado, se inquieta y se muestra reacio a dormir.
9. Escuchar sonidos repetitivos incita a los bebés a quedarse dormidos. El sonido de una música suave, de un ventilador encendido, o el tic tac de un reloj son magníficas opciones. Continuar realizando las actividades hogareñas normales mientras el bebé duerme lo enseña a dormir sin un silencio absoluto.
10. Coloque una toalla tibia sobre la sábana del bebé, y retírela antes de poner al bebé en la cuna.

Si ha probado las sugerencias anteriores y el bebé sigue confrontando dificultades para dormir, hable con la enfermera o el pediatra. Probablemente exista una razón médica por la cual el niño no puede conciliar el sueño con tranquilidad.

Para más información, sobre la seguridad de su bebé cuando duerme, visite www.ounce.org/safe-sleep.html

SU NIÑO A LOS DOS MESES



Su bebé crece rápidamente y aprende mucho. Su cerebro se desarrolla a través de una serie de interacciones recíprocas. Los bebés y los niños pequeños buscan naturalmente la interacción balbuceando y haciendo expresiones faciales. Al responder consistentemente a esos esfuerzos de forma cálida y cariñosa, está creando un ambiente enriquecedor. A esa edad, es importante dedicar mucho tiempo a arrullar, jugar, leer y hablar con el bebé. Con el paso del tiempo, esas interacciones lo ayudarán a formar fuertes lazos con sus padres. Este apego en los primeros años crea patrones para que el niño se conecte con los demás en etapas posteriores de su vida.

Sueño Aunque su bebé duerme por largos períodos de tiempo (de 4 a 6 horas), es aún demasiado pronto para crear un horario de sueño. Sin embargo, hay algunas actividades que pudieran contribuir a que su bebé aprenda a estar más activo durante el día, y a estimular el sueño nocturno. Para más información, lea Un Mejor Sueño para Usted y su Bebé en la página 6.

Nutrición En esta etapa, su niño sólo necesita leche materna o fórmula. Su bebé no está preparado para comer cereal ni otro alimento sólido en este momento. Usualmente, el bebé necesita de 4 a 5 onzas de leche materna o fórmula en cada toma, o de 20 a 25 onzas diarias.

Desarrollo físico

- Se mueve y usa el lenguaje corporal para decirle cómo se siente.
- Usa los músculos de brazos y piernas para agarrar o patear juguetes o personas.
- Sostiene la cabeza por sí mismo, pero aun necesita su apoyo cuidadoso cuando lo cargue

Desarrollo social y emocional

- Le sonríe cuando quiere jugar.
- Frunce el ceño o llora para demostrar que está triste.
- Responde con placer cuando llega su cuidador principal.
- Imita sus movimientos y expresiones faciales.
- Le gusta estar cerca de otros niños

Desarrollo cognitivo

- Usa el gusto, tacto, olfato, vista y sonidos para conocer su entorno.
- Lloro cuando tiene hambre, necesita que lo cambien, o quiere que le atiendan.
- Hace sonidos para llamar su atención y hace más sonidos cuando usted le responda.
- Articula diferentes sonidos para decirle que tiene hambre, tiene el pañal húmedo, está cansado o quiere que lo cambien de posición.
- Reconoce a la madre o al cuidador principal.
- Sigue con los ojos los objetos en movimiento.



Consejos adicionales de seguridad para su bebé a los dos meses

En cada etapa del desarrollo del niño se debe llenar la Lista de Comprobación de Seguridad en el hogar. En la página 57 encontrará una lista de muestra.

- Evite los incendios manteniendo las lámparas de noche a tres pies de distancia de la cuna, ropa de cama y cortinas como mínimo.
- Evite el envenenamiento eliminando las plantas venenosas dentro y alrededor de la vivienda.
- Evite las quemaduras producidas por contacto con superficies calientes del vehículo usando persianas en las ventanillas, o cubriendo el asiento del bebé con una sábana delgada cuando el automóvil está estacionado.



Actividades positivas de crianza que fomentan el enriquecimiento y el apego

- Responda siempre al llanto del bebé, y trate de comprender lo que el niño está tratando de decirle.
- Cuando escuche a su bebé haciendo sonidos, arrúllelo, cántele o hablele.
- Cargue y toque al bebé lo más que pueda.
- Mírele a los ojos al bebé y hablele mientras lo alimenta y le cambia el pañal.
- Practique la paciencia. Tener paciencia es muy importante para el desarrollo general del niño. Los bebés están conociendo el mundo que los rodea, ¡y tomará tiempo antes de que aprendan a comportarse en él!



Cuándo debe preocuparse

Aunque cada bebé se desarrolla a su propio ritmo, usted debe estar atento a ciertos progresos que debe ir haciendo su hijo. La imposibilidad de lograr ciertos progresos pudiera ser una señal de problemas médicos o de desarrollo que necesitan atención especial. Debe llevar el bebé al médico si:

- No responde a sonidos fuertes a los dos meses.
- No se descubre las manos a los dos meses.
- No sonríe al sonido de su voz a los dos meses.
- No sigue con los ojos los objetos en movimiento a los tres meses.
- No agarra ni sostiene objetos a los tres meses.
- No les sonríe a las personas a los tres meses.
- No puede sostener bien la cabeza a los tres meses.
- No busca ni agarra los juguetes a los cuatro meses.
- No balbucea a los cuatro meses

AYUDA PARA USTED



Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.

Qué hacer cuando el bebé llora



CUIDAR AL BEBÉ PUEDE SER DIVERTIDO Y GRATIFICANTE. Pero cuando el bebé no cesa de llorar, puede incomodarlo a usted y a otros cuidadores. Es normal que el bebé lllore. El recién nacido promedio llora de dos a tres horas diarias, y a veces más. En ocasiones pudiera parecerle que el bebé no deja de llorar, y es muy difícil de lidiar con el llanto continuo del bebé.

- El llanto ocurre con mayor frecuencia en horas nocturnas.
- El llanto puede iniciarse o terminar sin motivo aparente.
- El llanto pudiera continuar, independientemente de lo que usted haga.
- Llorar no le hace daño al bebé

Podría parecerle que su bebé llora más que los otros, **pero TODOS los bebés lloran bastante.** Puede probar con lo siguiente para ayudar a que el bebé se calme:

- Compruebe si están satisfechas sus necesidades básicas: alimentos, sacarle los gases o cambiarle el pañal.
- Asegúrese de que su ropa no está demasiado ceñida, le da calor o no lo protege del frío, etc.
- Ofrézcale al bebé un chupete, pero si lo rechaza, no lo obligue

Todos los bebés lloran, a menudo sin causa conocida. Si el bebé no tiene frío, el pañal está seco, y no tiene hambre pero no deja de llorar, **pruebe con estas medidas para calmarlo:**

- Mézalo suavemente en un sillón o en sus brazos.
- Dele palmaditas suaves en la espalda.
- Cántele o hablele suavemente.
- Póngale música suave.
- Llévelo a dar un paseo en el coche.
- Dele un baño de agua tibia

Formas de **lidiar con la frustración** cuando el bebé llora:

- Primeramente, póngalo en su cuna, asegúrese de que está protegido, y cierre la puerta del dormitorio. Compruebe que está bien cada 5 a 10 minutos.
- Dese un baño o una ducha, haga ejercicios o escuche música.
- Llame a un amigo, familiar o vecino confiable y pídale que venga a vigilar al bebé para que usted pueda descansar un rato.
- Siéntese, cierre los ojos y respire profundo 20 veces.
- Piense en el cariño que le tiene a su bebé.

Lidiar con un bebé que está llorando puede convertirse en una situación tensa, pero **¡NUNCA SACUDA A SU BEBÉ!** Sacudir al bebé puede dejarlo ciego, causarle daño cerebral o hasta la muerte. Si usted se siente abrumado, pida ayuda. Pídale a un miembro de la familia o a una amistad de confianza que cuide al bebé en lo que usted descansa.

Calme al bebé, no lo sacuda

Toda persona que cuide un niño debe saber acerca del Síndrome del Bebé Sacudido. El Síndrome del Bebé Sacudido (SBS) es una de las causas más comunes de muertes por abuso físico en los niños en la Florida. El SBS ocurre cuando un padre frustrado u otra persona a cargo de un niño, pierde el control y lo sacude, causándole daños cerebrales o la muerte. El llanto es la causa más común para que alguien sacuda a un niño. Los padecimientos que enfrentan los niños sobrevivientes al SBS consisten en parálisis cerebral, invidencia, sordera, convulsiones y dificultades de aprendizaje/conducta. Los hombres jóvenes que cuidan solos a un bebé son los que más posibilidades tienen de sacudirlo. Toda persona que cuide a un bebé debe saber que no debe sacudirlo en ninguna circunstancia.

Señales comunes de que un bebé ha sido sacudido violentamente y podría estar sufriendo del Síndrome del Bebé Sacudido:

- Incapacidad de voltear la cabeza.
- Irritabilidad extrema, que a menudo se diagnostica incorrectamente como cólicos.
- Problemas para alimentarlo o disminución del apetito.
- Incapacidad de succionar o tragar.
- Vómitos.
- Sopor o tonificación muscular deficiente.
- Incapacidad de seguir movimientos con los ojos.
- No sonrío ni vocaliza (arrullos, gorjeos, etc.).
- Rigidez.
- Ataques o convulsiones poniendo los ojos en blanco.
- Palidez o cianosis (piel azulada).
- Estado de coma o pérdida del conocimiento.
- Dificultad para respirar.
- Dilatación de las pupilas.
- Puntos de sangre/hemorragia en los ojos.
- Magulladuras en hombros, cuello, costillas, parte superior de los brazos, brazos, muñecas



Lo más importante para prevenir el Síndrome del Bebé Sacudido es entender y saber cómo tratar a su bebé cuando llora o se pone irritable.

El Departamento de Salud de la Florida (Florida Department of Health) contribuyó a la creación del contenido de esta hoja informativa. Para obtener más información, visite el sitio Web www.doh.state.fl.us.

AYUDA PARA USTED

Use la **Guía de Recursos Familiares**

en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.

SU NIÑO DE LOS CUATRO A LOS SEIS MESES



Este es un período de desarrollo pleno de entusiasmo, porque su bebé comienza a mostrar su personalidad única. Los bebés de esta edad comienzan a establecer patrones regulares de alimentación y sueño. Siga arrullando, jugando, leyéndole y hablándole al bebé lo más que pueda, porque cada interacción seguirá estimulando el desarrollo cerebral. El bebé necesita una audiencia interesada, ¡y la posibilidad de usar sus destrezas sociales!

Sueño A esta edad, el bebé duerme aproximadamente 15 horas diarias. Su bebé puede estar haciendo dos o tres siestas diurnas, y despertándose dos veces en la noche para alimentarse. Aunque ya el bebé se voltea por su cuenta, usted debe seguir colocándolo boca abajo para dormir. Es normal que se voltee boca arriba por su cuenta mientras duerme. Ahora es un momento idóneo para colocar el colchón de la cuna en su nivel más bajo, para evitar caídas. Recuerde que aun no es apropiado dejar juguetes, almohadas o sábanas en la cuna.

Nutrición Hable de las necesidades de nutrición de su bebé con el médico durante la visita correspondiente al cuarto mes de vida. La leche materna o la fórmula siguen siendo las fuentes principales de nutrición.

Desarrollo físico

- Se voltea boca arriba o boca abajo por su cuenta.
- Trata de agarrar objetos con las manos.
- Abre y cierra las manos, y se las lleva a la boca.
- Mueve los brazos y pateas.
- Se sienta con ayuda.
- Se babea bastante.
- Le comienzan a brotar los dientes.

Desarrollo social/emocional

- Disfruta del juego social y trata de llamar su atención de forma más activa.
- Responde de forma diferente a una voz que no conoce en comparación con una voz conocida.
- Muestra interés al ver su imagen en el espejo, y comienza a sonreír ante el espejo.
- Responde a las expresiones ajenas de emoción y se muestra alegre con frecuencia.
- Lloro cuando está molesto, atemorizado, o asustado.

Desarrollo cognitivo (aprendizaje)

- Usa los ojos y las manos al unísono.
- Usa señales verbales y no verbales para expresar necesidades.
- Explora objetos con la boca.
- Trata de tocar objetos como sonajeros, la cara del cuidador, y los juguetes móviles



Consejos adicionales de seguridad para su bebé entre cuatro y seis meses

En cada etapa del desarrollo del niño debe llenar una Lista de Comprobación de Seguridad en el Hogar. En la página 57 encontrará una lista de muestra.

- Evite la estrangulación retirando o acortando cualquier cordón o cuerda que pudiera estar al alcance del niño.
- Evite la electrocución instalando tapas protectoras en todos los enchufes eléctricos.
- Evite el envenenamiento colocando los líquidos venenosos como los productos de limpieza, en la parte superior de gabinetes y estantes.
- Evite las caídas alejando al bebé de ventanas abiertas, e instalando vallas de seguridad en las ventanas de los pisos superiores de la casa



Actividades positivas de crianza que fomentan el enriquecimiento y el apego

- Cantar mientras interactúa con el bebé realizando actividades como jugar a “las palmitas” o a “los escondidos”.
- Mecer al bebé mientras le canta canciones de cuna



Cuándo debe preocuparse

Aunque cada bebé se desarrolla a su propio ritmo, usted debe estar atento a ciertos progresos que debe ir haciendo su hijo. La imposibilidad de lograr ciertos progresos pudiera ser una señal de problemas médicos o de desarrollo que necesitan atención especial. Debe llevar el bebé al médico si entre los cuatro a seis meses:

- No se lleva los objetos a la boca a los cuatro meses.
- Comienza a balbucear, pero no trata de imitar ninguno de los sonidos que usted articula a los cuatro meses.
- No presiona con las piernas cuando toca una superficie sólida con los pies a los cuatro meses.
- Confronta problemas para mover uno o ambos ojos en todas direcciones.
- Se pone bizco con demasiada frecuencia (la bizquera ocasional es normal en estos primeros meses).
- No les presta atención a las caras nuevas, o se atemoriza demasiado con caras o ambientes desconocidos

AYUDA PARA USTED



Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.

SU NIÑO DE LOS SEIS A LOS NUEVE MESES



Para estimular al bebé de esta edad requiere nuevas actividades que contribuyan a perfeccionar su desarrollo en todas las áreas. A esta edad, el bebé es muy sociable e interactúa con otras personas sonriendo, moviendo la mano, balbuceando y entreteniéndolo a todos los que conoce. En esta etapa el bebé incrementa destrezas como agarrar, voltearse, sentarse, e incluso algún posible gateo. Cree un ambiente seguro para que el bebé pueda explorar. La movilidad mejorará cada día y el bebé tratará de agarrar cualquier objeto que le resulte interesante.

Sueño En esta etapa, su bebé necesita dos o posiblemente tres siestas al día. Póngalo a dormir cada noche entre las 6pm y las 8 pm, y espere que duerma entre 11 y 13 horas. Sin embargo, algunos bebés, especialmente los lactantes, pudieran despertarse en la noche para que lo alimenten.

Nutrición La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda no darle alimentos sólidos al bebé hasta los seis meses. Algunas formas básicas de ir incorporando alimentos sólidos son:

- Mezclar ingredientes sólidos como cereal de arroz con cantidades iguales de leche materna o fórmula.

- Comenzar con una sola toma de sólidos al día. Añadir otra toma cuando el bebé pueda comer de dos a tres cucharadas por toma.
- Es importante comenzar con vegetales, luego frutas, y finalmente proteínas. Cuando el bebé se acostumbre a que lo alimenten con cuchara, añada un solo ingrediente suave o puré de zanahorias, guisantes o manzanas, o alimentos para bebés de “fase uno” envasados.
- Para determinar si su bebé no es alérgico a un alimento específico, espere al menos dos o tres días antes de comenzar a darle otro alimento nuevo.

Desarrollo físico

- Perfecciona la coordinación manos-ojos.
- Se sienta con, y eventualmente sin, apoyo.
- Trata de agarrar el biberón o la cuchara cuando le dan de comer.
- Traslada objetos de una mano a la otra.
- Comienza a gatear (algunos infantes no llegan a gatear, aunque, a los nueve meses muchos gatean).
- Comienza a pararse (esta etapa de desarrollo varía de acuerdo a cada niño, sin embargo, algunos pueden ponerse de pie y sostenerse de un mueble a los nueve meses).

Desarrollo social y emocional

- Habla o balbucea cuando se mira al espejo.
- Se irrita cuando le quitan un juguete.
- Responde cuando dicen su nombre, y reconoce los nombres de sus familiares.
- Muestra ansiedad ligera a intensa cuando se marchan sus padres (ansiedad por la separación).

Desarrollo cognitivo

- Está más consciente del mundo que le rodea.
- Comienza a buscar y a encontrar objetos parcialmente ocultos, y sigue la trayectoria de una pelota cuando la misma sale de su punto focal.
- Trata de agarrar objetos que están fuera de su alcance.
- Emite ruidos para demostrar desagrado o satisfacción.
- Explora con manos y boca.



Consejos adicionales de seguridad para su bebé de seis a nueve meses

En cada etapa del desarrollo del niño debe llenar una Lista de Comprobación de Seguridad en el Hogar. En la página 57 encontrará una lista de muestra.

- Evite lesiones reparando los muebles desajustados, o colóquelos en una habitación a la cual el bebé no tenga acceso. Use cajas para guardar juguetes que no tengan tapas, o con soportes para mantener las tapas abiertas en cualquier posición. Asegúrese de que los televisores y otros objetos pesados están colocados de forma que no puedan caerse.
- Evite la asfixia manteniendo objetos potencialmente peligrosos como llaves, monedas, anillos, botones sueltos y otros objetos pequeños fuera del alcance del bebé.
- Evite las caídas usando cercas de seguridad para niños en el rellano y la parte superior de todas las escaleras.
- Evite el envenenamiento y otras lesiones manteniendo las carteras y billeteras fuera del alcance del bebé



Actividades positivas de crianza que fomentan el enriquecimiento y el apego

Ayude a que su bebé pueda lidiar con la ansiedad por la separación:

- Explicándole que ustedes van a salir, pero regresan.
- Despidase siempre del bebé cuando salga, para enseñarle que va a regresar.
- Proporcionele un objeto de consuelo que le permita al bebé sentirse cerca de usted durante su ausencia.



Cuándo debe preocuparse

Aunque cada bebé se desarrolla a su propio ritmo, usted debe estar atento a ciertos progresos que debe ir haciendo su hijo. La imposibilidad de lograr ciertos progresos pudiera ser una señal de problemas médicos o de desarrollo que necesitan atención especial. Debe llevar el bebé al médico si a los 6 meses:

- Le parece demasiado rígido, con músculos tensos.
- Le parece demasiado flojo, como un muñeco de trapo.
- Se niega a hacer mimos.
- No se sienta sin ayuda.
- Gira uno o ambos ojos hacia adentro o hacia afuera.
- Aparentemente no le agrada estar cerca de otras personas.
- No se ríe ni chilla.
- No intenta agarrar objeto alguno.

AYUDA PARA USTED

Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.

SU NIÑO DE LOS NUEVE A LOS DOCE MESES



Al término del primer año de vida, el peso corporal de su bebé se habrá triplicado, y su tamaño se habrá duplicado. En esta etapa, el bebé comunica muy bien sus sentimientos con gestos, sonidos y expresiones faciales. Por ejemplo, pueden sostener una “conversación” intercambiando objetos con otra persona, o imitando sonidos y acciones. También pueden comprender la relación “causa y efecto” y que pueden lograr que algo ocurra: “Si lanzo comida desde mi silla, caerá al suelo”, o “Si lloro, mamá o papá vendrán a ver qué me ocurre”. El seguimiento de una rutina consistente ayuda a que el bebé sepa lo que puede esperar, y cómo comportarse.

Sueño Los hábitos de sueño varían en los bebés de esta edad. Algunos duermen toda la noche y toman o no una siesta durante el día. Otros se despiertan en plena noche, pero duermen varias siestas durante el día. A los nueve meses, el bebé pudiera dormir hasta 12 horas cada noche. Algunos bebés no duermen la siesta matutina, y comienzan a dormir otra siesta más larga a otra hora del día.

En esta etapa de desarrollo, es normal que el bebé lllore a la hora de irse a dormir por la noche, pues siente temor cuando los padres salen de su habitación. El establecimiento de una rutina para el sueño nocturno que consista en actividades tranquilizadoras con el bebé, le proporcionan algún tiempo para que se duerma solo. Si sigue llorando, vaya a ver qué le ocurre, pero no lo cargue. Por el contrario, frótele la barriguita y háblele suavemente para ayudarlo a relajarse y a quedarse dormido. Para obtener más consejos para que el bebé pueda dormir sin problemas, lea la sección Un Mejor Sueño para Usted y su Bebé en la página 6.

Nutrición Cuando el bebé tiene aproximadamente nueve meses, es usual que pueda tomar los alimentos y comer por su cuenta. A esta edad también puede aprender a beber en un vasito con tapa. Cuando cumpla el primer año (o poco después) se le puede quitar el biberón. En esta etapa comerán tres veces al día, además de alimentarse con leche materna o fórmula. Si aun no lo ha hecho, lleve al bebé a la mesa para que coma con el resto de la familia.

Sirva alimentos que ofrezcan nuevos sabores y texturas, pero asegúrese de que estén suaves, y que sean fáciles de deshacer y digerir. Por ejemplo, los Cheerios® con pedacitos pequeños de banana; pedacitos de queso y pasta bien cocinada; vegetales al vapor como calabacines, guisantes y zanahorias. Corte los alimentos en pedazos pequeños y evite cualquier comida que necesite masticarse. Es muy importante la supervisión continua del niño a la hora de la comida.

Algunos bebés son alérgicos a ciertos alimentos. Entre las señales de reacción alérgica están las erupciones, los síntomas similares a la fiebre del heno, o la dificultad para respirar (en ocasiones grave). Si su bebé experimenta éstos u otros síntomas, llame al médico o al 9-1-1 inmediatamente. Entre los alimentos que debe evitar hasta que el bebé cumpla su primer año están los siguientes:

- Huevos.
- Maníes o mantequilla de maní.
- Mariscos.
- Chocolate.
- Cítricos como naranja, toronja o limón.
- Trigo.
- Maíz.
- Miel.

Desarrollo físico

- Gatea hacia delante sobre el vientre.
- Se sienta sin ayuda.
- Se incorpora para ponerse de pie.
- Camina dos o tres pasos sin ayuda.
- Camina agarrándose a los muebles.
- Saca objetos de sus envases.
- Toca con el dedo índice.

Desarrollo social y emocional

- Les ofrece juguetes u objetos a otras personas, pero quiere que se los devuelvan.
- Rechaza juguetes o alimentos cuando no los quiere.
- Se apega a un juguete favorito o sábana.
- Lloro cuando mamá o papá se va.

Desarrollo cognitivo

- Responde a la palabra “No”.
- Balbucea con inflexiones: cambios de tono de voz.
- Emite sonidos como “mama” y “dada”.
- Encuentra objetos y otros objetos ocultos.
- Comienza a usar las cosas correctamente: a beber en vaso, a escuchar el teléfono.
- Explora objetos de formas diferentes: golpeando, sacudiendo, lanzando, etc.

AYUDA PARA USTED



Use la **Guía de Recursos Familiares**

en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.



Consejos adicionales de seguridad para su bebé de los nueve a los doce meses

En cada etapa del desarrollo del niño debe llenar una Lista de Comprobación de Seguridad en el Hogar. En la página 57 encontrará una lista de muestra.

- Evite cortaduras manteniendo los objetos cortantes (por ejemplo: cuchillos de cocina y otras herramientas, tijeras, máquinas de afeitar, cajas de envolturas plásticas, botellas o vasos de cristal, agujas de tejer) fuera del alcance del niño.
- Evite lesiones alejando al niño de cortadoras de césped y sierras eléctricas.
- Evite la electrocución colocando reproductoras de audio y video, computadoras y otros aparatos eléctricos fuera del alcance del niño, y asegurando que el mismo no pueda meterse detrás de los televisores.
- Evite el envenenamiento guardando los medicamentos fuera del alcance del niño.



Actividades positivas de crianza que fomentan el enriquecimiento y el apego

- Jugar a “los escondidos” ayuda al bebé a lidiar con la separación y a sentirse seguro de que usted regresará siempre.
- Responda al llanto de su bebé en la noche, pero no lo cargue para mecerlo y volverlo a dormir. Si se queda dormido en sus brazos le será más difícil volver a dormirse solo.
- Cuando se despida del bebé dígame que va a extrañarlo, pero que regresará.
- Cuando su bebé haga algo incorrecto o que pudiera ser peligroso, distraígalo de esa actividad proporcionándole otra rápidamente. Por ejemplo, si el niño toca una lámpara, agárrelo rápidamente y dígame: “Vamos a leer este libro”.
- Redirija la conducta incorrecta demostrando y enseñándole al niño la forma correcta de usar algo. Por ejemplo, si al niño dibuja los libros, quíteselos y diga: “Los libros no son para dibujar”. Al mismo tiempo, dele una hoja de papel y dígame: “Si quieres dibujar, hazlo en esta hoja de papel”. Si el niño tira los bloques de madera, quíteselos y dele una pelota suave para que la tire.



Cuándo debe preocuparse

Aunque cada bebé se desarrolla a su propio ritmo, usted debe estar atento a ciertos progresos que debe ir haciendo su hijo. La imposibilidad de lograr ciertos progresos pudiera ser una señal de problemas médicos o de desarrollo que necesitan atención especial. Debe llevar el bebé al médico si a los doce meses:

- No gatea.
- Arrastra un lado del cuerpo mientras gatea (durante más de un mes).
- No se para cuando lo sostienen.
- No busca objetos que se le esconden mientras está mirando.
- No dice palabras simples (“mama” o “dada”).
- No usa gestos simples, como mover la mano o sacudir la cabeza.
- No señala objetos ni fotografías.

SU NIÑO DE LOS 12 A LOS 18 meses



Desde los 12 a los 18 meses, su niño sigue creciendo rápidamente, pero no se notará tanto como en el primer año. Esta etapa del desarrollo será abundante en “estrenos”. Algunos bebés aprenden a decir las primeras palabras o dar los primeros pasos, mientras que casi todos los niños comenzarán a hacer sus primeros esfuerzos de independencia. En la medida que el niño comienza a caminar, correr y subirse en varios sitios, ganará confianza y un mayor sentido de independencia. Los niños de esta edad tienen siempre curiosidad acerca de la naturaleza de las personas y las cosas. El niño necesita estímulo y libertad para explorar, así como fronteras y límites claros para sentirse seguro.

Los logros en materia de desarrollo que se alcanzan a esta edad les permiten a los niños comenzar a ubicar en categoría a las cosas, personas y acciones. Por ejemplo, cuando usted le dice que va al supermercado, el niño comienza a crearse una idea de ese sitio, y de usted en ese sitio

Sueño En esta etapa, su niño necesita unas 14 horas de sueño en un período de 24 horas. La mayoría de los niños comenzará a renunciar a su

siesta matutina, tomando una más larga en la tarde todos los días. En la medida que se ajustan a dormir menos, pudieran estar listos para irse a la cama más temprano, entre las 6 pm y las 8 pm.

Nutrición

ALIMENTOS SÓLIDOS. A los 12 meses, el bebé debe consumir una dieta balanceada compuesta por alimentos sanos como: calabaza (vegetal), bananas (fruta), queso (producto lácteo), o pollo (proteína). Todos los alimentos se deben cortar en pedazos pequeños para que el niño pueda comerlos por su cuenta, sin riesgo de asfixia. Entre los alimentos que **DEBE EVITAR** están:

- Zanahorias crudas.
- Palomitas de maíz.
- Nueces.
- Perros calientes.
- Caramelos duros.
- Uvas enteras.

El bebé sigue explorando la mayoría de los alimentos, y es probable que no coma mucho de una sola vez. Trate de ofrecerle de cinco a seis comidas pequeñas en vez de las tres convencionales, y no le dé la comida ni merienda alguna cuando está mirando televisión.

ALIMENTOS LÍQUIDOS. A los 12 meses, su bebé está listo para dejar de consumir fórmula y comenzar a beber hasta 24 onzas de leche entera al día. Dele leche al bebé en una taza, no en el biberón. Y no se olvide de darle agua varias veces al día.

TENGA EN CUENTA LO SIGUIENTE: Ahora que el niño tiene dientes, debe cepillárselos diariamente con un cepillo para bebé y agua.

Desarrollo físico

- Camina sin ayuda.
- Le gusta llevar objetos mientras camina, a menudo uno en cada mano.
- Sostiene un lápiz de cera (crayon) y “escribe” (pero sin mucho control).
- Hace gestos o señala para indicar lo que quiere.
- Vuelve las páginas de un libro.
- Le gusta empujar, halar y tirar cosas.

Desarrollo social y emocional

- Le gusta que lo carguen y le lean.
- Imita sonidos y expresiones faciales.
- Juega solo con sus juguetes.

Desarrollo cognitivo

- Entiende y sigue orientaciones sencillas y de un solo paso.
- Dice entre 8 y 20 palabras, incluyendo “hola” y “adiós”.
- Identifica objetos en un libro cuando se le pide que lo haga.
- Presta atención a las conversaciones.



Consejos adicionales de seguridad para su bebé entre 12 y 18 meses

El niño se puede mover rápidamente, y puede involucrarse en muchas situaciones peligrosas. Preste atención al entorno alrededor del niño, y garantice siempre la supervisión de un adulto. En cada etapa del desarrollo del niño debe llenar una Lista de Comprobación de Seguridad en el Hogar. En la página 57 encontrará una lista de muestra.

- La mayoría de los casos de caídas de niños en esta edad se produce desde ventanas y balcones. Evite las caídas alejando los muebles de las ventanas e instalando barras protectoras en las mismas, y asegurando las puertas de los balcones con pestillos que no puedan abrir los niños.
- Evite lesiones dentro del vehículo colocando al bebé en un asiento de seguridad apropiado mirando hacia atrás. Los bebés y niños pequeños deben llevarse en un asiento de ese tipo hasta que tengan al menos dos años, o alcancen el peso o altura mayor permitidos por el fabricante del asiento de seguridad. Nunca deje al niño solo dentro del automóvil, ni siquiera por un minuto. La temperatura interior del vehículo puede alcanzar niveles mortales en cuestión de minutos, incluso en climas templados.
- Evite quemaduras colocando barandas en las puertas de acceso a la cocina, y manteniendo los líquidos calientes fuera del alcance del niño.
- Evite el ahogamiento instalando tapas con cierre de seguridad en los inodoros, vaciando los baldes y manteniendo las vasijas de agua de las mascotas fuera del alcance del niño.
- Evite el envenenamiento instalando cierres de seguridad en gavetas, gabinetes y en cualquier sitio donde se guardan medicamentos o materiales de limpieza. Si piensa que el niño ha ingerido alguna sustancia venenosa, llame inmediatamente al Control de Venenos (Poison Control): 1-800-222-1222.



Actividades positivas de crianza que fomentan el enriquecimiento y el cariño

El creciente sentido de independencia del niño lo impulsará a poner a prueba los límites de la conducta aceptable. Este es el momento adecuado para establecer algunos límites que el niño pueda entender, y que usted pueda hacer cumplir consistentemente. Las primeras reglas que debe cumplir el niño estarán encaminadas a garantizar su seguridad. También puede probar con estas técnicas de disciplina apropiadas para esta edad:

- Adelántese a los acontecimientos. Distraiga o redirija al niño con respecto a objetos o actividades peligrosas.
- Reserve la palabra “No” primordialmente para cuestiones de seguridad. Si el niño escucha que le dicen “No” con demasiada frecuencia, no hará caso.
- se comunicación gestual. Puede darle una mirada seria o firme en caso de incidentes de poca importancia.
- Dele tiempo al niño para que juegue solo. El juego independiente le permite escoger y dirigir la actividad, y contribuye a que cree confianza.
- Nunca le dé nalgadas ni recurra a otros castigos físicos. Dar nalgadas no es una forma efectiva de imponer disciplina.



Cuándo debe preocuparse

Según la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics), debe ver al médico si a los 12 meses su bebé:

- No gatea.
- Arrastra un lado del cuerpo mientras gatea durante más de un mes.
- No se puede mantener de pie con ayuda.
- No busca objetos que se le ocultan mientras está mirando.
- No dice palabras simples.
- No señala a objetos ni fotografías.
- No usa gestos como mover la mano o sacudir la cabeza.

AYUDA PARA USTED

Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.

Cómo enseñarle a su hijo a ir al baño

APRENDER A IR AL BAÑO ES ALGO QUE USTED HACE CON SU NIÑO. Usted le está ayudando a aprender una habilidad muy importante. Enseñar a su niño a usar el baño toma tiempo, comprensión y paciencia. Usted no debe apresurar al niño en este proceso.

¿Está USTED listo para enseñar a su hijo a ir al baño? A continuación, algunos factores que debe considerar al respecto:

- ¿Dispone de tiempo suficiente para ayudar al niño en esta difícil tarea?
- ¿Está sometido a mucho estrés? Por ejemplo, una casa, trabajo o relación nueva. De ser así, debería esperar a un mejor momento para iniciar este tipo de aprendizaje con su hijo.
- La consistencia durante el aprendizaje de cómo ir al baño es muy importante. ¿Está la persona encargada de cuidar a su niño dispuesta a prestar ayuda en este proceso?

¿Muestra su hijo señales de que está listo para aprender a ir al baño?

Cuando esté listo, usted notará las siguientes señales:

- El niño evacúa los intestinos en un horario regular cada día.
- El pañal del niño se mantiene seco durante 2 horas o más.
- El niño puede cumplir instrucciones sencillas como: “Coge el camioncito y ponlo en la caja de los juguetes”.
- El niño muestra un interés en usar el baño o solicita que lo cambien cuando el pañal está sucio o mojado.
- Por medio de palabras, expresiones faciales o un cambio en las actividades, el niño le demuestra que sabe cuándo está llegando el momento de evacuar los intestinos.

La mayoría de los niños llega a esta etapa entre los 18 y los 36 meses, pero es muy normal que ocurra un poco después. El entrenamiento anticipado es posible, pero no siempre es lo mejor, porque puede ser estresante para un niño que no tenga un buen control del intestino o la vejiga, o que no cuenta con la habilidad de quitarse la ropa rápidamente antes de hacer sus necesidades. Si su niño no está preparado, usted puede familiarizarlo con el proceso manteniendo una bacínilla a mano y explicándole cómo funciona.

Cuando usted empieza a entrenar a su niño a usar el baño, elógielo por hacer el esfuerzo. No se enoje si ocurre algún “accidente”. Castigar al niño por tener un “accidente” solo lo hará sentirse mal, lo cual retrasará el entrenamiento.

La mejor manera de introducir su niño al concepto de usar el baño es dejarlo observar a otros miembros de la familia del mismo sexo (observar a personas del sexo opuesto puede confundirlo). Usualmente, los varones aprenden a evacuar la vejiga sentados, pero van cambiando lentamente a hacerlo de pie cuando ven que “los chicos mayores” lo hacen de esa forma.

PRIMEROS PASOS

Consiga un inodoro para niños (potty) y manténgalo en la habitación de su niño o en el baño (los niños y niñas pueden usar inodoros de adultos adaptados con sillas de entrenamiento). Luego haga lo siguiente:

1. En las primeras semanas, deje que su niño se siente en su inodoro con el pañal puesto, mientras usted le habla acerca del inodoro, para qué sirve y cuándo se utiliza.
2. Una vez que su niño se acostumbre a sentarse, deje que lo pruebe sin el pañal puesto. Haga que el inodoro se convierta en parte de su rutina, aumentando gradualmente la rutina de una a varias veces cada día.
3. Trate de cambiarle el pañal de su niño mientras se encuentra sentado en el inodoro. Coloque el contenido del pañal sucio en el inodoro para ayudar a su niño a entender el propósito real del mismo.
4. Deje que el niño juegue cerca del inodoro sin pañal y recuérdle que lo use si lo necesita. Los niños son propensos a olvidarse de hacerlo al principio, pero no se enoje. Más bien espere hasta que lo haga correctamente para premiarlo y elogiarlo.

Al igual que la mayoría de los niños, es probable que a su pequeño le tome más tiempo dominar el control de la vejiga y los intestinos a la hora de la siesta o de irse a dormir en la noche. El mejor método es alentar al niño a usar el inodoro inmediatamente antes de acostarse, o en cuanto se levante. El uso pañales de entrenamiento en lugar de pañales regulares durante la siesta y al acostarse también pudiera ser de utilidad. Sin duda alguna, ocurrirán algunos “accidentes”, pero si coloca una sabana plástica entre el colchón y la sábana, se mantendrá el colchón seco. Todos los niños sufren estos accidentes. Felicite a su niño cada vez que no se orine durante la siesta o en la noche. Dígame que si se levanta en medio de la noche porque necesita ir al baño, puede llamarle a usted para que le ayude.



Consejos positivos de crianza que fomentan la buena conducta en las primeras etapas de la niñez

Mantener un horario

Los niños pequeños necesitan un horario regular. Así se comportan mejor cuando saben lo que pueden esperar. Trate de que coman, duerman la siesta y jueguen cada día a la misma hora. Cuando planifique el horario diario, tenga en cuenta el tiempo activo y el de tranquilidad, así como el tiempo para jugar acompañados y el tiempo para jugar solo.

Ofrecer estímulo

Las palabras estimulantes ayudan a que el niño cree confianza. La clave para estimular a su niño es ser más entrenador que porrista. El porrista dice: “¡Qué bien lo has hecho!” o “¡Qué dibujo más hermoso!”, mientras que el entrenador usa un elogio específico. Por ejemplo, cuando el niño ayuda a poner el mantel y preparar la mesa, le puede decir: “¡Has hecho muy buen trabajo poniendo la mesa! Has colocado las cucharas y los tenedores en el sitio correcto, ¡y te acordaste de las servilletas!”. Y cuando vea un dibujo del niño, puede decirle: “Este dibujo tiene muchos colores hermosos. Usaste el azul, el verde, el rojo y el anaranjado. ¡Dime cómo lo hiciste!”. El elogio específico significa más para el niño que una breve exclamación como “Eres el mejor”.

Consejos adicionales:

- Dígame al niño lo que puede HACER, no lo que NO puede hacer
- Dele al niño explicaciones simples de sus reglas o límites, y ofrézcale alternativas
- Los padres deben trabajar unidos para que el niño cuente con límites consistentes. Independientemente de que los padres vivan juntos o separados, es importante establecer reglas similares para evitar que el niño se confunda



UNA SOLUCIÓN RÁPIDA

Cambie su método

En vez de decirle: “No dejes tu juguete ahí”.

Dígale: “Llévate el juguete a tu cuarto”.

En vez de decirle: “No toques nada”.

Dígale: “Sólo estamos mirando estas cosas”.

En vez de decirle: “No la patees”.

Dígale: “Las patadas duelen. Usa las palabras para decirle que estás enojado”.

Use explicaciones y alternativas simples

“Son las 8:00 y es hora de irse a dormir. Mañana podrás seguir jugando con los marcadores”.

“No puedes comer palomitas de maíz porque es hora de cenar, pero podrás comer gelatina como postre cuando hayas terminado de comer”.

Practique el dar opciones*

Pregúntele al niño si quiere como merienda una banana o compota de manzana.

¿Le gustaría jugar con bloques o con libros?

*No le pregunte si está listo para irse a la cama, o si le gustaría ponerse el abrigo antes de salir porque hay frío afuera. Ambas actividades no son opcionales.

SU NIÑO ENTRE LOS 18 Y 24 MESES



La imitación y la independencia son cuestiones importantes durante el término del segundo año de vida de su niño. Entre los 18 y los 24 meses, los niños están más conscientes de quiénes son como personas. Su sentido de independencia aumenta cuando comienzan a caminar, correr y subir con más facilidad. Su niño pequeño desarrolla destrezas de pensamiento, y tiene una mayor curiosidad acerca de la naturaleza de personas y cosas, y usted notará cómo se perfeccionan sus destrezas de solución de problemas y de memoria. Además, le será más fácil entender y responder a solicitudes sencillas.

En esta etapa, los niños se identificarán con sus juguetes y no querrán compartirlos. Es probable que comiencen a demostrar frustración cuando no pueden hacer lo que desean, pero se les puede redirigir usualmente hacia otras alternativas interesantes. Podría ser útil ofrecerles opciones en vez de limitarse a decirles “No”.

Sueño La mayoría de los niños en esta edad duerme unas 14 horas al día.

Con frecuencia duermen una siesta, usualmente entre 1 pm y 3 pm, y se

van a dormir entre las 6 pm y las 8 pm. El sueño diurno sigue siendo importante. Si el niño ha descansado bien, se quedará dormido con mayor facilidad, y dormirá más durante la noche.

Nutrición A los 18 meses, los niños deben comer la mayoría de los alimentos que se sirven en la mesa, cortados en pedazos pequeños; beber en una taza con tapa, y dejar totalmente el biberón. Como probablemente no les interese sentarse a comer por períodos prolongados, debe garantizar que consuma alimentos suficientes:

- Dándole de cinco a seis comidas pequeñas al día.
- Ofreciéndoles alimentos para comer con los dedos para puedan alimentarse por sí solos.
- Darle diversión a las comidas sirviendo alimentos con variedad de colores, texturas y sabores.

Desarrollo físico

- Camina bien y corre, aunque no siempre se detiene y gira correctamente.
- Lanza y rueda la pelota.
- Le gusta montarse en juguetes con ruedas pequeñas.
- Come solo con una cuchara.
- Comienza a adquirir algún control de los intestinos y vejiga.

Desarrollo social y emocional

- Imita acciones.
- Se enoja y puede tener perretas.
- Demuestra timidez ante personas desconocidas.
- No le gusta compartir.
- Muestra señales de independencia, como decir “No”, y tratar de hacer muchas cosas por su cuenta.

Desarrollo cognitivo

- Se refiere a sí mismo por su nombre, y usa las palabras “yo” y “mío”.
- Dice entre 30 y 50 palabras.
- Copia palabras simples dichas por una persona, y usa las palabras “por favor” y “gracias” si se le pide que lo haga.
- Puede escoger entre dos objetos.
- Le gusta tararear o tratar de cantar canciones conocidas.
- Usa oraciones de dos a tres palabras.



Consejos adicionales de seguridad para su bebé entre los 18 y los 24 meses

En cada etapa del desarrollo del niño debe llenar una Lista de Comprobación de Seguridad en el Hogar. En la página 57 encontrará una lista de muestra.

- Evite accidentes cuando el niño trata de subir a un sitio usando sujetadores en forma de “L” para fijar objetos y muebles de gran tamaño, e instalando barras protectoras en las ventanas para evitar que el niño se caiga.
- Reduzca el riesgo de lesiones provocadas por caídas buscando terrenos de juegos con superficies suaves como arena, virutas de madera o goma.
- Evite el envenenamiento evitando referirse a las vitaminas o las medicinas como si fueran caramelos.
- Evite las quemaduras manteniendo los fósforos y los encendedores fuera del alcance del niño, y evitando el uso de calentadores portátiles en habitaciones donde el niño juega o duerme.



Actividades positivas de crianza que fomentan el enriquecimiento y el apego

- Elogiar la buena conducta.
- Ignorar pequeños incidentes y accidentes, como el derrame de leche.
- Darle al niño la oportunidad de corregir la mala conducta, dándole una segunda oportunidad.
- Nunca le dé nalgadas ni otro castigo físico, y limite el uso de la palabra “No”.
- Dé ejemplos de buena conducta.
- Háblele y léale al niño todos los días para estimular el desarrollo del lenguaje.
- Cuando tenga que salir, déjele un objeto al niño para que se calme y para hacerle sentirse cerca de usted.
- Para estimular la buena conducta, trate de ser paciente, así como claro y consistente con sus reglas y las consecuencias del incumplimiento de las mismas.



Cuándo debe preocuparse

Según la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) debe ver al médico si a los 18 meses su niño:

- No puede caminar.
- No crea un patrón para caminar del talón a la punta del pie al cabo de varios meses de estar caminando, o camina sólo con la punta de los pies.
- No dice al menos 15 palabras.
- Desconoce aparentemente el funcionamiento de objetos de uso cotidiano en el hogar (peine, teléfono, tenedor y cuchara)

AYUDA PARA USTED

Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.

su niño entre LOS

24 Y 36 meses



Los niños de dos años aprenden mucho acerca del mundo que los rodea. Comienzan a hacer muchas preguntas, y les encanta imitar a los adultos. Aprenden a compartir y a turnarse. En ocasiones quieren jugar con otros niños, y a veces desean jugar solos. A los niños de esta edad les gusta tomar decisiones y hacer más cosas por su cuenta.

Sueño Para muchos niños de esta edad ha llegado la hora de dejar la cuna y dormir en una cama.

- Póngale entusiasmo a la transición, hablándole acerca de la cama grande y de las cosas que le pondrá, como sábanas y fundas nuevas, o su animalito de peluche favorito.
- Mantenga el mismo horario de dormir (entre las 6 pm y las 8 pm) así como las rutinas normales del mismo, como leer, cantar y bañarse.
- Explíquelo al niño que cuando le dé el beso de despedida antes de dormir y se meta en la cama, no puede levantarse. Si se levanta de la cama, llévalo de vuelta a la misma con calma y tranquilamente, hasta que aprenda que debe quedarse ahí.

Nutrición En esta etapa, el niño se hace más selectivo a la hora de comer, y pierde interés en los alimentos. Y habrá días en los que no le interese comer en absoluto, mientras que en otros, querrá comer sólo cierto tipo de alimentos. No se preocupe, que cuando tenga apetito querrá comer. La responsabilidad de los padres es proporcionarle opciones saludables, ofreciéndole una gran variedad de alimentos sanos.

- Evite usar la comida como premio o gratificación.
- Evite castigarlo impidiéndole que coma.

Desarrollo físico

- Corre, salta y sube por varios sitios.
- Camina en la punta de los pies.
- Lanza y pateo la pelota.
- Aprende a abrochar y desabrochar.
- Bebe en una taza pequeña sin derramar líquido (al principio en una taza con tapa).
- Se desviste solo.
- Se viste con ayuda.
- Usa correctamente el tenedor y la cuchara.
- Ayuda a transportar objetos de un lugar a otro.

Desarrollo social y emocional

- Le gusta que le lean cuentos conocidos.
- Comienza a gustarle jugar solo.
- Inicia sus propias actividades de juego.
- No le gusta que le cambien sus rutinas.
- Mira jugar a otros niños y se incorpora al juego.
- No le gusta compartir lo suyo.
- Muestra independencia y quiere hacer cosas solo.
- Sigue reglas simples como turnarse.

Desarrollo cognitivo

- Se llama por su propio nombre.
- Dice 900 palabras o más.
- Señala y nombra las partes de su cuerpo cuando se lo piden.
- Usa frases y oraciones de tres a cinco palabras.
- Repite rimas y canciones sencillas.
- Comienza a crear un mayor intervalo de atención.
- Lleva a cabo solicitudes simples de uno, dos o tres pasos.



Consejos adicionales de seguridad para su niño de 24 a 36 meses

En cada etapa del desarrollo del niño debe llenar una Lista de Comprobación de Seguridad en el Hogar. En la página 57 encontrará una lista de muestra.

- Evite la asfixia eligiendo juguetes sin partes demasiado pequeñas.
- Evite las quemaduras colocando los alimentos calientes en el centro de la mesa, y comprobando la temperatura de los mismos antes de dárselos al niño.



Actividades positivas de crianza que fomentan el enriquecimiento y el apego

- Trate de tener paciencia y no alterarse cuando el niño tiene una perreta.
- En vez de usar el castigo físico, cree consecuencias que se relacionen con la conducta correspondiente. Por ejemplo, si el niño colorea la pared, quitele las pinturas y explíquele que puede tratar de jugar con las mismas más tarde.
- Mantenga el control y no ceda a solicitudes irrazonables. Por ejemplo, a la hora de comer o de irse a la cama, no habrá juguetes.
- Cuando el niño se molesta porque lo regañan, deje que pase un rato para que usted y él se tranquilicen antes de hablarle acerca de su conducta. Hágale saber que comprende cómo se siente, pero que ciertas conductas son inaceptables.
- Evite situaciones problemáticas. Si el niño no entra en razones cuando tiene hambre, no se olvide de tener a mano meriendas para que pueda comer.



Cuándo debe preocuparse

Según la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics), debe ver al médico si a los 24 meses su niño:

- No puede empujar un juguete con ruedas.
- No sigue instrucciones simples.
- No imita acciones ni palabras.
- No crea un patrón para caminar del talón a la punta del pie al cabo de varios meses de estar caminando, o camina sólo con la punta de los pies.
- No dice al menos 15 palabras a los 18 meses.
- No usa oraciones de dos palabras.

AYUDA PARA USTED

Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.

SU NIÑO A LOS TRES AÑOS



Con el tercer cumpleaños de su niño, se les pone fin oficialmente a esa etapa que llaman “los terribles dos”, y comienzan “los años mágicos” tres y cuatro, una etapa en la que el mundo de su niño será dominado por la fantasía y la más viva imaginación. En los próximos dos años, el niño madurará en muchas áreas.

Sueño Adiós siesta, bienvenida la lucha a la hora de dormir. Entre los tres y cuatro años, los niños dejan de dormir la siesta. El niño deberá dormir entre 9 y 13 horas diarias. En ocasiones, como forma de tomar control de su mundo, el niño se muestra reacio cuando llega la hora de dormir. Usted puede facilitar este proceso:

- Manteniendo la rutina a la hora de irse a la cama.
- Dejando que el niño tome algunas decisiones, como escoger su pijama, o los libros que usted le leerá.
- Proporcionándole un sentido de seguridad con lámparas de noche, sábanas de seguridad o animales de peluche.

Nutrición En esta etapa, los hábitos de alimentación del niño deben ser similares a los suyos, y comerá los mismos alimentos a las mismas horas que usted, y usará utensilios de comer para niños. La asfixia sigue siendo un

peligro, porque el niño no domina aun la técnica de masticar y tragar. Evite alimentos como caramelos duros y frutillas con semilla, y reduzca el tamaño de sus porciones, especialmente a la hora de servirle:

- Uvas (cortadas por la mitad).
- Perros calientes (córtelos por la mitad y longitudinalmente)
- Vegetales crudos (como zanahorias y apio).
- Mantequilla de maní (evite las cucharadas grandes).

Desarrollo físico

- Lanza y pateo la pelota.
- Dibuja círculos y cuadrados.
- Comienza a copiar letras mayúsculas.
- Se viste y desviste solo.

Desarrollo social y emocional

- Coopera con otros niños.
- Realiza juegos de fantasía.
- Comprende que hay maneras de resolver los problemas.

Desarrollo cognitivo

- Identifica objetos “similares” y “diferentes”.
- Habla con oraciones cortas que otras personas pueden entender.
- Narra y recuerda fragmentos de cuentos.



Consejos adicionales de seguridad para su niño de tres años

En cada etapa del desarrollo del niño debe llenar una Lista de Comprobación de Seguridad en el Hogar. En la página 57 encontrará una lista de muestra.

Los niños que hayan alcanzado el límite de peso o altura en el asiento de seguridad mirando hacia atrás deben usar un asiento mirando hacia el frente con un arnés y cinturón de sujeción de cinco puntos hasta que alcancen el límite de peso o altura permitido por el fabricante. Este también es un momento idóneo para inscribir al niño en clases de natación, y de enseñarle medidas de seguridad en el parque de juegos, como no correr frente o por detrás de niños que estén montando el columpio.



Actividades positivas de crianza que fomentan el enriquecimiento y el apego

Dele un buen ejemplo a su niño. Si usted quiere que el niño sea amable con los demás, o que tenga buenos hábitos de alimentación, muéstrole cómo puede lograrlo. Explíquelo por qué hacemos las cosas de cierta manera. Es probable que no comprenda todo lo que le dice, pero entenderá que usted tiene razones para hacer las cosas en cierta forma.

Dele al niño explicaciones sencillas con respecto a sus reglas o límites, y ofrézcale alternativas.

- Son las 8:00 y es hora de irse a la cama. Mañana podrá seguir jugando con los marcadores.
- No puede comer palomitas de maíz porque es hora de cenar, pero podrá comer gelatina como postre, después que termine de comer.



Cuándo debe preocuparse

Según la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) debe ver al médico si a los tres años su niño:

- No puede lanzar la pelota por encima del hombro.
- No puede dar saltos en un mismo sitio.
- No puede montar en triciclo.
- No puede sostener un lápiz de cera (crayon) entre el pulgar y los demás dedos.
- Confronta dificultades para escribir.
- No puede colocar cuatro bloques uno encima de otro.

AYUDA PARA USTED



Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.

SU NIÑO a LOS CUATRO años



Es probable que los niños de cuatro años no crezcan físicamente con la misma rapidez de etapas anteriores de sus vidas, pero logran grandes progresos en el aspecto social y emocional. El niño puede frustrarse fácilmente, pero aprende a tener autocontrol. Usted puede ayudarlo proporcionándole estímulo y apoyo, manteniendo la paciencia durante esos momentos frustrantes.

Sueño El niño de cuatro años necesita al menos 12 horas de sueño al día. Pueden o no dormir la siesta, todo depende del niño. Es común que a esta edad se levante en medio de la noche con numerosas excusas para no irse a la cama. Lo mejor es mantener la rutina establecida para la hora de dormir, y cuando el pequeño le pida agua por sexta vez, tenga paciencia, pero sea firme y hágale saber que es hora de dormir, y que mañana será otro día.

Nutrición Una nutrición adecuada equivale a:

- Tres comidas al día, y dos meriendas nutritivas.
- Limitar el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar y grasa.
- Consumir frutas, vegetales carnes sin grasa y productos lácteos con poca grasa.

Desarrollo físico

- Dibuja cruces y círculos.
- Camina hacia atrás.
- Salta hacia adelante varias veces.
- Sube y baja escaleras.
- Da volteretas.
- Usa tijeras para niños.
- Corta continuamente por la línea señalada.
- Copia cuadrados y cruces.
- Escribe algunas mayúsculas.
- Dibuja personas.

Desarrollo social y emocional

- Le gusta jugar con otros niños.
- Se turna y comparte (la mayoría de las veces) pero puede ser algo dominante.
- Busca la aprobación del adulto.
- Entiende y obedece reglas simples (la mayoría de las veces).
- Le gusta escuchar y sostiene conversaciones detalladas.
- Comprende el significado de los celos.
- Les teme a la oscuridad y a los monstruos.
- Comienza a comprender lo que es el peligro.
- Confronta dificultades para separar la fantasía de la realidad.
- Siente irritación y frustración, y le siguen dando perretas.
- Le gusta la simulación, a menudo con compañeros de juegos imaginarios.
- Tiene una gran imaginación, y en ocasiones compañeros de juegos imaginarios.

Desarrollo cognitivo

- Agrupa y empareja objetos.
- Organiza materiales.
- Pregunta “por qué” y “cómo”.
- Dice su propio nombre y edad.
- Presta atención durante períodos más largos de tiempo.
- Aprende mirando y escuchando.
- Tiene conciencia del pasado y el presente.
- Sigue una serie de dos a cuatro instrucciones.
- Es probable que no use correctamente las palabras o utilice términos fuera de contexto.

- Señala y nombra los colores.
- Entiende lo que es el orden y procesa.
- Cuenta hasta cinco.
- Conoce el nombre de la calle y la ciudad donde vive.



Consejos adicionales de seguridad para su niño de cuatro años

En cada etapa del desarrollo del niño debe llenar una Lista de Comprobación de Seguridad en el Hogar. En la página 57 encontrará una lista de muestra.

- Supervise siempre a su niño cuando está dentro o cerca del agua, tanto dentro como fuera de casa.
- Enséñele la conducta apropiada de los peatones al cruzar la calle, y usando las aceras y los cruces peatonales.
- Si debe tener un arma de fuego en casa, guárdela separada de las balas en un sitio diferente y debidamente cerrado.



Actividades positivas de crianza que fomentan el enriquecimiento y el apego

Su niño está abandonando rápidamente la conducta de un bebé. Hay nuevas destrezas que debe aprender, y conductas que está aprendiendo a controlar. Está comenzando a resolver problemas y aprende a seguir las reglas. ¿Cómo está procesando toda esta nueva información? Imitando a los adultos que le rodean, en la medida que comienza a entender las diferentes funciones en su mundo.

- Asígnele al niño una tarea específica en casa, que deba hacer todos los días, como darle comida al pecesito, ayudar a poner el mantel, limpiar los juguetes o buscar la correspondencia.
- Enséñele a decir siempre “por favor” y “gracias” cuando pide algo.
- Enséñele la importancia de no interrumpir a los demás cuando estén hablando, a menos que se trate de algo importante.

En esta etapa, el niño necesita aprender formas sanas de lidiar con la cólera, y la importancia del autocontrol. El niño puede sentirse muy irritado, y no entender cómo calmarse. Ayúdelo a clasificar sus emociones, y explíquele que no hay nada de malo en sentirse de esa manera, pero que, aun así, debe cumplir con las reglas establecidas.



Cuándo debe preocuparse

Según la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) debe ver al médico si su niño de cuatro años:

- Se aferra a los padres o llora cuando éstos tienen que salir.
- No muestra interés por los juegos interactivos.
- Ignora a los demás niños.
- No responde a otras personas ajenas a la familia.
- No realiza juegos de fantasía.
- Se niega a vestirse, dormir o usar el baño.
- Pega sin autocontrol cuando está irritado o molesto.
- No puede copiar un círculo.
- No usa oraciones con más de tres palabras.
- No usa adecuadamente las palabras “yo” y “tú”.
- No puede distinguir la diferencia entre fantasía y realidad.
- No comprende instrucciones de dos partes usando preposiciones (“Coloca la taza sobre la mesa” o “Pon la pelota bajo el cojín”).
- No puede decir correctamente su nombre y apellido.

AYUDA PARA USTED

Use la **Guía de Recursos Familiares**

en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.

SU NIÑO A LOS CINCO AÑOS



Los niños de 5 años quieren saber más sobre como funciona el mundo y por lo regular les emociona la idea de ir a la escuela. Hacen preguntas más complejas y ofrecen soluciones creativas para los problemas. Son más sociables y prefieren jugar activamente con otros niños.

Sueño Los niños de cinco años necesitan dormir bastantes horas, y muchos siguen durmiendo la siesta. Una buena hora para que su niño de cinco años se vaya a dormir es las 8:00 pm, durante el curso escolar.

Nutrición El mejor consejo de nutrición es ¡dar un buen ejemplo! Garantizar la salud del niño equivale también a estimularlo a:

- Comer alimentos variados.
- Equilibrar los alimentos que consume con actividad física.
- Elegir una dieta abundante en granos, vegetales y frutas, cantidades moderadas de azúcar y sal, y poca grasa, grasa saturada y colesterol.
- Elegir una dieta que proporcione hierro y calcio suficiente para satisfacer las necesidades de ese cuerpo en continuo crecimiento.

Desarrollo físico

- Ayuda a tender su propia cama.
- Colorea sin salirse de las líneas.
- Se abrocha los cordones de los zapatos.
- Salta la cuerda.

Desarrollo social y emocional

- Está consciente de su género.
- Separa la fantasía de la realidad.
- Es exigente en ocasiones, y a veces bastante cooperativo.
- Consuela a sus amiguitos y a otras personas cuando están tristes.
- Entiende que los juegos tienen sus reglas.
- Expresa sus sentimientos.
- Le gusta complacer a sus amiguitos.
- Quiere ser como sus amiguitos.
- Sigue las reglas.
- Le gusta cantar, bailar y actuar.
- Muestra más independencia.

Desarrollo cognitivo

- Usa correctamente los verbos en pasado, presente y futuro.
- Agrupa los objetos similares.
- Entiende la idea del hoy, mañana y ayer.
- Identifica la mayoría de las letras o los números.
- Puede volver a narrar un cuento a partir de un libro ilustrado.



Consejos adicionales de seguridad para su niño de cinco años

En cada etapa del desarrollo del niño debe llenar una Lista de Comprobación de Seguridad en el Hogar. En la página 57 encontrará una lista de muestra.

Garantice la seguridad en el agua enseñando a su niño a nadar. No deje que el niño juegue cerca del agua (en lagos, piscinas, mar, etcétera) sin la supervisión de un adulto (aunque sepa nadar perfectamente). Use siempre un salvavidas o chaleco salvavidas cuando viajen en una embarcación, y proteja debidamente la piscina colocando una cerca con puerta de seguridad.

- Enseñe al niño a marcar el 911 (si está disponible en su localidad de residencia).
- Dele un buen ejemplo a su niño usando siempre el cinturón de seguridad, el casco, etc.



Actividades positivas de crianza que fomentan el enriquecimiento y el apego

Expresar su aprecio por la conducta amable y juiciosa es otra forma de darle al niño un buen ejemplo. Al estimular la conducta amable del niño, está ayudándolo a comprender que su bondad marca una diferencia positiva. Por ejemplo: “Emilia, me agrada que compartas tus juguetes con Ramón. ¡Mira cuánto le gusta jugar con ellos!”. El niño necesita saber que los adultos que le rodean cada día son amables entre sí y con los demás. El niño que recibe respeto y aprecio de los adultos es más propenso a demostrar compasión con otras personas.

Varios estudios revelan que los castigos físicos severos pueden disminuir la confianza del niño en los adultos. El castigo físico no ayuda a que el niño aprenda a autocontrolarse. Cuando los adultos utilizan la disciplina física, los niños se sienten enfadados con los adultos, y avergonzados de sí mismos. Si el niño pequeño es orientado de forma consistente y positiva, será más propenso a la amabilidad con los demás.



Cuándo debe preocuparse

Según la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) debe ver al médico si su niño de cinco años:

- Confronta problemas para comer, dormir, vestirse o ir al baño.
- Es extremadamente temeroso o tímido.
- Es extremadamente agresivo.
- No puede separarse de sus padres sin protestar airadamente.
- Se distrae fácilmente, y no puede concentrarse en una sola actividad durante más de cinco minutos.
- Muestra poco interés en jugar con otros niños.
- Se niega a responderle a las personas en general, o sólo responde superficialmente.
- Usa raramente la fantasía o la imitación cuando juega.
- Aparenta infelicidad o tristeza gran parte del tiempo.
- No participa en una gran variedad de actividades.
- Evita o parece distante de otros niños y adultos.
- Es incapaz de expresar una amplia gama de emociones.
- No puede construir una torre de seis a ocho bloques.

AYUDA PARA USTED

Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.

Cómo contribuir al desarrollo social de su niño

ENSEÑAR A LOS NIÑOS A INTERACTUAR CON OTROS DE FORMA SALUDABLE LOS BENEFICIA, NO SÓLO EN LA ESCUELA, sino también a lo largo de sus vidas. También les permite identificar conductas inapropiadas como la intimidación (bullying) que consiste en un patrón de comportamiento agresivo que hace que otra persona se sienta dolida, degradada, amenazada o humillada. Algunos ejemplos de intimidación son los sobrenombres, los empujones, la exclusión de determinada actividad, y el vandalismo de sus posesiones personales. Por su parte, la intimidación cibernética (cyberbullying) se produce a través de medios relacionados con la computadora y la Internet.

Es importante ayudar a que su hijo comprenda lo que es la intimidación, y a que conozca las estrategias que debe usar en caso de estar sujetos a la misma, o presenciar cómo abusan de otros.



Usted puede ayudar a fomentar un desarrollo social saludable y evitar la intimidación:

- Hablando con su hijo para que sepa en qué consiste, por qué es incorrecta, y lo que puede hacer en caso de ser testigo de un episodio de intimidación a sus compañeros de escuela.
- Manteniendo una atmósfera segura y saludable en casa.
- Manteniendo abiertas las líneas de comunicación entre los miembros de la familia.
- Enseñándole al niño la diferencia entre la conducta apropiada e inapropiada.
- Enseñándole al niño las cualidades que debe buscar en un amigo, como alguien que le haga sentir cómodo en su interacción y le guste por lo que es.
- Estimulando al niño a participar en actividades sociales como grupos escolares y comunitarios (la participación de los padres con sus hijos en esos grupos puede incrementar la disposición de estos últimos a participar).
- Estimulando la participación en actividades fuera de la escuela con un grupo diferente de compañeros.
- Estimulando al niño a hacer amistades y jugar con otros niños a las horas en que pudiera producirse un episodio de intimidación (será menos propenso al abuso si no está solo).
- Enseñándole al niño a que no debe participar en burlas ni maltratos a otros niños.
- Enseñándole al niño que reportar un episodio de intimidación es muy diferente a delatar a alguien. La intimidación afecta a la víctima, y debe Exhortando al niño a que, en caso de ser testigo de un episodio de intimidación, debe buscar ayuda de los maestros u otros adultos. cesar (si siente temor a reportar el hecho, puede buscar la ayuda de un amigo, o incluso de un hermano o hermana mayor).

Los niños involucrados en actos de intimidación—tanto víctimas como abusadores o testigos presenciales—pueden afectarse. Es importante apoyar a todos los participantes para garantizar que se detenga la intimidación y se reduzcan al mínimo sus efectos. Como en muchas ocasiones los niños no piden ayuda, es importante saber lo que debemos detectar. Si su hijo corre riesgo inmediato de hacerse daño a sí mismo o a los demás, busque ayuda de inmediato.

¿Está su hijo siendo intimidado?

Los niños reaccionan de formas muy diferentes ante la intimidación. Si su hijo corre el riesgo de hacerse daño a sí mismo o a otras personas, busque ayuda de inmediato.

A continuación, algunas señales y síntomas que puede notar en el niño cuando es víctima de intimidación:

- Timidez, inseguridad, poca autoestima.
- Prendas de vestir rotas o pertenencias extraviadas.
- Magulladuras, cortaduras o arañazos sin explicación.
- Temor a ir a la escuela o participar en actividades organizadas.
- Ansiedad o depresión al regresar de la escuela.
- Tranquilidad o abstracción aparente.
- Quejas de enfermedad como dolores de estómago.
- Cambios en los hábitos de alimentación o de sueño.
- Problemas para dormir o pesadillas frecuentes

A continuación, algunos consejos para ayudar al niño en caso de que sea víctima de intimidación:

- Escuchar lo que le dice el niño.
- Apoye al niño hablando acerca de cómo resolver el problema.
- Evite culpar al niño por provocar la situación. Esto le haría sentirse más víctima aun y pudiera cerrar las líneas de comunicación.
- Hágale preguntas específicas acerca de qué, quién, dónde y por cuánto tiempo ha sido víctima de intimidación.
- Infúndale seguridad para que siga siendo como es. Cambiar sus costumbres y conducta a fin de satisfacer a otros no es la solución correcta para el cese de la intimidación.
- Enseñe a su niño a eludir la situación en vez de defenderse de forma violenta. Esto hará que la situación se diluya en vez de empeorar.
- Póngase inmediatamente en contacto con la escuela, el director o el maestro.

Evite estos errores:

- Nunca le pida al niño que ignore la intimidación.
- No culpe al niño por ser víctima de intimidación. Independientemente de que haya provocado el acto, nadie merece ser objeto de intimidación.
- No le pida al niño que se defienda físicamente del abusador, pues podría provocar que se lesione, lo suspendan o lo expulsen de la escuela.
- Los padres deben evitar la necesidad de ponerse en contacto con los padres de los otros chicos involucrados. Esto podría empeorar la situación. La escuela u otros funcionarios pueden actuar como mediadores entre los padres.

Seguimiento. Demuestre su voluntad de detener la intimidación. Como los actos de intimidación son conductas que se repiten o tienen el potencial de repetirse, se necesita un esfuerzo continuo para garantizar que dejen de ocurrir.

¿Intimida su hijo a otros niños?

Señales que un niño está intimidando a otros

Los niños pueden estar abusando de otros si:

- Participan en peleas físicas o verbales
- Tienen amigos que intimidan a otras personas
- Son cada vez más agresivos
- Son enviados con frecuencia a la oficina del director o suspendidos de clase
- Tienen dinero adicional o nuevas pertenencias y no pueden explicar su procedencia
- Culpan a otros de sus problemas
- No asumen responsabilidad por sus acciones
- Son competitivos y les preocupa su reputación o popularidad

Descubrir que su hijo es el autor de la intimidación puede ser chocante, y hacerlo sentir decepcionado o irritado. También es muy común el sentimiento de negación. Es importante recordar que los niños actúan de forma diferente en entornos sociales diversos. Guiar y enseñar a los niños a adoptar conductas apropiadas es una gran responsabilidad que deben asumir los padres. A continuación, algunos consejos útiles para que su hijo DEJE de intimidar a los demás:

- Dígale al niño que su conducta es inapropiada y que hace infelices a los demás.
- Dígale a su niño que la intimidación es incorrecta y explíquele que usted espera un cambio en su conducta (poner en claro sus expectativas ayuda a que el niño reconozca la conducta deseada).
- Ayúdelo a reconocer las destrezas sociales apropiadas, y a aprender el tipo de conducta apreciado y aceptado, elogiándolo por actos de nobleza hacia otros niños.
- Dedíquele más tiempo a su niño y supervise su conducta.
- Rodee a su niño con modelos positivos de conducta.
- Enséñele a su niño otras maneras de hacer amistades y conservarlas.
- Pida ayuda a los consejeros escolares

Seguimiento. Una vez resuelto el problema de intimidación, siga buscando maneras de ayudar al niño abusador para que comprenda cómo afecta a otras personas. Por ejemplo, elogie actos de bondad o hable sobre el significado de ser un buen amigo.

¿Qué puede hacer su hijo para poner fin a la intimidación?

Espectadores

Aunque el niño no tenga participación directa en el acto de intimidación, puede estar contribuyendo a ese tipo de conducta. Ser testigo de la misma también puede afectar al niño. A continuación, qué pueden hacer los espectadores para detener y evitar la intimidación:

- **Ser amigo de la víctima.** Acercarse a la persona abusada y hablarle, sentarse con ella a almorzar o invitarla a jugar en el receso ayuda a comunicarle que no está sola.
- **Hablar con un profesor, familiar o mentor confiable.** Los adultos pueden ayudar a detener los actos de intimidación, pero sólo si saben hacerlo. Si su hijo ha hablado con un adulto y aparentemente no ha cambiado la situación, podría necesitar la participación de más adultos. Los profesores, consejeros, custodios, enfermeras y padres pueden ayudar a impedir y evitar la intimidación.
- **Prestar ayuda.** En ocasiones, los espectadores pueden ayudar a la víctima de intimidación mediante un acto que desvíe la atención del abusador, o dándole al abusado una razón para escapar. Por ejemplo, un testigo podría decir: “Vamos, hay que entrar a clase”, o “El profesor de Física quiere verte ahora mismo”.
- **Decir su opinión y alejarse del lugar.** Hacerle saber al abusador que su acción no es divertida ni entretenida. No le sirva de audiencia porque, a menudo, eso estimula la conducta de acoso.
- **Dar un buen ejemplo.** Participar en campañas y proyectos contra la intimidación

Acoso cibernético

El uso de la Internet, los teléfonos celulares u otros medios electrónicos para enviar o colocar texto o imágenes con el propósito de herir o avergonzar a otra persona se conoce como acoso cibernético. El acoso cibernético afecta a cerca del cincuenta por ciento de los adolescentes estadounidenses, pero la mayoría de las víctimas afirman que nunca les han hablado a sus padres o a otros adultos de este tipo de experiencias negativas.

Al igual que otras formas de acoso o abuso, los adolescentes practican el acoso cibernético porque piensan que es inofensivo o divertido, o porque tal conducta es estimulada por sus amigos. Los adolescentes que no practican probablemente otras formas de acoso pudieran optar por esta variante porque creen que nadie puede detectar su conducta en Internet o ignoran las graves consecuencias de la misma.

Hable con sus hijos adolescentes y asegúrese de que sepan que pueden hablar con usted acerca de cualquier incidente de acoso cibernético.

Si su hijo es víctima de acoso cibernético:

- Conserve toda evidencia del acoso
- Reporte el problema al moderador del sitio Web o a su proveedor de Internet o telefonía celular
- Si el acoso persiste, reporte el problema a los funcionarios escolares o a un oficial del orden público

AYUDA PARA USTED

Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.



Para más información visite:



StopBullying.gov

<http://www.pacer.org/bullying/nbpm/>

<http://preventingbullying.promoteprevent.org/cyberbullying/interactive-scenarios>

<http://www.childrencyfetynetwork.org/sites/childrencyfetynetwork.org/files/BullyingPreventionResources.pdf>

<http://www.pinterest.com/childrencyfety/school-safety-bullying/>

Cómo mantener a sus hijos lejos de las drogas

LOS PADRES PUEDEN MARCAR UNA GRAN DIFERENCIA EN LAS DECISIONES QUE TOMAN SUS NIÑOS. Cuando los niños saben que sus padres no aprueban el uso de cigarrillos, alcohol o drogas, hay una menor posibilidad de que traten de experimentar. ¿Saben sus hijos lo que usted piensa sobre estos temas?

La mayoría de los padres piensa que es difícil hablarles a sus hijos de temas como el hábito de fumar, beber y usar drogas, pero la educación sobre el abuso de sustancias debe comenzar en el hogar, mucho antes de que los niños entren al aula. La comunicación abierta entre padres e hijos es la clave para mantener a sus hijos alejados de las drogas. Es importante empezar a hablar con sus hijos temprano y continuar inculcando buenos valores durante sus años de adolescencia. A continuación, algunos consejos para que hable con sus hijos del abuso de sustancias, independientemente de la edad que tengan.

De 5 a 8 años

A esta edad los niños necesitan reglas que rijan su comportamiento e información para tomar buenas decisiones. Les encanta complacer a los demás y piden las opiniones de sus padres. Déjeles saber a sus hijos lo que usted piensa acerca de las drogas.

Como los niños pasan más tiempo fuera de casa, en la escuela y con sus amistades, comienzan a recopilar mensajes de muchos lugares nuevos. También se vuelven más susceptibles a lo que ven en la televisión, la publicidad y el cine. Los niños necesitan su ayuda para tratar de entender toda esta nueva información.

- Sea ejemplo de buenos hábitos de escuchar prestando atención y permitiendo que su hijo le hable sin ser interrumpido. Repita lo que le dijo su hijo para que él sepa que usted entendió.
- Practique formas de decir “No” con sus hijos describiendo situaciones que los pueden hacer sentir incómodos, como por ejemplo, cuando alguien los invita a montar bicicleta en un área donde no está permitido, o cuando alguien les pida ayuda para cometer fraude en un examen.



De 9 a 11 años

Al entrar en las edades que preceden a la adolescencia, los niños se interesan mucho en aprender datos e información referente a cómo funcionan las cosas. Valoran mucho más las opiniones de sus amistades y necesitan ser aceptados por sus compañeros. Los niños deben saber decir “No” claramente y tener información real y una fuerte motivación para no sentirse presionados a actuar por sus compañeros.

Los niños copian la conducta de sus padres. Es difícil para un niño escuchar a sus padres decirle que no se debe beber o fumar cuando éstos beben y fuman. Si bien los niños pueden entender y aceptar que hay diferencias entre lo que los adultos pueden hacer legalmente, y lo que es apropiado y legal en el caso de un niño, no deje que sus hijos entren en contacto con el alcohol mandándolos a hacerle un coctel o a traerle una cerveza. Nunca permita que su hijo pruebe la bebida alcohólica que usted está consumiendo.

- Enséñeles a sus hijos a decir, si alguien les ofrece drogas o alcohol: “No gracias, no estoy interesado en eso”.
- Infórmese debidamente para poder responder preguntas referentes al alcohol, el tabaco y las drogas.

De 12 a 14 años

Como ser parte del grupo es más importante que nunca, los niños se dejan influir fácilmente por lo que sus amigos consideran como un comportamiento apropiado y entran cada vez más en contacto con las drogas y su consumo. Hablar con sus hijos de las consecuencias negativas directas del cigarrillo y la marihuana, como el mal aliento, el mal olor en la ropa y los dientes amarillos, es mejor que hablar de las consecuencias a largo plazo. A esta edad los niños son más propensos a ver a chicos mayores usando drogas sin notar las consecuencias inmediatas, por lo que no van a creer el mensaje “sincero y directo” de que las drogas son perjudiciales.

Los niños de esta edad están estableciendo su propio sentido de identidad, contrarreste la influencia de sus compañeros con su influencia de padre, haciéndoles saber que:

- El alcohol y las drogas pueden provocar que tomen decisiones indebidas, que podrían impedir la admisión en la Universidad, el Ejército o el acceso a ciertos empleos.
- El alcohol y las drogas afectan el juicio y la coordinación. Exponga ejemplos reales como las consecuencias de tener relaciones sexuales sin protección o verse involucrado en un accidente de automóvil que provoque una lesión permanente.

Lo que deben saber los padres

Mantenerse informados acerca de las drogas de uso común puede contribuir a que los padres les inculquen a sus hijos a preservar su seguridad y no consumirlas.

Alcohol El alcohol afecta el sistema nervioso central y el cerebro. Además, nos hace sentir más “suelos” relajados y cómodos, o también más agresivos. Lamentablemente, disminuye las inhibiciones, lo cual conduce a conductas bochornosas o peligrosas. Cada año, cerca de 5,000 menores de 21 años pierden la vida a consecuencia del consumo de bebidas alcohólicas prohibidas para su edad.

Tabaco y nicotina La nicotina, componente químico principal del tabaco, es una de las drogas adictivas más usadas en los Estados Unidos. La nicotina es enormemente adictiva y actúa como estimulante y sedante en el sistema nervioso central. El contacto con estas drogas peligrosas provoca cáncer pulmonar, enfermedades bronquiales, enfisema, trastornos cardiovasculares, problemas respiratorios y muerte infantil súbita. Además, varios estudios revelan que el fumador joven es catorce veces más propenso a probar la marihuana que quienes no fuman.

Marihuana La marihuana que se cultiva actualmente es más fuerte que nunca antes. Hay más adolescentes bajo tratamiento con diagnóstico primario de dependencia de la marihuana que de todas las demás drogas ilegales combinadas. Fumar marihuana provoca cambios cerebrales similares a los que causa la cocaína, la heroína o el alcohol, y puede afectar el sentido de estar alerta, la concentración, percepción, coordinación y tiempo de reacción, gran parte de las destrezas necesarias para conducir adecuadamente un vehículo y realizar otras tareas. Además, conduce a la disminución del rendimiento escolar, a la pérdida de amistades, problemas familiares, problemas con las autoridades, etc.

Cocaína Las principales formas de consumir cocaína es olerla, inyectársela o fumarla. Los riesgos para la salud son los mismos, independientemente de si se inhala, se inyecta o se fuma. Entre dichos riesgos están: colapso del tabique nasal, paranoia, agresividad, ansiedad, convulsiones y paro cardíaco. Cuando se combina con el alcohol, hay grandes posibilidades de una muerte súbita.

Heroína La heroína actual es tan pura que se puede inyectar, fumar o inhalar, lo cual hace que los menores de 18 la consuman. Independientemente de la forma en que se use, la heroína provoca efectos graves en el organismo. El abuso de heroína está asociado con serios problemas de salud como: sobredosis fatal, aborto espontáneo, enfermedades hepáticas, venas colapsadas, VIH/SIDA y hepatitis.



Drogas sintéticas “de diseño”

En la actualidad, los estudiantes de enseñanza secundaria y universitaria usan normalmente marihuana sintética o las llamadas “sales de baño” en vez de la marihuana, cocaína u otras drogas, debido a su enorme publicidad en Internet, a la facilidad con que se pueden obtener, y a la posibilidad de que no se detecten en los análisis de rutina. Los consumidores comienzan a sentir sus efectos de en 15 minutos o menos, y pueden permanecer endrogados hasta por ocho horas. Hasta hace muy poco, ese tipo de drogas era legal en muchos estados. Sin embargo, son extremadamente peligrosas. Entre las consecuencias de estas “drogas de diseño” están la paranoia severa, así como alucinaciones que pueden hacer que quienes las consumen puedan hacerse daño a sí mismos o a otras personas.

La marihuana sintética se conoce popularmente como “K2” y “Spice”. Este producto se vende en marcas como “Blaze”, “Bliss”, “Black Mamba”, “Bombay Blue” y “Genie”. Independientemente de la opinión que podamos tener sobre la marihuana, no debemos subestimarla o cometer el error de pensar que la marihuana sintética es menos peligrosa que la natural. K2/Spice es una mezcla de hierbas u otros materiales provenientes de plantas, rociados con sustancias químicas artificiales que imitan supuestamente los efectos del THC, ingrediente psicotrópico existente en la marihuana. Una de las señales que deben detectar los padres es un fuerte olor a la especia conocida como “clavo”. Como K2/Spice se fuma por regla general, es posible que los padres encuentren una moledora de café en la casa – usada a menudo para reducir el producto a un polvo fino y más fácil de fumar– así como otros instrumentos relacionados con el consumo de drogas, como pipas o filtros.

Las “sales de baño” son muy diferentes al producto que usamos en el agua para bañarse. La única razón por la cual tienen el mismo nombre es que la droga es muy similar a un polvo fino. Las “sales de baño” son una forma sintética de las anfetaminas y la cocaína. Los paquetes se comercializan como “sales de baño”, “alimento para plantas” o incluso “quitamanchas” y están a la venta en tiendas de conveniencia, paradas de camiones y por Internet. A menudo tienen una advertencia que se ignora con frecuencia: “no es para uso de los seres humanos”. Las “sales de baño” son en realidad una tableta o polvo que se inhala, se inyecta o se fuma, y se venden en paquetes con marcas como Bounce, Bubbles, Energy-1, y Ivory Wave, entre otras.

Abuso de inhalantes Los inhalantes son productos comunes existentes en casa, y son unas de las sustancias más populares y mortíferas entre los niños. El abuso de inhalantes puede provocar la muerte incluso la primera vez que se usa. Según la encuesta nacional anual Monitoring the Future, cerca de uno de cada seis niños usarán inhalantes cuando lleguen al octavo grado. El mismo informe destaca que los inhalantes gozan de mayor popularidad en los adolescentes de menor edad. Los adolescentes los usan oliéndolos o inhalándolos directamente del envase; rociándose el contenido de atomizadores directamente en la boca o la nariz; inhalando una sustancia contenida dentro de una bolsa de papel o plástico, o un trapo empapado de inhalante; o inhalando globos llenos con óxido nitroso. Entre los peligros asociados con el abuso de inhalantes están: pérdida auditiva, daños cerebrales, disminución del oxígeno en la sangre, espasmos en las extremidades y depresión.

Drogas “del club” Los jóvenes adultos usan las drogas “del club” en bailes que se realizan durante toda una noche, conocidos como raves o trances, discotecas y bares. El MDMA (Ecstasy), GHB, Rohypnol, ketamina, metanfetamina y el LSD son algunas de esas drogas. Es muy probable que las mismas provoquen una amplia gama de consecuencias conductuales y cognitivas, y afecten la capacidad de memoria. Algunos de los efectos físicos son: dilatación de las pupilas, aumento de la temperatura corporal, incremento del ritmo cardiaco y la presión arterial, sudoraciones, pérdida del apetito, resequedad en la boca y temblores.

Cómo evitar el abuso de medicamentos por receta

Revise lo que tiene en casa. ¿Qué medicamentos con y sin receta tiene? ¿Dónde los guarda? ¿Sabe si le falta alguno? La buena noticia es que puede tomar medidas inmediatamente para limitar el acceso a estos medicamentos, y lograr que sus hijos adolescentes no los consuman:

- 1. Controle todos los medicamentos en casa. Supervise las cantidades y controle el acceso a de los mismos.** Tome nota de la cantidad de píldoras en cada frasco o paquete, y esté al tanto los repuestos del medicamento. Esto es válido tanto para sus propios medicamentos, como para los de su hijo adolescente y otros miembros de la familia. Si el médico le ha recetado algún medicamento a su hijo, contrólelo, y supervise las dosis y la cantidad de repuestos.
- 2. Establezca reglas claras acerca del uso de medicamentos por parte de los adolescentes, incluyendo no compartirlos y seguir siempre el método y dosis señalados por el médico.** Asegúrese de que su hijo adolescente sólo use los medicamentos por receta prescritos por el médico, y que siga cuidadosamente las instrucciones con respecto a los medicamentos sin receta. Esto incluye la ingestión de la dosis adecuada, y no usar otras sustancias sin aprobación previa del médico. Si tiene alguna pregunta acerca de cómo consumir un medicamento, llame a su médico o a su farmacéutico.
- 3. Dé un buen ejemplo siguiendo las mismas reglas con sus propias medicinas.** Examine su propio comportamiento para garantizar que está dando un buen ejemplo. Si hace uso indebido de sus medicamentos por receta, como compartirlos con sus hijos o abusar de sus dosis, sus hijos adolescentes se darán cuenta. No comparta sus medicamentos y siga siempre las instrucciones de su médico.
- 4. Guarde y deseche adecuadamente en la basura los medicamentos vencidos o que no necesite.** Los medicamentos por receta que no necesita deben estar bien guardados, o hay que echarlos a la basura. Y para que su hijo adolescente u otra persona no los saque de la basura, puede mezclarlos con una sustancia desagradable (como borra de café o arena para gatos usada), y colocar la mezcla en una lata o bolsa vacía. A menos que las instrucciones indiquen lo contrario, **no eche medicamentos por el fregadero o el inodoro**, pues esas sustancias químicas pueden contaminar las fuentes de agua potable. Además, elimine cualquier información personal e identificable de los frascos o paquetes de medicinas por receta antes de echarlos a la basura.
- 5. Pídale a amigos y familiares que tengan cuidado con sus medicinas por receta.** Asegúrese de que sus amigos y familiares, especialmente los abuelos, conozcan también los riesgos de los medicamentos por receta, y pídale que supervisen regularmente el contenido de sus botiquines. Si hay otras casas a las que su hijo adolescente tiene acceso, hable con las familias que residen en las mismas acerca de la importancia de guardar apropiadamente los medicamentos. Si no conoce a los padres de los amigos de su hijo, trate de hacerlo y hábleles acerca de las reglas y expectativas referentes al uso de todas las drogas, incluyendo el alcohol y las drogas ilícitas. Hable también con la administración de la escuela de su hijo para saber qué medidas están tomando ante los problemas del abuso de medicamentos con y sin receta en los planteles.

Hable con su hijo adolescente acerca de los peligros del abuso de medicamentos con y sin receta. Dígame que los mismos son drogas potentes que, si se consumen innecesariamente, pueden ser tan peligrosas como las que circulan en las calles, y que los riesgos que implica su uso son mayores que cualquier “beneficio”.



Analgésicos Los analgésicos son medicamentos que se prescriben comúnmente para aliviar el dolor, y sólo están legalmente disponibles mediante receta. Entre sus marcas están: Vicodin, Tylenol con Codeína, OxyContin y Percocet. El abuso de analgésicos puede ser peligroso e incluso mortal cuando se consumen en grandes dosis o se combinan con otras drogas como el alcohol. Los efectos a corto plazo del uso de analgésicos pueden provocar mareos, incapacidad de concentrarse, apatía, falta de energía, constricción de las pupilas, enrojecimiento de la cara y el cuello, estreñimiento, náuseas, vómitos, y, sobre todo, depresión respiratoria. Si un adolescente abusa de los analgésicos durante un tiempo determinado, puede convertirse en adicto a la droga y experimentar síntomas de abstinencia cuando deja de consumirla. La adicción está asociada además con la tolerancia, o sea, que deberá consumir mayor cantidad de drogas o una combinación de éstas para lograr la misma sensación de bienestar o de euforia, lo cual podría conducir posiblemente a una sobredosis.



¿En qué consiste la sobredosis de analgésicos? Las señales físicas de una sobredosis de analgésicos consisten en disminución del tamaño de las pupilas, piel fría y pegajosa, confusión, convulsiones, mareos fuertes, y respiración lenta o con obstrucción.

¿Están los adolescentes abusando de los analgésicos? Los analgésicos como el OxyContin y el Vicodin son los medicamentos por receta que más consumen los adolescentes. El año pasado, aproximadamente uno de cada diez alumnos de último año de enseñanza secundaria usó Vicodin, y más del cinco por ciento de éstos consumió OxyContin. Los analgésicos son además el medicamento por receta más usado por los jóvenes de 16 a 17 años, seguidos por los estimulantes, tranquilizantes y sedantes. Cerca de dos de cada cinco adolescentes aseguraron tener amigos que abusan de los analgésicos por receta, y casi tres de cada diez afirmaron tener amigos que usan estimulantes por receta.

Consejos adicionales

- Cene en familia regularmente para mantener la conexión con sus hijos y comunicarles los valores familiares. Entre los jóvenes adolescentes que comen con sus padres seis o siete veces a la semana, el 93 por ciento no ha fumado un cigarrillo durante el último mes, y no ha asistido a una fiesta donde se consume alcohol en los últimos seis meses.
- Hágales saber a sus hijos que usted no está de acuerdo con que ellos prueben las drogas, el tabaco o el alcohol. Sea claro en lo tocante a sus expectativas y consistente en aplicar las consecuencias correspondientes a determinadas conductas.
- Esté al tanto de los nombres de las drogas y los efectos que causan en las personas para que pueda ofrecerle la información necesaria a sus hijos. Dar información incorrecta le resta crédito a usted como fuente de información para otros temas.
- Si sus hijos llegan de la escuela con la información acerca de cómo mantener a los niños alejados de las drogas, pregúntele sobre esto e insista en la comprensión del mensaje en el hogar. Sobre todo, escuche lo que sus hijos tienen que decir.
- Promueva la importancia de tomar decisiones correctas. Dejar que sus hijos tomen decisiones apropiadas para su edad los ayudará a sentirse bien con ellos mismos y con las decisiones que toman. Esto ayudará a que su hijo cree confianza en sí mismo, lo cual le ayudará a rechazar la presión del grupo.
- Involúcrese en la vida de sus hijos. Conozca a sus amigos, a los padres de sus amigos, dónde pasan el rato, y los temas acerca de los que hablan. Trabaje con los padres de los amigos de sus hijos para establecer reglas en cuanto a las horas de regreso a casa, las fiestas sin supervisión de adultos y otras actividades sociales.

Para más información y consejos, visite www.drugfree.org

Fuente: Parents. The Anti-Drug. Patrocinado por la Campaña Nacional Anti-Drogas.

AYUDA PARA USTED

Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.



su niño en edad escolar (6 a 12 años)



Aunque los niños en edad escolar nos dan la impresión de haber crecido enormemente, sus destrezas sociales no se han desarrollado plenamente. En esta etapa, pueden discutir y pelear a menudo con sus amigos. Además, necesitan gran ayuda para adquirir destrezas sociales tales como hacer nuevas amistades, confiar en los demás, trabajar en equipo y resolver conflictos. Además, necesitan que se les enseñe a tener buenas maneras, a pedir ayuda y a negociar con los demás. Con frecuencia hay que recordarles que asuman responsabilidades con sus tareas u otras labores hogareñas. El aprendizaje de la autodisciplina es un proceso continuo que mejora cada año.

A esta edad, los niños no tienen mucha experiencia en el establecimiento y logro de objetivos, o en la medición de sus puntos fuertes y débiles, y necesitan de los adultos para adquirir experiencias que, a pesar de que les exijan esfuerzos, sean alcanzables.

Desarrollo físico

- Necesita exámenes de visión, dentales y de oído a partir del primer grado.
- Crece con más lentitud, por lo que existe un rango amplio de peso y altura.
- Necesita que los padres le proporcionen una dieta saludable, pues a menudo la obesidad se convierte en un problema en el niño de edad mediana. Debe limitarse el consumo de comida rápida.
- Su cuerpo se hace grueso; es probable que comiencen a brotarle pecas y granos.
- Comienza a perder los “dientes de leche”.
- Coordina muchas destrezas motoras (saltar, brincar y correr).
- Comienza a enfocarse más en la “competencia” que en la “cooperación”.

Desarrollo social/emocional

- Crea un mayor conocimiento acerca de sí mismo y de su papel en la familia, escuela y comunidad.
- Cobra un mayor control de sus emociones y va perdiendo el temor.
- Aprende a valorarse y crea un sentido general de autoestima.
- Tiene oportunidades de relaciones sociales fuera del ámbito familiar.
- Comienza a preocuparse de cometer errores, de hacer el ridículo o de tener malas calificaciones en la escuela.
- Interactúa dando y recibiendo cuando juega con sus amiguitos.
- Prefiere a los niños extrovertidos que ayudan a los demás.
- Interactúa con mayor efectividad cuando los padres le muestran afecto, cariño y aceptación, y con menor efectividad cuando hay estrés en la familia.

Desarrollo cognitivo

- Necesita orientaciones claras, concretas y específicas (aun existen limitaciones en su forma de pensar, algo que los padres deben tener en cuenta).
- Usa señales visuales y objetos que le ayuden a resolver problemas.
- Usa el razonamiento en pasos lógicos para la solución de problemas.
- Su memoria se perfecciona.
- Comprende la relación causa-efecto.
- Comprende lo que es real y lo que no es real.

Consejos adicionales de seguridad para su niño de tres años

Los padres deben proporcionar información y supervisión para evitar accidentes como pasajeros y peatones, así como ahogamiento y quemaduras graves, que son las principales causas de muertes de niños en edad escolar.

- Los niños cuyo peso o altura supere el límite establecido para asientos de seguridad mirando al frente, deben usar un asiento elevado (booster) para ponerse el cinturón hasta que les sirva adecuadamente el cinturón de seguridad del vehículo. Esto ocurre generalmente cuando llegan a 4 pies 9 pulgadas de altura y tienen entre 8 y 12 años. Los menores de 13 años deben viajar siempre en el asiento trasero.
- Enviar mensajes de texto, hablar o escuchar música con audífonos desvía la atención e impide que los estudiantes vean y respondan a situaciones peligrosas. Asegúrese que sus hijos no usen sus teléfonos ni otros equipos electrónicos cuando caminen, monten bicicleta o usen otros tipos de transporte para que puedan prestar atención a lo que les rodea.
- Asegúrese que la bicicleta, patineta o patines de su hijo tengan el tamaño adecuado, y que el niño conozca las reglas de tránsito y peatones, y que siempre use casco protector.
- Enseñe a nadar a sus hijos y recuérdelos las medidas de seguridad en el agua tanto en casa como cuando visiten a amigos y vecinos.
- Hábleles a sus hijos sobre los peligros de jugar con cerillos/fósforos y encendedores, y sobre las reglas de seguridad en el uso de asadores y estufas.

Cuándo debe preocuparse

Los niños crecen en varios índices, pero si le parece que el desarrollo físico, emocional o cognitivo de su hijo está fuera del rango normal, hable con su proveedor de cuidados de salud. Hablar con su hijo, sus maestros y amigos le ayudará a detectar cualquier problema posible que pueda estar confrontando el niño.

AYUDA PARA USTED

Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.



Consejos positivos de crianza para fomentar la buena conducta en niños de edad mediana

Consecuencias naturales y lógicas

Las consecuencias naturales y lógicas son efectivas para que los niños vean la conexión existente entre sus acciones y los resultados de su conducta. Entre las consecuencias naturales están los resultados de las acciones del niño sin interferencia alguna del adulto. Por ejemplo, la consecuencia natural de negarse a comer es tener hambre. O que jugar en los charcos que deja la lluvia empañará los calcetines y los zapatos.

A veces las consecuencias naturales son peligrosas o imprácticas. Por ejemplo, resultaría peligroso que un niño experimente las consecuencias de correr por la calle, porque podría atropellarlo un vehículo.

Cuando las consecuencias naturales no son seguras para el niño, usted puede usar las consecuencias lógicas para que el mismo corrija su conducta. Las consecuencias lógicas requieren intervención del adulto. Una consecuencia lógica en el caso de un niño de ocho años que, en vez de estudiar para la prueba se pone a hablar por teléfono con sus amigos podría ser la pérdida de los privilegios de usar el teléfono con estos fines hasta que sus calificaciones mejoren.

Los ejemplos siguientes también ilustran el uso de las consecuencias lógicas:

- Si el niño no recoge los juguetes, se los puede quitar durante un período breve de tiempo.
- Si al niño le resulta difícil levantarse a la hora de ir a la escuela en la mañana, tendrá que acostarse más temprano.
- Las mentiras u otras conductas inaceptables podrían traer como consecuencia que el niño tenga que escribirle una composición a sus padres acerca de ese tema.

Consejos adicionales:

- Como la niñez de edad mediana implica una mejor comprensión del razonamiento, los padres deberán dar explicaciones más detalladas con respecto a la conducta que esperan del niño.
- Hay que ayudar al niño a establecer límites y consecuencias.
- Las destrezas de escuchar y ofrecer apoyo al niño siguen siendo importantes.
- Los niños de edad mediana necesitan sentir que han hecho un buen trabajo para crear una confianza saludable en sí mismos.
- Ayudar en las tareas del hogar les da a los niños en edad escolar un sentido de pertenencia, perfeccionamiento y confianza.
- Supervise y guíe al niño a distancia cuando comienza a realizar nuevas actividades por su cuenta.
- Interactúe con el niño de forma cálida y de aceptación, pero firme, en todo momento.
- Estructure el ambiente hogareño para que el niño pueda cumplir con las responsabilidades escolares.
- Participe con su niño y apóyelo en actividades fuera de casa (por ejemplo, en la escuela, en equipos deportivos y actividades organizadas).
- Ayude a su niño a lidiar con problemas sociales como el aislamiento, la agresión y la intimidación, hablando abiertamente con él acerca del tema.
- Controle las horas ante el televisor, y el contenido de los programas que ve el niño.



AYUDA PARA USTED



Use la **Guía de Recursos Familiares**

en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.



Cómo controlar el uso de multimedios por parte de su hijo

LA INTERNET ES VALIOSA PARA LA INFORMACIÓN, EL ENTRETENIMIENTO Y LA COMUNICACIÓN. Si bien gran parte de la información que podemos encontrar en línea es legítima, confiable y útil, algunos sitios Web pueden ser engañosos, ofensivos e incluso peligrosos. La educación y la participación de los padres contribuyen a que los niños puedan beneficiarse de la tecnología, y a que estén protegidos contra los múltiples peligros que los acechan. A continuación, algunas ideas útiles para que los niños puedan navegar con seguridad por la Internet, así como algunos sitios Web que puede visitar para obtener más ideas e información al respecto.

- 1. Establecer las reglas del juego.** Pónganse de acuerdo en lo que es razonable para cada niño, desde la cantidad de tiempo que pueden estar en línea durante la semana, hasta los sitios que pueden visitar sin su permiso. Si los niños buscan información, es una buena idea ayudarlos en el proceso, y dejarlos navegar posteriormente por los sitios, una vez que haya garantizado su seguridad.
- 2. Explicar las reglas de seguridad.** Cuando los niños saben lo que usted espera de ellos, y tienen claras las consecuencias que puede acarrear el incumplimiento de las reglas, son más propensos a obedecer y a evitar situaciones peligrosas.

 - **Información personal** Hágales saber a sus hijos que es peligroso revelar cualquier información personal a personas que conocen en la Internet. Dicha información incluye su nombre, el lugar donde viven, su edad, la escuela a la que asisten, o el sitio en que trabajan sus padres. Insista en que si alguien les pide ese tipo de información cuando estén en línea, se lo comuniquen a usted inmediatamente. No olvide elogiarlos cuando cumplan esta regla. Advértales además que no es buena idea compartir sus nombres de usuario, claves de entrada ni contraseñas con sus amigos o personas con las que “chatean”. Recuérdeles que se trata de información personal y no se debe compartir.
 - **Fotografías** No deje que sus hijos envíen ninguna fotografía a alguien por Internet sin su permiso.
 - **Contactos en persona** Advértales a sus hijos que jamás deben tener contacto en persona y sin permiso con alguien que hayan conocido en la Internet. Si sus hijos quieren hacer contacto personal con un amigo o amiga que conocieron por Internet, vaya con ellos a un sitio público para encontrarse con esa persona.
 - **Intimidación cibernética** Póngase de acuerdo con su hijo para que nunca envíe mensajes ni haga comentarios por Internet que puedan ofender a alguien. Si alguien le envía a su hijo un mensaje de este tipo, pídale a éste que se lo comunique para poder reportarlo al administrador del sitio Web correspondiente.
- 3. Mantenga la computadora en una habitación de uso común.** Cuando todos los que residen en la casa pueden ver la pantalla de la computadora, hay más posibilidades de que los niños cumplirán las reglas de seguridad en la Internet. Los niños que tienen computadoras con acceso a Internet en sus dormitorios son más propensos a leer contenido inadecuado cuando están en línea.
- 4. Supervisión.** De la misma manera en que usted quiere saber siempre dónde están sus hijos físicamente, con quién están y qué están haciendo, también es necesario estar al tanto de por dónde andan y con quiénes comparten en la Internet. Cuando sus hijos estén aprendiendo a navegar por la Internet, participe con ellos en el proceso.
- 5. Supervise la actividad en línea, pero con respeto.** Las actividades en línea son ilimitadas y totalmente disponibles para que usted las supervise. La comprobación de la seguridad en Internet es algo muy diferente a andar husmeando en los diarios privados que sus hijos guardan en el dormitorio. Todo lo que tienen a su disposición en Internet implica que pueden correr riesgos, mientras que las experiencias e impresiones que anotan en la privacidad de sus diarios contribuyen a la práctica de una expresión y reflexión personal saludable.

 - **Perfiles en línea** Para averiguar si sus hijos tienen perfiles en línea, como los que se pueden crear en MySpace o Facebook, puede hacer una pesquisa en Internet, escribiendo sus nombres o los de sus amigos en un buscador como Google. Si han creado perfiles en línea, dígalos que usted desea verlos, tal vez mañana. Deles la oportunidad de revisarlos y de reflexionar acerca de su contenido.



AYUDA PARA USTED

Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.

- **Sitios Web visitados** Revise la “historia” de su computadora, o sea, los sitios Web que se han visitado recientemente. Sin embargo, no olvide que muchos niños y adolescentes saben cómo borrar la historia de un navegador, o los datos de ciertos sitios. Sin embargo pocos niños son capaces de borrar archivos implantados o “cookies”. Si la “historia” no arroja resultados cada vez que usted la consulta, es probable que la computadora haya sido programada para borrarlos automáticamente cada vez que se sale de la Internet. Esto se puede revertir fácilmente.
 - **Programas de filtro y supervisión** Póngase en contacto con su proveedor de servicios de Internet para determinar qué opciones gratuitas de filtrado y supervisión tiene a su disposición. Hay programas que pueden determinar el tiempo que emplean los niños en Internet, permitiéndoles acceso solamente a ciertas horas del día cuando usted está en casa, y filtrar contenido para que los niños no estén expuestos accidentalmente a sitios inadecuados mientras realizan una búsqueda en la Internet. Sin embargo, recuerde que si bien los programas pueden ser muy útiles, no hay sustituto para la supervisión por parte del adulto.
- 6. Hable con sus hijos.** La música, la televisión, las revistas y la Internet les envían mensajes a sus hijos todo el tiempo. Por tanto, debe equilibrar tales mensajes CON LO QUE USTED QUIERE que ellos sepan con relación a diferentes temas. Si su hijo le habla acerca de algo que vio o leyó en la Internet, y usted lo considera inapropiado, NO ACTUE EXAGERADAMENTE. Hable con su hijo y dígame lo que usted sabe y cree acerca del tema. ¡Y no deje de elogiarlo por haberle comunicado esa información!

El establecimiento de expectativas claras con sus hijos, así como la supervisión y supervisión de sus actividades en la Internet, implican que usted es un padre responsable. Si cree que su hijo le oculta sus actividades en línea, o cree que pudiera estar corriendo algún peligro, de usted depende enterarse de lo que ocurre. Llame al número telefónico 1-800-FLALOVE para obtener referencias a recursos comunitarios locales.

Sitios Web con información adicional acerca de la seguridad de los niños en Internet:



Guías de seguridad en Internet	Sitios seguros para niños	Herramientas de supervisión
www.getnetwise.org	www.netmom.com	www.netlingo.com
www.ikeepSAFE.org	www.seniornet.org	www.teenchatdecoder.com
www.cybertipline.com		www.mymobilewatchdog.com
		http://kids.getnetwise.org/



SU HIJO ADOLESCENTE



Muchos padres afirman que las dos etapas más difíciles de sus vidas fueron sus adolescencias y la crianza de hijos adolescentes. La adolescencia, período entre los 13 y los 17 años, es un tiempo de energía, pasión y surgimiento de identidad. Durante esta etapa, el cuerpo y la mente del adolescente están en crecimiento. En la medida que crece, la herencia, la cultura, la salud y la nutrición influirán en los cambios del desarrollo. Los padres y cuidadores deben aceptar que la maduración es un proceso natural, que propicia el crecimiento de los jóvenes hacia la independencia, para que, cuando sean adultos, estén preparados para controlar sus propios sentimientos, pensamientos y acciones. A menudo, los padres confrontan dificultades para tratar con sus hijos adolescentes. Aunque le parezca que su hijo no quiere depender de usted en ese período, en realidad necesitan crianza, apoyo y orientación para transformarse en adultos independientes.

Sueño

Aunque su hijo acostumbraba a levantarse fresco y lleno de energía para comenzar su día, tal vez haya notado que a su adolescente le cuesta trabajo conciliar el sueño en la noche, se muestra aletargado y le resulta difícil levantarse por la mañana. Varios investigadores han descubierto que la causa está en que el reloj biológico de los adolescentes se adelanta, creando una zona “prohibida” para el sueño cerca de las 9 o las 10 p.m.

Poner en práctica buenos hábitos de sueño es difícil para los adolescentes, pero no imposible. Los expertos afirman que incorporar grandes cantidades de luz diurna en la mañana y ejercitar durante el día, y luego bajar la intensidad de las luces en la noche, y adoptar una rutina de irse a la cama a las 10 p.m., pudiera ser útil para reajustar el reloj biológico. También puede ser útil dormir a baja temperatura y apagar todos los dispositivos electrónicos dos horas antes de irse a la cama. Aunque una hora adicional de sueño los fines de semana ayuda, si un estudiante está acostumbrado a levantarse a las 6:30 a.m., no podrá dormir hasta mediodía el fin de semana porque esto confundirá su organismo y alterará sus patrones de sueño para la semana siguiente.

Nutrición

El organismo necesita más calorías en las primeras etapas de la adolescencia que en otras etapas de la vida. La necesidad de calorías varía ampliamente, dependiendo del tamaño y el nivel de actividad. Como promedio, los chicos necesitan unas 2,800 calorías por día, y las chicas unas 2,200 calorías diarias. Generalmente, el apetito voraz comienza a disminuir cuando el niño deja de crecer, aunque no siempre. Los chicos altos y pesados, o que participan en actividades físicas, necesitarán mayores cantidades de energía hasta la adolescencia tardía. Esas calorías deben proceder de alimentos ricos en nutrientes, como granos, frutas, verduras, proteínas y productos lácteos. Pero se debe limitar la cantidad de grasa, especialmente la saturada y los transgrasos, así como el azúcar.

Los nutrientes específicos como hierro y calcio son especialmente importantes en la adolescencia, debido al papel especial que desempeñan en el desarrollo. La falta de hierro puede provocar anemia y pereza durante el día, afectando negativamente la capacidad de atención en la escuela, el trabajo o incluso durante una actividad deportiva. La ingestión de hierro es especialmente importante para las adolescentes, pues la menstruación disminuye la cantidad de ese mineral en la sangre. Por su parte, el calcio es importante para la creación de masa muscular durante la adolescencia, lo cual contribuirá a evitar la osteoporosis y otros problemas de salud en el futuro.

Asimismo, los adolescentes vegetarianos pueden lograr una nutrición adecuada. Entre las fuentes de calcio están el tofu procesado con sulfato de calcio, las verduras de hojas verdes y la leche de soya, así como el jugo de naranja fortificado con calcio. Además, entre las verduras abundantes en hierro están el brócoli, espinacas, sandía y pasas. Los vegetarianos deben consumir un suplemento de vitamina B-12, aunque la leche de soya contiene esa fortificación. Asimismo, es probable que desee que su hijo adolescente consulte con un nutricionista para saber cómo planificar comidas vegetarianas bien balanceadas.

El desarrollo físico se produce en diferentes niveles para todos. En las primeras etapas de la adolescencia se reporta un rápido incremento en el crecimiento físico. Generalmente, las chicas maduran dos años antes que los chicos. Al final de la adolescencia, los cuerpos de chicos y chicas están cercanos a las dimensiones de un adulto.

• **Comienza la pubertad:** Las chicas experimentan un crecimiento del cuerpo conjuntamente con el de los senos, el vello púbico y axilar, y también pueden comenzar a menstruar. Por su parte, los chicos también experimentan crecimiento del cuerpo así como de los testículos, pene, vello axilar /facial, y cambio de voz.

El desarrollo social/emocional ocurre cuando el adolescente tiene sentido de identidad. Generalmente, los adolescentes crean relaciones con otras personas ajenas a la familia, y normalmente sienten una gran presión de identificarse con sus iguales. Para evitar decisiones incorrectas debido a la presión de sus iguales, los padres y los adolescentes deben estar conscientes de esta influencia. Varios estudios revelan que en la medida que disminuye el tiempo de contacto con la familia, aumenta el conflicto con los padres (Larson & Richards, 1994). El nivel de conflicto con los padres se mantiene elevado durante algunos años. No lo tome como algo personal. Es un paso natural a la independencia.

- Sienten gran presión de crear relaciones sociales con sus iguales, y cuando éstas surgen, los adolescentes se alejan más de sus padres, lo cual puede crear conflictos y tensión en el hogar
- Enfrentan falta de confianza en sí mismos con preguntas como “¿Para qué sirvo?”

El desarrollo cognitivo es la capacidad de pensar y razonar. La sección del cerebro que se ocupa de la toma de decisiones a la hora de considerar opciones, hechos y establecer objetivos sigue creciendo y madurando hasta los veinte años. No siempre los adolescentes toman las mejores decisiones. La toma de decisiones es una destreza que se perfecciona con el tiempo. Y como dice el refrán, “la práctica hace al maestro”. A menudo, los adolescentes aprenden viendo a los demás. Los adolescentes necesitan una buena guía y orientación por parte de su sistema de apoyo. Pueden usar la planificación paso a paso, y pueden aprender de sus errores. Esto les permite hacer cambios en sus planes. La participación en actividades positivas contribuye a reducir las conductas riesgosas.

- Piensa con mayor flexibilidad.
- Elabora varias soluciones de un problema.
- No juzga hasta contar con toda la información.
- Sabe cómo buscar información.
- Anticipa las consecuencias probables de acciones alternativas antes de optar por las mismas.
- Tiende a malinterpretar las conductas y motivaciones de otras personas.
- Tiende a exagerar o a restarle importancia a las cosas.
- Adopta conductas de cuestionamiento y rebeldía.
- Enfrenta problemas de indecisión.
- Les encuentra defectos a personas con autoridad.



Consejos de seguridad para los adolescentes

Los padres y cuidadores deben estar conscientes de los problemas especiales de salud y seguridad que enfrentan los adolescentes, como trastornos de alimentación, depresión y suicidio, así como la seguridad en la conducción de un vehículo.



Trastornos de alimentación

Muchos adolescentes tratan de bajar de peso comiendo muy poco, eliminando grupos completos de alimentos (como los “carbohidratos”), saltando comidas y ayunando. Estos métodos pueden eliminar alimentos importantes que sus organismos necesitan, y ejercen un impacto negativo en su salud y desarrollo. Otras tácticas de pérdida de peso como fumar, vómitos inducidos, usar píldoras de dieta o laxantes también pueden ocasionar problemas de salud.

En algunos casos, los trastornos de alimentación se producen porque un adolescente participa en una actividad que valora la delgadez extrema, como gimnástica, ballet o patinaje sobre hielo, por ejemplo. En otros casos, los trastornos de alimentación son una manifestación de problemas psicológicos subyacentes como baja autoestima, autoimagen insuficiente, problemas familiares, estrés o

sentimientos de no estar en control de las situaciones.

Entre las señales de trastornos de alimentación están la pérdida inusual de peso, preocupación con los alimentos, hábitos peculiares de alimentación, y falta de menstruación durante tres o más meses consecutivos. Estos problemas son difíciles de tratar, a menudo porque la persona niega que confronte dificultades, y oculta el comportamiento a amigos y familiares. Para solucionar el problema, es necesaria una asesoría psicológica. Cuanto antes comience el tratamiento, mejores serán las posibilidades de recuperación.



Depresión y suicidio

Puede ser difícil definir la diferencia entre los altibajos de ser un adolescente, y la depresión de adolescencia. Hable con su hijo o hija adolescente. Trate de determinar si es capaz de afrontar sentimientos incómodos, o si la vida le parece abrumadora. Entre las señales de que su hijo o hija confronta depresión, están los siguientes:

- Sentimientos de tristeza, como ataques de llanto sin razón aparente
- Irritabilidad, frustración o sentimientos de enojo, incluso por cuestiones insignificantes

- Pérdida de interés o placer en el desempeño de actividades normales
- Pérdida de interés en, o conflictos con, familiares y amigos
- Sentimientos de falta de valor, culpa, fijación en fracasos pasados, o autoinculpación o autocrítica exagerada
- Extrema sensibilidad al rechazo o fracaso, y necesidad de excesiva reafirmación
- Problemas para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas
- Sentimiento continuo de que la vida y el futuro son sombríos y desapacibles
- Frecuentes pensamientos de muerte o suicidio
- Cansancio y pérdida de energía
- Insomnio o somnolencia excesiva
- Cambios de apetito, como disminución de apetito y pérdida de peso, o mayores deseos de comer y aumento de peso
- Uso de alcohol o drogas
- Agitación o inquietud (por ejemplo, deambular, estrujarse las manos o imposibilidad de sentarse tranquilo)
- Lentitud para pensar, hablar o moverse
- Frecuentes quejas de dolores en el cuerpo y neuralgias sin explicación, que pueden incluir visitas frecuentes a la enfermería de la escuela
- Rendimiento escolar insuficiente o ausencias frecuentes
- Apariencia descuidada, como uso de ropas mal combinadas y estar despeinado
- Conducta problemática o riesgosa
- Autoagresión como cortaduras, quemaduras o perforaciones o tatuajes excesivos

Si esos síntomas prosiguen o comienzan a interferir en la vida de su adolescente, hable con un médico o profesional de salud mental capacitado para trabajar con adolescentes. El médico de familia o pediatra de su hijo o hija es un buen experto para comenzar. La escuela de su adolescente también puede hacerle alguna recomendación.

Los síntomas de depresión no mejoran por sí solos, y podrían empeorar o provocar otros problemas si no se les da tratamiento. Los adolescentes deprimidos corren riesgos de suicidio, incluso si las señales y síntomas no parecen ser preocupantes. Tome en serio toda conversación sobre el suicidio. Si su hijo o hija adolescente tiene pensamientos suicidas, busque ayuda inmediatamente. **A continuación, algunas medidas que puede tomar:**

- Llame a una línea de ayuda para casos de suicidio, en los Estados Unidos, llame al número de National Suicide Prevention Lifeline, 800-273-TALK (800-273-8255) para hablar con un consejero entrenado, o invite a su hijo o hija a que lo haga.
- Busque ayuda de su médico, de un proveedor de salud mental u otro profesional de salud.
- Pida ayuda a familiares, amigos o líderes espirituales mientras busca tratamiento para su adolescente.

Si cree que su adolescente corre peligro inmediato de autoagresión o intento de suicidio, asegúrese de que esté siempre acompañado. Llame al 911 o al número local de emergencia cuanto antes. O si cree que puede hacerlo sin riesgos, llévalo al departamento de urgencias del hospital más cercano.



Seguridad en la conducción de un vehículo

En los Estados Unidos, los accidentes de tránsito son la causa principal de muerte de adolescentes. Los padres y cuidadores deben garantizar que los adolescentes se pongan el cinturón de seguridad en todo momento cuando viajen en un automóvil, y dar el ejemplo haciendo lo mismo.

Los consejos siguientes pueden contribuir a la reducción del riesgo de una colisión grave o fatal con participación de adolescentes:

- Considere inscribir a su adolescente en un programa adicional de instrucción para conducir.
- Limite la conducción no supervisada durante los primeros seis meses después que su hijo o hija adolescente obtenga su licencia (por ejemplo, restrinja la presencia de pasajeros adolescentes, manejar de noche o en condiciones meteorológicas adversas).
- Proporcione a su adolescente abundantes oportunidades para que practique bajo supervisión en diferentes condiciones (ejemplo: estacionamientos, calles laterales, calles muy transitadas, autopistas, durante el día, la noche, lluvia o nieve ligera) y siga viajando con su adolescente para estar pendiente de sus progresos.
- Instituya una política de cero tolerancia a la ingestión de bebidas alcohólicas cuando se conduce un vehículo. Dígame a su adolescente que se niegue a viajar en un vehículo cuyo conductor haya bebido alcohol o usado otro tipo de drogas. Por el contrario, insista en que le llame a usted para que lo lleve adonde se dirige. Hágale saber a su adolescente que puede siempre llamarlo para recogerlo en cualquier sitio y a cualquier hora.
- **Evite las siguientes situaciones que implican falta de atención a la vía cuando se conduce:**
 - **Enviar mensajes de texto** El envío de mensajes de texto en un teléfono celular o dispositivo portátil es la práctica más alarmante porque implica los tres tipos de falta de atención: visual, mental y manual.
 - **Hablar por teléfono celular** Varios estudios revelan que incluso los conductores que usan dispositivos de “manos libres” experimentan grandes reducciones en el campo de visión y responden más lentamente cuando hablan por teléfono manejando.

- **Hablar con los pasajeros** En el caso de los conductores adolescentes, mientras más pasajeros haya en el vehículo, mayores las posibilidades de falta de atención a la vía.
- **Los adolescentes también deben evitar:**
 - **Acicalarse** (o sea, maquillarse, afeitarse, peinarse, etc.)
 - **Comer y beber** (ejemplo: una taza de café, un sándwich, etc.)
 - **Leer**, incluyendo mapas
 - **Usar un Asistente Personal Digital** o sistema de navegación como GPS
 - **Cambiar las emisoras del radio**, o las canciones de un disco compacto o reproductora Mp3
 - **Escuchar un video** que están viendo en el asiento trasero



Consejos positivos de crianza que fomentan buenas conductas en los adolescentes

Los adolescentes necesitan adultos positivos y dedicados que les proporcionen apoyo, guía, elogios y estímulo consistentemente, así como una red de seguridad. Al apoyarlos mientras maduran, les permitirá a los adolescentes la creación de su propio sentido de identidad. Los adolescentes ganarán gradualmente confianza en su capacidad de tomar decisiones, pero necesitan saber que pueden contar con usted cuando necesiten un buen consejo.

Para ayudar a que su adolescente se desarrolle y crezca independiente, los padres y cuidadores deben:

- Escuchar a sus adolescentes y tratar de entender sus sentimientos
- Hablarles de una forma abierta y amigable
- Ayudarlos a establecer y alcanzar objetivos realistas
- Ponerlos en contacto con la diversidad y demostrarles a aceptar las diferencias
- Ayudarlos a identificar posibles conflictos mientras los exhortan a practicar sus destrezas de toma de decisiones:
 - Estimulándolos a considerar las consecuencias de sus buenas y malas acciones
 - Analizar los aspectos positivos y negativos de decisiones específicas
- Ayudarlos a enmendar malas decisiones

El mantenimiento de una buena comunicación con los adolescentes es vital. La buena comunicación fomenta relaciones más sólidas. Comunicarse de manera que se pueda comprender a todos requiere esfuerzo. Un estudio de Penn State creó la siguiente **RECETA** para una mejor comprensión con los adolescentes:

R - Reflexione al escuchar. Escuche realmente lo que le dice la otra persona. Repita lo que piensa que se le ha dicho, ya sea literalmente o en sus propias palabras. Cuando repita o diga de otro modo lo que le ha dicho la otra persona, ésta sabrá que la han escuchado.

E - Estímulo y comprensión mutua. Considere lo que están tratando de decirle poniéndose en la situación de la otra persona.

C - Compromiso y cooperación mutua. Busque maneras de trabajar juntos en vez de discutir.

E - Evite el uso del “Tú” en los mensajes. Use “Yo” para que la otra persona no se sienta culpable. Esto le ayudará a expresar sus propios sentimientos en vez de enfocarse en la conducta ajena. Decir “Yo me preocupo mucho cuando no respondes mis llamadas telefónicas” es mejor que “Tú nunca respondes cuando te llamo por teléfono” para mantener una comunicación sana.

T - Tómese su tiempo ¡para practicar, practicar y practicar! La buena comunicación no se aprende de la noche a la mañana. Hay que dedicar tiempo a perfeccionarla, y a que otros familiares también la perfeccionen.

A - Atención total. Preste atención total a la persona que le habla. Es difícil escuchar lo que le digan realmente si está haciendo otra cosa (¿acaso se puede ver televisión y escuchar a una persona al mismo tiempo?)

AYUDA PARA USTED



Use la **Guía de Recursos Familiares**

en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.

Qué pueden hacer los padres para fomentar relaciones sentimentales sanas

LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO ADOLESCENTE ES UN PATRÓN DE CONDUCTAS ABUSIVAS QUE USA UNO DE LOS INTEGRANTES DE LA PAREJA PARA EJERCER PODER Y CONTROL SOBRE EL OTRO. Ese tipo de conductas puede consistir, pero no está limitada a, violencia física, emocional, verbal y/o sexual. La violencia en el noviazgo adolescente no discrimina, pues ocurre regularmente en todas las procedencias raciales y étnicas. Las relaciones sentimentales comienzan a una edad más temprana de lo que padres y cuidadores pudieran pensar. Casi la mitad de los jóvenes de 11 a 14 años asegura haber tenido una relación sentimental. Y precisamente en los noviazgos de ese grupo de 11 a 14 años, el 62% afirma tener un amigo o amiga que ha sufrido abuso verbal por parte de su pareja.

Aunque se han reportado niveles significativos de conducta abusiva en las relaciones sentimentales de los preadolescentes, los mismos se incrementan enormemente de los 15 a los 18 años. Uno de cada cuatro adolescentes afirma haber sido abusado verbal, física, emocional o sexualmente por su pareja.

Nunca es demasiado pronto para sostener una conversación con su hijo o hija, con respecto al establecimiento de límites saludables en las relaciones sentimentales.



Pero ¿en qué consiste una relación sentimental sana?

Las relaciones sanas consisten en conductas y actitudes que fomentan el respeto mutuo y la igualdad. Un ejemplo de estas cualidades puede implicar la comunicación confiada y pacífica, así como respuestas apropiadas a los conflictos. Sostener conversaciones con su hijo o hija en referencia a las relaciones sentimentales sanas reviste tanta importancia como reconocer las señales de alerta de una relación perjudicial. Si habla con su hijo o hija adolescente sobre todo tipo de temas, desde el establecimiento de límites saludables en sus relaciones, el abuso potencial de la tecnología en el noviazgo, y de la confianza que debe tener en usted para hablar sobre estas cuestiones incrementará su conocimiento y seguridad.

Entre los temas para que los padres/cuidadores puedan iniciar conversaciones con los adolescentes acerca de sus ideas de relaciones sentimentales están los siguientes:

- Si tienes un problema con tu pareja, ¿cómo puedes hacerle saber cómo te sientes?
- ¿Es correcto definir tu derecho a tener tiempo y espacio individual en la relación?
- ¿En qué formas tu pareja demuestra su cariño hacia ti?

La creación de un entorno donde los adolescentes sepan que se les escucha puede marcar la diferencia entre ocultar una situación potencialmente peligrosa, o confiársela a sus padres.

¿En qué consiste una relación perjudicial?

Una relación perjudicial puede comenzar de formas muy diversas. La violencia en el noviazgo adolescente es diferente a un conflicto en el que ambas partes pueden expresar lo que sienten y existe una solución o acuerdo. En la relación abusiva, uno de los integrantes de la pareja no busca una solución, sino más bien ejercer poder y control, a menudo mediante el temor y la intimidación.

Las señales de alerta de una relación perjudicial pueden ser, pero no están limitadas a:

- Excesivas llamadas telefónicas o mensajes de texto
- Provocar que la otra persona pregunte: "¿He hecho algo indebido?"
- Uso de la culpabilidad para controlar o manipular
- Aislamiento de familiares y amigos
- Supervisión del uso y acceso a la tecnología
- Abochornar en público y a propósito al otro integrante de la pareja
- Amenaza de autoagresión si la otra persona amenaza con terminar la relación

Si sospecha que su hijo o hija adolescente es parte de una relación perjudicial, puede tomar varias medidas. A menudo, los adultos usan diferentes términos para definir las relaciones sentimentales, los cuales tienen significados diferentes.

Además, tanto los adultos como los adolescentes pueden tener expectativas diversas sobre la aceptabilidad de ciertas conductas en un noviazgo.

Demostrar simpatía puede ser útil a la hora de tratar el tema de la violencia en el noviazgo con un joven. Entre las frases empáticas están:

- Te oí decir...
- Me pregunto si...
- ¿Te sientes...
- Debes haberte sentido...
- No entiendo. ¿Puedes explicarte mejor?...

Estas frases demuestran simpatía sin juzgar, y propician que los adolescentes expresen sus pensamientos a su manera. Los adolescentes son más propensos a confiar en sus amigos si son víctimas de abuso. Para crear un ambiente donde los adolescentes se sientan cómodos, es importante garantizar que se sientan escuchados, escuchar sin juzgarlos, y proporcionarles información clara sobre lo que usted puede hacer para ayudarlos.

Con frecuencia, los adolescentes niegan, minimizan y sienten confusión con respecto a la violencia en sus relaciones sentimentales. Además, pueden sentirse desconcertados, avergonzados o temerosos de las consecuencias de revelar la existencia de una relación perjudicial. A continuación, algunas respuestas comunes y afirmaciones abiertas que pueden usar los adultos para ofrecer apoyo y ayuda.

Afirmaciones de los adolescentes:

- *No es tan mala la cosa. No me está pegando.*
- *El se enoja cuando salgo con amigos varones. Me dijo que no lo hiciera y lo hice. Creo que me lo merecía.*
- *Tengo miedo de lo que ocurriría si sabe que se lo he contado a alguien.*
- *No quiero que se meta en problemas. Sólo que deje de hacerlo.*

Afirmaciones de los adultos:

- *No es culpa tuya. Nadie puede hacer que otra persona use la violencia.*
- *Estoy preocupado por ti. El abuso emocional y verbal también es serio.*
- *Nadie merece el maltrato. No hay nada que puedas haber dicho o hecho que pueda justificar que alguien te maltrate.*
- *Entiendo que te causa temor. Hay que tener mucho valor para contarlo. Hablemos sobre algunas medidas que puedes tomar a partir de ahora para garantizar tu seguridad.*
- *Entiendo que quieras sentirte segura. Hablemos de cuáles son tus opciones.*

Evite frases que pudieran parecer imputaciones o juicios:

- *¿Por qué no terminas esa relación?*
- *No debías dejar que esto te ocurra.*
- *¿Por qué dejas que te traten así?*

La persona que abusa es responsable de sus acciones. El noviazgo abusivo es la opción de uno de los integrantes de la pareja de maltratar al otro para ganar poder y control.

Más información

Para obtener información, entrenamiento o servicios como asesoría o referidos confidenciales, visite el sitio Web de Florida Coalition Against Domestic Violence, www.fcadv.org o llame a la línea de ayuda Statewide Domestic Violence Hotline 1-800-500-1119 o TDD 1-800-621-4202, que funcionan las 24 horas y los 7 días de la semana, para hablar con un asesor experto.

AYUDA PARA USTED

Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.

COMPRESIÓN DEL DESARROLLO SEXUAL SALUDABLE:

Qué puede esperar en la medida que su hijo crece y madura

EL DESARROLLO SEXUAL ES PARTE IMPORTANTE DEL DESARROLLO HUMANO SALUDABLE. El conocimiento del desarrollo sexual normal ayuda a los padres y a quienes se ocupan del cuidado de los niños a comprenderlos y apoyarlos en la medida que crecen y pasan por diferentes etapas de desarrollo. Los niños bien informados y que comprenden el desarrollo sexual saludable son menos propensos a ser víctimas de los depredadores.

Usted puede contribuir al desarrollo sexual saludable de su hijo:

- Acogiendo las emociones con comprensión, aceptación y respeto.
- Fomentando una visión positiva del cuerpo humano.
- Solidificando los puntos fuertes y habilidades del niño.
- Promoviendo una autoimagen positiva y el respeto hacia los demás.
- Respondiendo con honestidad y exactitud las preguntas del niño.
- Proporcionando información acerca del cuerpo y la sexualidad.
- Promoviendo una comunicación clara y abierta



De 0 a 2 años los bebés e infantes:

- Conocen la sexualidad cuando los cargan y acarician, y con la exploración de sus cuerpos, incluyendo sus genitales.
- Conocen la verdad y la confianza a través de relaciones de amor con sus padres y cuidadores.
- Exploran sus cuerpos en general y se tocan los genitales como forma de auto apaciguamiento. Tocarse los genitales es algo tan común como halarse las orejas, chuparse el dedo o tocarse los dedos de los pies.
- Notan las diferencias entre los cuerpos de muchachos y muchachas, niños y adultos.
- Crean una imagen corporal positiva o negativa

De 3 a 5 años los niños en edad preescolar:

- Aprenden a nombrar las partes del cuerpo—es muy importante enseñarles a los niños los términos reales correspondientes a las partes del cuerpo, especialmente los genitales: pene y vulva, etc.
- Adquieren un mayor conocimiento del área genital a través del entrenamiento para hacer sus necesidades, y crean actitudes positivas y/o negativas hacia la excreción y orina, en dependencia de lo que haya aprendido al respecto. Para más información, lea *Cómo enseñarle a su hijo a ir al baño* en la página 19).
- Establecen una firme certeza acerca de ser niño o niña.
- En ocasiones, se complacen tocando sus genitales, y podrían comenzar a masturbarse
 - **Es importante saber** que los niños no experimentan las mismas sensaciones que los adultos cuando se masturban a su edad. Los padres y las personas a cargo de los niños pueden establecer límites en lo que se refiere a cuándo y dónde es apropiado realizar esa actividad. Por ejemplo: “Está bien que te toques el pene en el dormitorio, pero no en el supermercado”. También es importante no abrumar al niño con demasiadas reglas, porque esto provocaría que el mismo se avergüence de su cuerpo.
- Muestran interés en las diferencias entre niños y niñas al orinar.
- Sienten curiosidad acerca de las diferencias físicas entre géneros, y hacen comentarios o preguntas acerca de las mismas.
- Disfrutan la desnudez.
- Se interesan en la privacidad propia, pero muestran extrema curiosidad por las actividades de otras personas en el baño.
- Sienten curiosidad y toman conciencia de la existencia de su ombligo.

- En ocasiones se agarran los genitales cuando sienten estrés, o cuando tienen ganas de orinar.
- Saber que no hay nada de malo en decir: “No lo sé, pero ¡voy a averiguarlo enseguida!”.
- Sienten curiosidad acerca de la procedencia del ser humano.
 - **Enséñeles la información correcta**, en vez de hacer que crean en cosas erróneas. La cantidad de información y la especificidad de la misma varían en dependencia de la persona que enseñe y la necesidad de saber. Es perfectamente apropiado decirles a los niños de esta edad que los niños nacen de las mamás y los papás. Eso puede ser suficiente para ellos antes de que se interesen en otro tema.
- Aprenden lo que es socialmente apropiado, acerca de respetar las fronteras personales del prójimo, y acerca de las conductas en público y en privado.
- Se interesan en los bebés, usualmente más acerca de cómo nace un niño y no cómo es procreado.
- Sienten curiosidad acerca del embarazo y la lactancia.
- Juegan con frecuencia a “las casitas” al “médico” u otras formas de exploración corporal o “juego sexual” con sus amiguitos.
 - **Estos juegos son universales** y contribuyen a que los niños comprendan las diferencias de género.
 - **Esta puede ser una buena oportunidad** para decirle al niño: “Sé que sientes curiosidad acerca de los cuerpos ajenos. Vamos a hablar acerca de lo que quieres saber”.
 - **También es una buena oportunidad para decir:** “Tu cuerpo te pertenece. Puedes decirle a alguien ‘No’ si no quieres que te toquen”.
 - **También es necesario estar conscientes de los problemas de seguridad.** Los niños pueden introducir lápices, pedazos de madera u otros objetos por las aberturas de su cuerpo, y lesionarse.
 - **Aunque es normal** que los niños de edades similares participen en este juego exploratorio, si uno de ellos es mayor debe ser motivo de preocupación.
- Pueden aprender palabras relacionadas con el sexo y tratar de utilizarlas.
- Pueden imitar roles sexuales de los adultos. Por ejemplo, su hijo en edad preescolar puede decir que tiene un novio o novia, o con quién se va a casar cuando crezcan. Estas conversaciones son fantasías normales a esa edad.

De 6 a 8 años Es importante ser receptivo y honesto en esta etapa del desarrollo del niño, y hacer que el hogar sea la primera fuente de información sexual del pequeño. Seguramente desea ser una fuente creíble de información para mantener abiertas las líneas de comunicación entre usted y su hijo. Recuerde siempre que está bien decir: “No lo sé, pero vamos a investigar juntos”. Este es un método mejor que elaborar una respuesta falsa y que luego el niño se dé cuenta de ello. Los niños de 6 a 8 años:

- Necesitan aprender a establecer límites personales.
- Necesitan comprender los términos reales que definen las partes del cuerpo, y poder hablar acerca de las mismas sin malicia.
- Necesitan poder preguntar a los adultos en quienes confían acerca de la sexualidad, y saber que la misma tiene aspectos privados.
- Necesitan poder identificar las diferencias entre los sexos y saber cómo los niños “entran” y “salen” en términos generales, si sienten curiosidad al respecto.
- Comienzan a insistir en una mayor privacidad a la hora de vestirse o de ir al baño.
- En ocasiones usan un lenguaje sexual y obsceno para poner a prueba las reacciones de los adultos.
- Cobran mayor sensibilidad a las diferencias de género: las amistades del mismo sexo tienden a ser más predominantes, y el desarrollo de los papeles masculino/femenino se hace más sustancial.
- Pueden continuar la masturbación y el juego sexual.

De 9 a 12 años El desarrollo sexual es extremadamente activo a esta edad, con cambios físicos, emocionales y de conducta rápidos en los niños, que comienzan a cobrar una apariencia de niños mayores, aunque es importante recordar que siguen siendo niños. Los niños de 9 a 12 años experimentan numerosos cambios en sus cuerpos que les hacen sentirse conscientes de sí mismos, abochornados o raros. Es importante hablar con el niño acerca del desarrollo sexual, y asegurarle que esos cambios son normales, y que experimentarán muchos cambios en sus cuerpos en el curso de los próximos años. Los niños de este grupo pueden lograr una clara comprensión de la sexualidad por medio de la educación. Al término de esta etapa, los niños tendrán conciencia de lo siguiente: el ciclo de vida y el desarrollo sexual en todas las edades, los términos anatómicamente correctos que definen las partes del cuerpo en ambos sexos, los roles de género sin estereotipos, y datos básicos acerca de la higiene personal. Los niños de 9 a 12 años:

- La voz comienza a cambiarles (en los varones) y maduran el pene y los testículos.
- Las niñas comienzan a menstruar y les crecen los senos.
- Experimentan mayor sudoración, y la necesidad de usar desodorante.
- Notan cambios en la complexión de la piel, como es el caso de los granos tradicionales.
- Comienza a crecerles el vello púbico.
- En ocasiones, se masturban hasta llegar al orgasmo.

- En ocasiones participan en exploraciones mutuas y juegos sexuales con amistades del mismo género, pero con menor frecuencia que en años anteriores.
- Comienzan a interesarse en los detalles de sus propios órganos y funciones, y buscan imágenes en los libros.
- Se sienten incómodos al desvestirse ante otras personas, incluso ante uno de sus padres del mismo sexo.
- Siguen valorando las amistades del mismo sexo, con las que pueden compartir información acerca de la sexualidad.
- Disfrutan el hecho de ser como los demás niños, y vestirse y hablar de forma similar, lo cual puede hacer que se sientan menos diferentes en tiempos de rápidos cambios.
- Algunos experimentan con el fisgoneo (observación a escondidas), bromas de tono sexual, sobrenombres y burlas.
- Con frecuencia dicen malas palabras y sostienen conversaciones de contenido sexual, e incluso usar términos sexuales para insultarse entre sí.
- Experimentan más sensaciones y fantasías sexuales.
- Comienzan a enamorarse de amigos o amigas, adolescentes mayores, maestros, estrellas del rock, etc. Los sentimientos románticos pueden dirigirse al mismo sexo o al opuesto.
- Comienzan a tomar decisiones con respecto al sexo y el consumo de drogas.

Los niños de 13 a 18 años:

- Concluyen los cambios de la pubertad.
- La menstruación ocurre en casi todas las niñas antes de los 16 años, y la ovulación se produce en las niñas entre los 18 y 24 meses después del primer período menstrual o de hemorragias.
- Valoran la independencia y dependen menos de los padres como figuras de autoridad en materia sexual.
- Experimentan más sentimientos de índole sexual y deseo de cercanía física con otra persona.
- Comienzan a sentir presión por parte de sus compañeros para iniciar la actividad sexual, independientemente de que se sientan preparados o no para hacerlo.
- Son más propensos a masturbarse y tener fantasías sexuales con mayor frecuencia.
- Prefieren las relaciones románticas a las amistades íntimas.
- Enfrentan opciones que pueden conducir al embarazo o a enfermedades de transmisión sexual. Es muy importante establecer expectativas y límites con el niño en lo que respecta a la conducta sexual.

Consejos adicionales

Hágale saber al niño que puede preguntarle todo lo que desee. El inicio precoz de la educación con respecto al desarrollo sexual puede ayudarle a comunicarse con su hijo en estos momentos y durante su adolescencia. Estas son algunas normativas que contribuirán a mantener abiertas las líneas de comunicación en lo referente al tema de la sexualidad:

- El niño o niña debe saber que puede pedirle información cuando lo desee o estime conveniente.
- Sea siempre honesto con su hijo.
- Esté dispuesto a repetir la información hasta lograr que el niño la comprenda.
- Compruebe lo que el niño sabe, preguntándole acerca de lo que piensa.
- Sus respuestas deben ser simples. Piense en lo que su hijo es capaz de comprender y en lo que no puede entender.
- Tenga en cuenta que no hay problema alguno en decir: “No lo sé”.

Colaboradoras: Jessica Dunn, Judith A. Myers-Walls y Dee Love

AYUDA PARA USTED

Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.

ESTIMULANDO EL DESARROLLO DEL NIÑO DISCAPACITADO



ESTA INFORMACIÓN NO SUSTITUYE EN LO ABSOLUTO A LA ATENCIÓN MÉDICA DEL NIÑO CON RETRASO EN SU DESARROLLO. Si su niño no logra alcanzar determinada etapa de su desarrollo, hable con su médico.

NINGÚN NIÑO ES IGUAL A OTRO. Los niños discapacitados — e incluso los que padecen el mismo tipo de discapacidad — tienen necesidades únicas. En esta sección analizaremos diferentes tipos de discapacidad, y cómo los padres pueden ayudar a que los niños con necesidades especiales puedan aprender nuevas destrezas.

El papel de los padres

Proporcionar amor y apoyo. La necesidad principal de cualquier niño es contar con el amor y el apoyo de sus padres. En ocasiones los padres de niños con necesidades especiales se preocupan tanto por estimularlos para compensar una discapacidad, que se olvidan de que la tarea más importante es amar y complacerse con su niño como ser humano. Cuando el niño ve que a sus padres les complace estar con él, se fortalece su sentido de autoestima. El sentido creciente de autoestima es una medida del éxito de la crianza de los padres.

Fomentar la independencia. Los padres deben enseñar a sus hijos a ser independientes, y ayudarlos a crear un sentido de autoestima y plenitud personal. Mediante la terapia y el juego, los niños con necesidades especiales aprenden a lidiar con sus discapacidades, alcanzando su potencial más pleno. En gran medida, la independencia que logre su niño depende, no sólo de la discapacidad, sino de cuánto usted lo estimule a hacer por su cuenta en cada etapa del desarrollo.

Concentrarse en objetivos a corto plazo. Todos los niños llegan a un momento de estancamiento en su desarrollo, donde aparentemente dejan de avanzar, o incluso pueden retroceder. Estas etapas pueden ser difíciles para los padres. Los padres de niños con discapacidades deben aprender a medir el progreso de sus hijos en tramos cortos, y no en largas distancias.

Si su niño llega a una etapa de estancamiento, es útil mirar atrás y concentrarse en el progreso logrado hasta ese momento. También puede ser una buena ocasión para enfocarse en objetivos a corto plazo, y no a largo plazo, como comer con los dedos, vestirse, repetir la primera palabra o frase inteligible, o lograr finalmente que aprenda a ir al baño. Cuando los padres concentran todas sus energías en un solo objetivo a corto plazo, el niño discapacitado puede volver a avanzar nuevamente. Detenerse a observar cómo su niño enfrenta los diferentes retos, y cómo se adapta a nuevas y mayores demandas, le ayudará a crear expectativas realistas.

Los niños progresan más cuando sus padres desempeñan el papel de defensores, seleccionando los ambientes educativos más apropiados, estableciendo objetivos razonables, y proporcionando un entorno cálido y de enriquecimiento. Los padres deben considerarse como aliados de los profesionales en la planificación del cuidado de sus hijos con discapacidades.

Estimulando el potencial de desarrollo

Desde el instante en que nacen, los niños comienzan a conocer el mundo que les rodea, aprendiendo con sus movimientos y los sentidos del gusto, tacto, olfato, vista y oído. Cuando uno o más de estos sentidos está afectado, la visión del mundo que tendrá el niño pudiera ser diferente, y cambia la forma en que aprenden de la misma. Sin embargo, con los progresos de la medicina, la tecnología, y nuestros conocimientos acerca de cómo crecen y aprenden los bebés, podemos esperar frecuentemente un mayor desarrollo físico y mental de los niños con discapacidades que lo logrado incluso hace una década. La intensidad del desarrollo depende del grado de discapacidad, de la precocidad con la cual se realizó el diagnóstico correcto, y de la rapidez con la que el niño se ubica en un ambiente adecuadamente estimulante. Por ejemplo, los niños con discapacidad mental necesitan estímulos frecuentes y consistentes, porque, con frecuencia, confrontan dificultades para enfocar su atención y para recordar. Además, pudieran confrontar problemas de percepción que les imposibilita aun más la comprensión de lo que ocurre a su alrededor, y de por qué están ocurriendo.

Concéntrase en el sentido afectado. En muchos casos se puede mejorar la capacidad de un niño estimulando el sentido afectado. Con frecuencia, los niños que padecen distrofia muscular, síndrome de Down y parálisis cerebral, pueden beneficiarse con un programa de fisioterapia que ejercita todos sus músculos. La ejercitación de piernas y pies en niños con casos graves de espina bífida los prepara para caminar con aparatos ortopédicos y muletas. Por su parte, los niños con problemas auditivos pueden aprovechar la capacidad limitada de sus oídos con la ayuda de dispositivos de alta potencia y entrenamiento auditivo que incrementa y amplía su capacidad para escuchar. Asimismo, los niños aquejados por serios problemas visuales pueden perfeccionar los demás sentidos como compensación por la falta de visión mientras conocen su mundo. Además, los niños con síndrome de Down y parálisis cerebral también se pueden beneficiar con terapias visuales, del habla, y ocupacionales.

Trabajo con un terapeuta. Los programas de estímulo dedicados a niños de cero a tres años, han demostrado que incluso los niños con graves discapacidades pueden aprender, crecer y participar en el mundo que les rodea. Los padres pueden dirigir gran parte de los ejercicios en tales programas, pero usualmente se benefician con la supervisión de un terapeuta entrenado. El departamento de salud o escuela pública de su localidad, o el departamento estatal para discapacitados pudieran contar con un programa apropiado de estimulación infantil. En caso de no existir, podrían recomendarle un terapeuta entrenado para que visite su casa regularmente, a fin de ayudar a su hijo y enseñarle a usted ejercicios y juegos adecuados. Los hospitales universitarios docentes y las agencias privadas que atienden a niños discapacitados también pueden ser fuentes idóneas de información.



Use el juego para explorar. El juego es parte importante del aprendizaje para todos los niños. Los niños discapacitados que no pueden desplazarse para explorar por su cuenta, pueden conocer los barrios donde viven en paseos con la familia. En casa, pueden ser llevados o guiados de habitación en habitación para tocar, sentir, ver, oler o escuchar lo que ocurre a su alrededor. Los niños con problemas de visión pueden usar sus manos, caras, pies y otras partes del cuerpo para explorar y aprender. Los niños con dificultades auditivas necesitan estímulo idiomático constante, y, como los demás niños, necesitan escuchar explicaciones acerca de lo que ocurre en su entorno. Las fotografías e ilustraciones en libros y revistas son otra forma de poner en contacto a los niños discapacitados con lugares, personas, animales y formas de vida diferentes a su experiencia inmediata.

Para obtener más información acerca de cómo ayudar a que su niño discapacitado pueda lograr el éxito en la vida, hable con su médico.

Recopilado en el sitio Web: <http://health.howstuffworks.com/hsw-contact.htm>

AYUDA PARA USTED



Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.

LISTA DE COMPROBACIÓN DE SEGURIDAD EN EL HOGAR

Fecha: _____

Marque la etapa en que realiza la comprobación en base a la edad de su niño:

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Prenatal o menos de 3 meses | <input type="checkbox"/> 3 años |
| <input type="checkbox"/> 4 a 6 meses: Se prepara para gatear | <input type="checkbox"/> 4 años |
| <input type="checkbox"/> 9 a 12 meses: Se prepara para caminar | <input type="checkbox"/> Nueva casa |
| <input type="checkbox"/> 2 años | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |

Marque "Sí", "No" o "N/A" (No aplica), en base a lo que usted vea.

SEGURIDAD EN EL HOGAR

Haga un recorrido para comprobar la seguridad de la vivienda (baño, cocina, dormitorio, etc.) respondiendo las siguientes preguntas.

- | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----------------------------|---|--|
| 1. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | ¿Están los cables eléctricos intactos y fuera del alcance del niño? | |
| 2. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | ¿Están los equipos eléctricos alejados de la bañera, el fregadero o el agua corriente? | |
| 3. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | ¿Están las superficies pintadas (incluyendo paredes y muebles) libres de marcas de tiza y de desprendimientos que pudieran indicar la presencia de una pintura con plomo? | |
| 4. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | ¿Están todas las puertas al exterior, incluyendo las de entrada de mascotas si las hay, equipadas con protección (pestillos, cierres altos o alarmas, etc.)? | |
| 5. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | ¿Están todas las escaleras y espacios para caminar sin obstrucciones y en condiciones que impidan resbalones? | |
| 6. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> N/A | ¿Hay barandas de protección en escaleras y rellanos elevados (inicio y final de las escaleras)? |
| 7. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> N/A | ¿Hay espacios entre barrotes mayores de 2 y 3/8 de pulgada, y están cubiertos con madera o plástico duro? |
| 8. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | ¿Existe un sitio seguro para que duerma el niño? | |
| 9. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> N/A | Si hay una cuna, ¿los espacios entre barrotes son de 2 y 3/8 de pulgada o menos? |
| 10. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> N/A | Si hay un niño menor de 1 año, ¿está el sitio donde duerme libre de ropa de cama suave (incluyendo cojines contra golpes), almohadas, sábanas y animales de peluche? |
| 11. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> N/A | Si hay una cuna ¿están el bastidor y el colchón bien ajustados para evitar que el niño quede atrapado o se asfixie? |
| 12. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> N/A | ¿Están todas las plantas fuera del alcance del niño? |
| 13. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> N/A | ¿Están los ceniceros fuera del alcance del niño? |
| 14. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> N/A | ¿Tienen a mano los números de emergencia? (Lea la lista de números telefónicos) |
| 15. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | | ¿Están los cuchillos y otros objetos cortantes fuera del alcance del niño, o en una gaveta con protección? |
| 16. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | | ¿Están las bolsas plásticas fuera del alcance del niño? |
| 17. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | | ¿Están cubiertas las puntas y esquinas salientes (por ejemplo, chimenea, mesas, etc.)? |
| 18. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | | ¿Están cubiertos todos los enchufes eléctricos que no se usan? |
| 19. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> N/A | ¿Están las secadoras y planchadoras-rizadoras de cabellos fuera del alcance del niño? |
| 20. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> N/A | ¿Están la plancha y la tabla de planchar fuera del alcance del niño? |
| 21. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | | ¿Están los productos químicos y de limpieza almacenados en sus envases originales? (Algunos ejemplos de productos peligrosos: disolventes de pintura, anticongelantes, gasolina, aguarrás, cloro, líquidos contra insectos, fertilizantes, venenos). |
| 22. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | | ¿Están todos los productos químicos y de limpieza almacenados fuera del alcance del niño o en un gabinete con protección? |
| 23. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | | ¿Están las vitaminas y los medicamentos con y sin receta almacenados fuera del alcance del niño o en una gaveta/gabinete con protección? |
| 24. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> N/A | ¿Están todas las bebidas alcohólicas fuera del alcance del niño o en un gabinete con protección? >> |

25.	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> N/A	¿Están los cosméticos almacenados fuera del alcance del niño o en una gaveta/gabinete con protección?
26.	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> N/A	¿Están las cortinas y cordones de persianas fuera del alcance del niño?
27.	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> N/A	Si la residencia no está en el primer piso, ¿está el mobiliario donde el niño pudiera subirse fuera del alcance de éste? ¿Se han instalado barandas en las ventanas?

SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS

28.	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No		¿Funciona (n) la (s) alarma (s) de incendios, y están ubicadas en cada habitación?
29.	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> N/A	¿Funcionan perfectamente los calefactores portátiles y están ubicados a 4 pies de distancia como mínimo de ropas, cortinas u otro material inflamable?
30.	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No		¿Cuentan con dos salidas sin obstáculos (puertas o ventanas) que puedan usarse en caso de incendio?

SEGURIDAD EN EL AGUA

Inspeccione todas las áreas donde haya agua (piscina, piscina térmica, lago de retención y/o fuente). Las siguientes medidas están basadas en el Código de Edificación de la Florida, capítulo 424.2.17.

31.	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> N/A	Si existe una piscina enterrada, ¿cuenta con una barrera o cerca de 4 pies de altura como mínimo, y espacios entre barrotes que no sean mayores de 4 pulgadas?
32.	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> N/A	Si existe una piscina enterrada, ¿hay una distancia de dos pulgadas o menos entre el suelo y la parte inferior de la barrera o cerca?
33.	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> N/A	Si alguna puerta de la vivienda da acceso a un área donde haya agua, ¿cuenta con alarma o cierre ubicado a 54 pulgadas como mínimo del suelo?
34.	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> N/A	Si hay una cerca o barrera alrededor de la piscina, ¿están objetos de gran tamaño junto a la misma (como mesas, sillas o escaleras) lo suficientemente alejados como para impedir que un niño los use para escalar la barrera y entrar a la piscina?
35.	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> N/A	¿Hay una puerta de acceso al área donde hay agua, y tiene un pestillo que cierra automáticamente? ¿Está el pestillo ubicado del lado del área donde haya agua? ¿Está ubicado a 54 pulgadas como mínimo de la parte inferior de la puerta?
36.	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> N/A	Si hay una ventana que da acceso al área donde haya agua, ¿cuenta con una alarma y/o está la base de dicha ventana al menos a 48 pulgadas del suelo interior (pueden ser 42 pulgadas si hay un gabinete debajo de una ventana de acceso con baranda o protección)?
37.	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> N/A	¿Están los juguetes u objetos que pudieran atraer al niño fuera del agua cuando no se usan?
38.	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> N/A	¿Hay dispositivos salvavidas cerca de la piscina, tales como ganchos, varas o dispositivos de flotación?
39.	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> N/A	¿Están los productos químicos para piscinas alejados de fuentes de calor y fuera del alcance del niño?
40.	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No		¿Está la vivienda libre de contenedores de agua u otros líquidos que se hayan dejado destapados o accesibles al niño? (por ejemplo, piscinas inflables, baldes, etc.)?

Esta Lista de Comprobación de Seguridad en el hogar fue creada por Healthy Families Florida.

CÓMO ESCOGER DÓNDE Y QUIÉN CUIDA A SU NIÑO



Haga planes de antemano cuando necesite buscar quien cuide a sus hijos. Escoger la persona o lugar adecuado y encontrar ayuda para cubrir sus gastos puede tomar mucho tiempo. Si necesita ayuda contacte a su oficina local de Recursos y Referencias de Cuidado Infantil. También puede llamar a **Child Care Aware al 1-800-424-2246** para ser transferido a su proveedor local.

Además, puede contactar a su empleador, miembros de familia, amigos, iglesias y escuelas para recomendaciones. Considere todas estas opciones. Después que haya encontrado la opción que satisfaga sus necesidades económicas, su horario o algunas otras necesidades especiales que usted tenga, haga una cita para visitar el centro de cuidado infantil o la niñera que usted ha seleccionado.

Al mismo tiempo que haya escogido el cuidado regular, investigue otras opciones posibles. Considere quienes en sus familias, amigos o vecinos podrían estar disponibles en caso de una emergencia. Hable con ellos para ver cuál sería el mejor momento para contactarlos. Es mejor identificar más de un contacto adicional.

Un resumen de los tipos de centros de cuidado de niños y una lista de cosas que buscar para verificar la calidad de los proveedores de cuidado infantil están generalmente disponibles en las siguientes páginas. Para consejos adicionales con respecto a sitios y programas de calidad para cuidado del niño, visite el sitio Web de **Florida Children's Forum, www.thechildrensforum.com**. Para información adicional sobre los estándares para el cuidado del niño, licencias y requisitos, visite **www.myflorida.com/childcare**.

Tipos de centros de cuidado infantil

Proveedores de cuidado infantil en hogares

En el estado de la Florida, cuando un adulto cuida a niños de otra familia que no sean sus propios hijos, no hay regulaciones ni inspecciones.

Cuidado a cargo de familiares

Los padres pueden escoger a un pariente como cuidador porque...

- Sus hijos se sienten cómodos con ese pariente.
- Los padres le tienen confianza a ese pariente.
- Los cuidadores de la familia son más flexibles en cuanto al horario, especialmente si los padres tienen un horario de trabajo que no es normal.

Cuando algún pariente cuida de su hijo se pueden presentar situaciones imprevistas y sensibles...

- **Disciplina:** Exponga claramente sus ideas de disciplina a sus parientes, incluyendo las reglas que usted quiere que usen para disciplinar a su niño.
- **Rutinas diarias:** Expresé su opinión acerca de la televisión, lectura, amistades y deberes.
- **Seguridad infantil:** Utilice una lista de seguridad para evaluar la seguridad de la casa de su pariente y edúquelos sobre los peligros de sacudir a los bebés y a niños.

Es aconsejable redactar y firmar acuerdos en los que se aclare cuándo y cómo se harán los pagos, y cómo se contemplarán los días de vacaciones y enfermedad, para evitar malentendidos.

Niñeras

Los padres pueden utilizar niñeras porque creen que sus hijos estarán más seguros en su propio hogar, y además, que si emplean una niñera en su casa, tendrán más control sobre la clase de cuidado que recibirán sus hijos. Algunos padres consideran el cuidado en el hogar un arreglo más conveniente para la familia que además podría contar con más flexibilidad. Si hay varios niños en la familia, los padres pueden encontrar que el uso de una niñera en su hogar no es más caro que otro tipo de cuidado infantil.



Proveedores de cuidado infantil familiar

El cuidado infantil familiar es una especie de cuidado supervisado que tiene lugar en el hogar del cuidador. (La ley de la Florida también reconoce esta clase de hogares con un mayor número de niños que estén supervisados por dos adultos. Todo hogar que cuide cierta cantidad de niños debe tener una licencia). A veces la edad de los niños varía, aunque algunos cuidadores prefieren cuidar a cierto grupo de niños, tales como recién nacidos, temprana edad, edad preescolar o edad escolar.

Algunos padres escogen este medio de cuidado infantil porque quieren mantener a sus hijos en un ambiente familiar, quieren relacionarse con un solo cuidador o consideran que sus hijos se sienten más saludables, contentos y más seguros en grupos más pequeños.

Algunos padres prefieren que sus hijos estén en un mismo grupo. Los padres también encuentran que este tipo de cuidado infantil está más cerca a casa, es más barato y más flexible que otros.

Hogares registrados

Los hogares registrados para el cuidado de niños deben cumplir con las leyes requeridas por el estado y deben:

- Registrarse anualmente.
- Proporcionar prueba de cuidado sustituto.
- Hacer un chequeo de antecedentes penales de los adultos que residen en esa vivienda.
- Tener documentos de vacunación actualizados de los niños.
- Pasar un curso de treinta horas de cuidado infantil familiar.

Hogares con licencia

Los hogares con licencia para cuidado infantil deben cumplir con todos los requisitos de inscripción y deben pasar una inspección inicial del estado para garantizar que todas las reglas requeridas por ley sean cumplidas. Además, deben:

- Cumplir las normas de salud, seguridad y nutrición.
- Tener archivos de admisión e historial de los niños.
- Tener documentos actualizados de certificación de CPR y curso de primeros auxilios.
- Recibir una inspección inicial antes de que se le otorgue la licencia.
- Cumplir con dos rutinas de inspección al año.
- Permitir el acceso a los niños a su cuidado.
- Cumplir con todos los demás requisitos establecidos.

Guarderías

Los padres pueden escoger las guarderías porque creen que grupos grandes, varios cuidadores e inspecciones estatales, hacen estos programas más seguros y más responsables. Ellos respetan la reputación del programa de una guardería infantil o la institución que patrocina dicho programa. Muchos padres creen que entre más personal, espacio, equipo de trabajo, juguetes y actividades organizadas, el ambiente de aprendizaje es mejor para sus niños.

Ingredientes principales

Independientemente de la opción que usted considere para su hijo, siempre debería de visitar el hogar o el centro más de una vez antes de decidir en qué sitio cuidarán a su niño. Características importantes que debe tener cualquier programa de cuidado infantil:

- **Supervisión:** Los niños deben ser supervisados en todo momento, incluso cuando están durmiendo.
- **Sanitización:** Los cuidadores deben lavarse las manos con frecuencia, especialmente después de cambiar pañales y antes de alimentar a los niños. Los niños también tienen que lavarse las manos antes de comer.
- **Disciplina:** La disciplina debe ser positiva, clara, consistente y justa. La ley en el estado de la Florida prohíbe cualquier forma de disciplina que sea severa, humillante, aterradora o que esté asociada con falta o exceso de comida, descanso o uso de baño. Las nalgadas o alguna otra forma de castigo físico también están prohibidos.
- **Seguridad:** Las sustancias tóxicas y los medicamentos deben estar fuera del alcance de los niños. Los cuidadores deben ser capaces de proporcionar primeros auxilios y CPR. Las instalaciones deben estar libres de radón plomo y amianto. Las áreas de recreación tanto dentro o fuera del establecimiento, deben de ser inspeccionadas regularmente por cualquier peligro.
- **Comportamiento de los cuidadores:** El personal debe adaptarse a las necesidades de sus hijos.
- **Actividades apropiadas de aprendizaje:** Las actividades deben ser apropiadas de acuerdo a la edad de los niños y a su etapa de desarrollo.
- **Proporción de niños por adulto:** Una buena proporción entre el personal y los niños permite una atención más individual y ayuda a crear magníficas relaciones con adultos cariñosos y consistentes.
- **Nivel de calificación de maestros y cuidadores:** Pregunte acerca de los antecedentes y experiencia del personal. ¿Está acreditado el programa? Acreditado significa que todo hogar o centro que cuida de niños, voluntariamente cumple con todas las normas nacionales de calidad más allá de los requisitos de licencia. Los cuidadores de programas acreditados, participan constantemente en entrenamientos de desarrollo infantil y son más propensos a proporcionarles consejos positivos para los niños.
- **Índice de rotación de personal y familias:** ¿Por qué abandonan las familias los programas de cuidado infantil? ¿Cómo ayuda el programa a los niños a adaptarse a la salida de personal?
- **Transportación:** Se deben usar los cinturones de seguridad apropiados al transportar niños y además, debe mantenerse un archivo de todos los niños que son transportados para garantizar que hayan llegado a su destino con seguridad y hayan salido del vehículo. El archivo debe ser mantenido durante cuatro meses.

Proporción entre personal y niño

Los Estatutos o Ley del Estado de la Florida les exige a los proveedores de cuidado infantil que no se excedan del siguiente promedio de distribución de personal y niños (Nota: Algunos condados pueden tener restricciones más estrictas de las que exige el estado.)

Establecimientos con licencia:

Niños menores de 12 meses	1 a 4
Niños entre 12 a 23 meses de nacidos:	1 a 6
Niños entre 24 a 35 meses de nacidos:	1 a 11
Niños entre 36 a 47 meses de nacidos:	1 a 15
Niños entre 48 a 49 meses de nacidos:	1 a 20
Niños de 60 meses (5 años de edad) o mayores:	1 a 25



El familiar a cargo de un niño puede cuidar a uno de los siguientes grupos:

1 adulto por cada 4 niños:	Desde recién nacidos a 12 meses de edad
1 adulto por cada 6 niños:	Si no hay más de tres niños menores de 12 meses de edad
1 adulto por cada 10 niños:	Si hay por lo menos cinco niños de edad escolar y no más de dos menores de doce meses
2 adultos por cada 8 niños:	Si hay cuatro niños menores de 24 meses de edad
2 adultos por cada 12 niños:	Si hay únicamente cuatro niños menores de 24 meses

Después de que el niño ya tenga cuidador o lo haya inscrito en una guardería, siga haciendo visitas sorpresivas a la persona o centro de cuando en cuando.

La siguiente lista lo ayudará a evaluar la calidad de un hogar o guardería:

- ¿Los niños se ven felices y bien cuidados?
- ¿Participan los niños en actividades apropiadas para su edad?
- ¿Hay muchos juguetes limpios y seguros al alcance de los niños?
- ¿Está ubicado el programa en un ambiente seguro y limpio?
- ¿Está el lugar decorado de forma atractiva?
- ¿Hay un área cercada para juegos al aire libre?
- ¿Ofrecen meriendas o comidas nutritivas?
- ¿Tienen los niños la oportunidad de escoger sus actividades, permitiéndoseles la independencia que necesitan?
- ¿Cuál es el típico horario cotidiano?
- ¿Con qué frecuencia juegan los niños al aire libre?
- ¿Cómo resuelve el personal los conflictos entre niños?
- ¿Cuál es la política de disciplina?
- ¿Los cuidadores escuchan y les hablan a los niños individualmente?
- ¿Juegan los cuidadores con los niños?
- ¿Reciben los niños atención individual?
- ¿Hay oportunidades para que los padres ayuden en el programa y se les invita visitar el centro en cualquier momento?
- ¿Por cuánto tiempo ha trabajado en el lugar cada cuidador?
- ¿Hay referencias y antecedentes penales de todo el personal?
- ¿El programa tiene licencia o acreditación?
 - ¿Cuánto hay que pagar?
 - ¿Hay cuotas adicionales?
 - ¿Hay ayuda financiera disponible?

AYUDA PARA USTED

Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.



Detalles especiales en caso de bebés y niños de corta edad

- ¿Lavan y desinfectan regularmente los juguetes?
- ¿Duermen boca arriba los niños?
- ¿Hay reportes de progreso diario disponibles para los padres?
- ¿Le apoyará el personal si usted decide seguir dándole leche materna?

¿Qué es el VPK?

VPK son las siglas en inglés del Programa de Educación Voluntaria de Pre-Kindergarten (Voluntary Prekindergarten Education Program). Si usted vive en la Florida y su hijo cumplirá cuatro años antes del primero de septiembre, es elegible para participar en el programa GRATUITO de Educación Voluntaria de Pre-Kindergarten. Los padres tienen la opción de escoger entre una amplia gama de proveedores participantes que satisfacen las necesidades de la familia, incluyendo guarderías privadas y religiosas, escuelas públicas y privadas, así como guarderías caseras con licencia. Los padres pueden matricular a sus hijos en el programa del año escolar, que ofrece un total de 540 horas de instrucción; o el programa de verano, que cuenta con 300 horas de instrucción. La proporción de instructores de VPK es de 1 instructor por cada 10 niños, y la cantidad de niños por aula no supera los 18 en el programa del año escolar, o de 10 niños por aula en el programa de verano. Para conocer más detalles del programa e VPK, visite el sitio Web www.fldoe.org/earlyLearning.

Cómo escoger el Programa extraescolar apropiado



Los niños que participan en programas extraescolares de calidad tienen un mejor rendimiento académico, y menos problemas de conducta antisocial, y de consumo de alcohol y drogas. Los programas extraescolares efectivos ofrecen un entorno diferente al día normal de clases, y difieren significativamente de los servicios de guardería para niños más pequeños. Para buscar el programa conveniente para usted y su hijo:

- Pídale recomendaciones a familiares, amigos y personal escolar.
- Llame a los programas y pida detalles de disponibilidad, horarios y precios.
- Visite las sedes de los programas y entreviste al personal.

Busque estas características presentes en un programa extraescolar de calidad:

- Personal bien capacitado:
 - Que ha pasado exitosamente la investigación de antecedentes penales Nivel II y pruebas de detección de drogas.
- Estén certificados en RCP (resucitación cardiopulmonar) y Primeros Auxilios.
- Se comporten con niños y jóvenes en formas positivas y respetuosas, dispuestos a escuchar, aceptar y apreciar, estableciendo al mismo tiempo límites y reglas coherentes.
- Un sistema de registro de llegadas y salidas de niños y jóvenes participantes.
- Políticas y procedimientos por escrito para el transporte seguro de niños y jóvenes, si es aplicable.
- Supervisión adecuada de niños y jóvenes por un adulto en todo momento.
- Actividades bajo techo y al aire libre, adaptadas a la conveniencia de niños de diferentes edades.
- Horario cotidiano flexible, que les permita a niños y jóvenes la transición sin problemas de una actividad a otra.
- Disponibilidad de ayuda para hacer las tareas, tutoría y otras actividades relacionadas con el aprendizaje, previa comunicación con maestros o administradores escolares locales
- Consumo de agua disponible en todo momento, y oferta de opciones de meriendas sanas.
- Fuentes informativas como una biblioteca, equipos deportivos y suficientes materiales de arte, manualidades y lectura para mantener el interés de los niños.
- Actividades que creen destrezas sociales personales e interpersonales, y fomenten el respeto a la diversidad cultural. En el caso de los adolescentes, actividades que fomenten un sentido apropiado de independencia basado en su nivel de madurez.
- Para tener acceso a una lista integral de principios de calidad en programas extraescolares, descargue el folleto de Florida Afterschool Network: <http://myfan.org/downloads/FAN%20Brochure>

AYUDA PARA USTED



Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.

También debe hacer estas preguntas:

- ¿Aceptan niños antes del horario escolar y en días feriados, así como en la tarde? ¿Se cobra una cuota adicional por esto? ¿Se aplica una cuota por tardanza si hay que recoger a los niños después de la hora de cierre del programa?
- ¿Aceptan niños que asisten unas cuantas veces por semana en vez de todos los días, para adaptarse a los horarios de los padres, reducir los costos o propiciar el cuidado parcial de sus hermanos?
- ¿Cuáles son los precios? ¿Se aplican cuotas adicionales por excursiones, tutoría y lecciones personales?
- ¿Hay oportunidades de participación familiar?

Para más consejos, póngase en contacto con la Red de Programas Extraescolares de la Florida, llamando al número telefónico 850-22-1340 o visitando el sitio Web www.myfan.org.

Sus hijos pueden ayudarle a evaluar el programa extraescolar.
Recuerde hablar con ellos sobre el programa y las actividades de cada día.

SELECCIÓN DE UN CAMPAMENTO DE VERANO

Existen muchos tipos diferentes de campamentos de verano. Los tradicionales ofrecen un poco de todo, y los especializados se concentran en un área principal como actividades académicas, de aventuras, artes creativas, deportivas o religiosas. Y otros se dedican a niños y jóvenes con necesidades especiales, como los que padecen enfermedades graves o discapacidades físicas.

Estos son algunos aspectos que deben considerar los padres y cuidadores a la hora de escoger un campamento de verano:

- ¿Le interesa un campamento de recogida diaria o para quedarse a dormir? En este aspecto, debe considerar la edad y el nivel de madurez de su hijo, así como el calendario de actividades y el presupuesto familiar.
- ¿A qué distancia está el campamento? En caso de ocurrir un problema, ¿cuánto demorará en llegar allí y recoger a su hijo? ¿Cuál es la política de reembolso si su hijo no puede asistir o debe marcharse antes de tiempo?
- ¿Cuál es la duración del campamento? ¿Se adapta la programación del campamento de recogida diaria a los horarios familiares? Si necesita un campamento que dure dos, cuatro o seis semanas, ¿se suscribirá a múltiples sesiones en el mismo lugar, o enviará a su hijo a campamentos diferentes? Si su hijo es menor de 12 años y este será su primer campamento para quedarse a dormir, probablemente cuatro o cinco noches fuera de casa serán suficientes.
- ¿Cuán grande es el campamento? ¿Su hijo prefiere un campamento grande con muchos niños y una amplia gama de actividades, o uno más pequeño con decenas de niños que hacen juntos casi todo lo programado?
- ¿Qué actividades le gustan a su hijo? Si es buen nadador y le gusta navegar en canoa, nadar y pescar, habrá que buscar un campamento ubicado en un lago y que ofrezca esas actividades. Si se inclina más a las artes manuales, busque uno que tenga esos programas y no se preocupe demasiado por la existencia de un lago.
- ¿El campamento es mixto o de niños o niñas exclusivamente? Probablemente esto no sea preocupación de nadie, pero si su hijo lo prefiere, o quiere que su hijo e hija asistan al mismo campamento, entonces esto influirá en su decisión.
- ¿Cuán estructurada es la experiencia del campamento? Algunos ocupan días y noches con actividades programadas y estructuradas, mientras que en otros los niños disponen de más tiempo libre. ¿Qué tipo de atmósfera es mejor para su hijo?
- ¿Qué campamento puede costear realmente? Los administrados por organizaciones comunitarias o sin fines de lucro suelen ser menos costosos. Muchos campamentos ofrecen becas o ayuda financiera a ciertos niños y jóvenes que lo merezcan, ¡no deje de explorar esta opción!

La mejor manera de llevar a cabo la comparación y simplificar las opciones es analizar cuidadosamente algunos de los campamentos más convenientes que ha identificado. Lea los folletos y vea los videos de promoción con su hijo, y después podrá escoger aquellos que más le interesan, y coordinar una conversación o reunión con los directores o representantes de esos campamentos. Ellos le ofrecerán más detalles y podrán responderle preguntas como las siguientes:

1. ¿Qué edad y experiencia tiene el director? ¿Por cuánto tiempo ha dirigido este campamento?
2. ¿Cuáles son los objetivos y filosofía del campamento?
3. ¿Qué tipo de niño o joven es más propenso a tener una buena experiencia en este campamento?
4. ¿Qué instalaciones tiene el campamento y cuán conveniente es su acceso?
5. ¿Cómo es la programación? ¿Es un programa estructurado o donde los niños tienen opción para escoger que hacer?
6. ¿Cuál es la proporción campistas-consejeros y cuáles son las características de la mayoría del personal?
7. ¿Qué tipo de capacitación se le suministra al personal?
8. ¿Qué porcentaje de campistas regresa cada año?
9. ¿Cuál es el costo total del campamento incluyendo las opciones adicionales?
10. ¿Cómo es la distribución de los dormitorios y qué instalaciones sanitarias y de aseo existen?
11. ¿Cómo es el programa de instrucción de natación?
12. ¿Cómo garantiza el campamento la protección y seguridad de sus campistas?
13. ¿Cómo es la comida y quién la prepara?
14. ¿Cuál es la política con respecto a paquetes de alimentos, cartas a casa, televisión, viajes a la ciudad, etcétera?
15. ¿Qué instalaciones médicas están disponibles y qué personal médico radica en el campamento?
16. ¿Existe una política de reembolso si el niño debe marcharse antes de tiempo?
17. ¿Dará referencias el director?
18. ¿Cuál es la programación cuando hay mal tiempo?
19. ¿De qué forma el programa del campamento satisface las necesidades y toma en cuenta las diferencias individuales?
20. ¿Qué tipo de cobertura de seguro existe?

Referencias:

<http://pbskids.org/itsmylife/friends/summer>

<http://www.summercamp.org/guidance/pamphlet.html#camp/article3.html>

Para obtener más información referente a la búsqueda de un campamento con actividades de interés para su hijo, y que satisfaga las necesidades de su familia, visite los sitios Web siguientes:

National Camp Association's CampQuest:

http://www.summercamp.org/campquest/sub_start.html

American Camp Association:

<http://www.campparents.org>

My Summer Camps:

<http://www.mysummercamps.com/>

CUÁNDO PUEDE DEJAR A SUS HIJOS SOLOS en casa



Eventualmente cada padre se pregunta si sus hijos son lo suficientemente grandes para comenzar a quedarse solos en la casa. Cuando los niños mayores son puestos en situaciones de independencia que pueden manejar, esto les puede ayudar a asumir responsabilidades. Sin embargo, pedir mucho o muy pronto es peligroso y puede traer consecuencias negativas tanto para el niño como para el padre.

Los niños que se dejan solos sin supervisión o al cuidado de otros hermanos, corren un mayor riesgo de accidentes, problemas sociales, de comportamiento y académicos. El estado de la Florida no tiene una ley severa y rápida con respecto a cuándo los niños pueden quedarse solos en la casa, pero espera que los padres tomen en cuenta todas las medidas necesarias al decidir qué nivel de supervisión necesitan sus hijos.

Debido a que los niños maduran a diferentes edades, no existe una edad específica en la cual se les considere lo suficientemente grandes para quedarse solos en el hogar por un período de corto tiempo. Los padres deben evaluar el desarrollo individual y las capacidades físicas de sus hijos.

La Campaña Nacional SAFE KIDS (Niños Seguros) recomienda que los niños no se deben dejar solos antes de los 12 años. Otros niños no estarán listos hasta después de esa edad. Además, los expertos advierten que los hermanos mayores no están lo suficientemente preparados para la responsabilidad de supervisar a sus hermanos menores hasta que no cumplan los 15 años.

Las familias deben responder las siguientes preguntas antes de tomar esta importante decisión:

- ¿Se siente mi hijo cómodo, confiado y con ganas de quedarse solo en casa?
- ¿Cumple mi hijo mis reglas consistentemente?
- ¿Ha demostrado buen juicio y habilidad de resolver problemas por su cuenta en el pasado?
- ¿Es mi hijo capaz de mantener la calma y no mostrar pánico al confrontar eventos inesperados?
- ¿He analizado con mi hijo qué clase de situaciones inesperadas podrían suceder mientras se encuentra solo en la casa, y cómo resolverlas?
- ¿Es mi hijo consistentemente honesto conmigo? ¿Me cuenta fácilmente sus problemas y preocupaciones?
- ¿Entiende mi hijo la importancia de la seguridad y los procedimientos básicos de seguridad?
- ¿Puede tomar decisiones para permanecer seguro aunque corra el riesgo de ser considerado un grosero o extremadamente precavido por otros niños o adultos?
- ¿Es capaz de proporcionar tranquilamente su nombre, dirección, número de teléfono e instrucciones para llegar a nuestra casa en caso de emergencia?
- ¿Puede cerrar o abrir las puertas y ventanas de la casa?
- ¿Puede decir qué hora es?
- ¿Es capaz de trabajar independientemente en sus tareas escolares?
- ¿Hemos establecido mi hijo y yo una rutina para cuando se encuentre solo en casa con responsabilidades y privilegios definidos?
- ¿Tengo más de un niño en casa? ¿Han demostrado mis hijos la capacidad de llevarse bien y resolver sus problemas sin tener que pelear o sin la intervención de un adulto?
- ¿Hemos hecho algunos “simulacros” para practicar destrezas para cuidarse a sí mismo cuando estoy en casa pero no disponible intencionalmente?
- ¿Es seguro nuestro vecindario?
- ¿Tenemos vecinos a quienes conocemos y en los se puede confiar?

Después de revisar esta lista de preguntas, usted tendrá una mejor idea de que tan preparado esta su hijo para quedarse solo en casa. Estas son solamente instrucciones generales. Los padres y otras personas encargadas de cuidar niños deben también considerar otros factores como acontecimientos familiares e individuales de sus hijos para poder tomar la mejor decisión.

Los padres y cuidadores deben comenzar a dejar a los niños solos en casa progresivamente, sólo por poco tiempo al principio, y quedarse cerca de casa.

Para garantizar la seguridad de su hijo cuando este se encuentre solo en casa, siga los siguientes consejos:

- Mantenga todos los números telefónicos de emergencia (médico, hospital, departamento de policía, cuerpo de bomberos, centro de control de venenos, servicio médico de emergencias) y el número de teléfono de un amigo o un vecino en un lugar visible cerca de los teléfonos.
- Asegúrese de que su hijo conozca sus planes de escape en caso de un incendio. Recuérdele a su hijo de salir inmediatamente de la casa si la alarma de incendios comienza a sonar, y llamar al cuerpo de bomberos desde la casa de un vecino.
- Muéstrela a su hijo dónde se encuentra el botiquín de primeros auxilios y cómo usarlo.
- Prepárela una merienda o comida por adelantado, preferiblemente una que no tenga que calentar.
- Hágale saber dónde estará usted, como puede ser localizado y cuándo regresará.
- Si es posible, deje su número de localizador y de teléfono celular. Saber que su hijo lo puede localizar inmediatamente le hará sentirse tanto a usted como a su hijo más relajado.
- Si su hijo llega a casa y no hay nadie en ella dígame que le llame para hacerle saber de su llegada.
- Establezca reglas para:
 - Salir de casa
 - Traer amigos a casa
 - Cocinar
 - Responder al teléfono/llamada a la puerta
 - Usar la Internet

Si cuidarse por sí mismo no es lo apropiado para su hijo en este momento, puede considerar las opciones de un centro de cuidado infantil. Lea la sección referente al cuidado de sus hijos en este folleto para seleccionar el programa que satisfaga mejor las necesidades de su familia.

AYUDA PARA USTED



Use la **Guía de Recursos Familiares**

en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.



cómo entrenar a sus HIJOS DESDE LAS GRADAS

La participación en los deportes ayuda a los niños al desarrollo de numerosas cualidades que les reportarán beneficios por toda la vida. Varios estudios indican que la práctica de deportes puede contribuir a que los niños adquieran conductas sociales responsables, y aprecien la salud y la buena forma física personal.

La actividad física regular también ayuda al organismo en el control del estrés, lo cual puede dar como resultado un mejor rendimiento académico, así como perfeccionar la capacidad de responder adecuadamente a los desafíos cotidianos. Además de estos beneficios, el deporte en equipo les da a los niños la sensación de pertenencia. A continuación, algunos consejos para ayudar a los padres a crear confianza y buen carácter en sus hijos por medio de las actividades deportivas.

Dar el ejemplo

- **Inculque el espíritu deportivo.** Sea un modelo de conducta para su hijo y para otros padres. Ofrezca frases de estímulo a su hijo, a sus compañeros de equipo, y a sus adversarios.
- **Sea respetuoso con los demás.** Demuestre respeto por el equipo contrario, los entrenadores y funcionarios deportivos. Absténgase de criticar la capacidad atlética de un niño, o la decisión de un entrenador o funcionario durante un juego. Tenga esto presente también cuando asista a eventos deportivos o esté viendo un partido en televisión con su hijo. Si le preocupa el estilo particular de desempeño de un entrenador, hable amablemente con el mismo al término del partido. Tal vez le interesaría ayudar voluntariamente al entrenador en una próxima sesión de prácticas.

Despertar la confianza y la motivación

- **Concentrarse en el esfuerzo, no en los resultados.** La frase “ganar cueste lo que cueste” pudiera ejercer demasiada presión en el niño. Independientemente de la puntuación final, el niño debe sentirse orgulloso de haber jugado lo mejor posible. Elogie al niño por haber tenido una buena idea o por haber tomado una decisión correcta en el partido, aunque no haya dado por resultado la anotación de un punto. Hágale saber que para usted, siempre serán ganadores.
- **Aceptar los errores.** Como los niños están en un proceso continuo de perfeccionar sus destrezas deportivas, los errores son parte valiosa de ese aprendizaje. El enfoque en lo aprendido y en lo que podrán hacer la próxima vez los ayudará a progresar, ¡en eso consiste la utilidad de los errores! Para ayudar a que el niño se mantenga motivado, enfatice aquellos aspectos en los que ha notado mejoría personal o de equipo desde las últimas prácticas. Esto contribuye a que los niños mantengan sus errores en perspectiva.
- **Práctica adicional.** Si el entrenador sugiere algún aspecto que el niño debe perfeccionar, ayúdelo a practicar en casa, u ofrézcale mucho estímulo específico. Planifique ocasionalmente para quedarse unos 10 o 15 minutos después de las prácticas, a fin de que el niño pueda compartir un poco más con sus compañeros. Esto fomenta el desarrollo social y del espíritu de equipo.
- **Estimular al equipo.** Elogie al equipo, no sólo a sus jugadores por separado. Esto puede contribuir a enfatizar la importancia del trabajo en común de todos los jugadores.
- **Enséñele al niño a cumplir lo prometido.** Cuando un niño se compromete a practicar un deporte, debe tomarlo en serio. En ocasiones, una mala experiencia durante un partido o práctica puede provocar que el niño no quiera jugar más. Son muy pocos los niños que logran ser atletas estrellas en todos los equipos. Los beneficios de proponerse objetivos y hacerlos realidad superan cualquier estatus de jugador más valioso. Explíqueles a sus hijos que sus entrenadores y compañeros de equipo cuentan con ellos. Si no pueden participar activamente en el partido, sería usualmente buena idea que se pongan el uniforme y se sienten en las gradas para apoyar a sus compañeros.

- **Acepte la decisión de su hijo de seguir jugando o de dejar el deporte.** Una vez que su hijo haya terminado la temporada de juegos, es probable que decida practicar otro deporte o dejar de participar definitivamente en deportes organizados. Las actividades deportivas suelen ser estresantes y no son idóneas para todos los niños. Como padre, debe respaldar la decisión tomada por su hijo, buscando otras actividades extracurriculares que fomenten el desarrollo social y el trabajo en equipo. Muchos niños tienen éxito en programas de exploradores o clubes que se corresponden con sus intereses específicos (fotografía, libros, ajedrez u otros juegos de mesa, filatelia o colección de monedas, música, teatro, coros, artes manuales, etc.).

Respaldo al entrenador de su hijo

- **Evalúe al entrenador antes de incorporar a su hijo al equipo.** Las prácticas pueden acabar con el interés de un niño en los deportes. Busque un entrenador cuyas prácticas sean divertidas y atractivas. Una prueba sencilla es examinar las caras de los participantes para ver si están divirtiéndose.
- **Establezca un contacto puntual y positivo con el entrenador.** Preséntese, y asegúrese de mantener abiertas las líneas de contacto positivo entre usted, su hijo y el entrenador durante toda la temporada. Si surge un problema o preocupación, le resultará más fácil de hablar acerca de la situación con el entrenador.
- **Reconozca el compromiso del entrenador.** Los entrenadores dedican muchas horas al equipo, aparte de las destinadas a prácticas y partidos. Ser entrenador demuestra un compromiso con el deporte y con su hijo.
- **Ayude al entrenador.** Durante la temporada, no vacile en ofrecerse como voluntario. Probablemente el entrenador necesite ayuda en caso de que quiera llamar a los padres para comunicarles un cambio de horario, para que traigan refrescos al partido, o para recoger los equipos deportivos después de terminado el partido. Su esfuerzo le demostrará a su hijo que a usted también le interesa crear una experiencia positiva.
- **Apoyo emocional al entrenador.** Cuando el entrenador haga algo que le satisfaga, comuníquesele. El oficio de entrenador es un trabajo difícil, y la mayoría sólo tiene contacto con los padres cuando éstos quieren expresarle alguna preocupación. Un elogio sincero significa mucho, y ayudará al entrenador a seguir dándole al equipo lo mejor de sí.

Para obtener más información acerca de cómo apoyar a sus hijos en sus actividades deportivas, visite:
www.youthsportspsychology.com

AYUDA PARA USTED



Use la **Guía de Recursos Familiares**
en las páginas 91-95 para conocer una
 amplia gama de servicios de apoyo a la
 familia disponibles en su comunidad.

SÓLO PARA PAPÁ



Los padres desempeñan un papel equitativo en el desarrollo de sus hijos, desde la concepción y en el resto de la vida. Las relaciones de los varones con sus padres los ayudan a identificar quiénes son, y dónde y de dónde proceden. Por su parte, las relaciones de las niñas con sus padres las ayudan a sentirse seguras y a aprender lo que es ser respetadas. A continuación, consejos para Papá, cortesía de National Fatherhood Initiative.

1. Respetar a la madre de sus niños

Una de las mejores cosas que un padre puede hacer por sus hijos es respetar a la madre de los mismos. Si está casado, coopere a que su matrimonio sea sólido y vital. Si no lo está, sigue siendo importante el respeto a la madre de sus niños. Un padre y una madre que se respeten mutuamente, y que permitan que los hijos lo sepan, les proporciona un ambiente seguro. Cuando los niños ven que sus padres se respetan, son más propensos a sentirse también aceptados y respetados.

2. Dedíqueles tiempo a sus niños

La forma en que el padre les dedica tiempo a sus hijos les demuestra lo importantes que son para él. Si siempre aparenta estar demasiado ocupado para atender a sus niños, éstos se sentirán abandonados, independientemente de lo que usted les diga. Dedicarse con frecuencia a sus hijos implica con frecuencia dejar de hacer otras cosas, pero es esencial. Los niños crecen con rapidez, y las oportunidades que no aproveche estarán perdidas para siempre.

3. Gánese el derecho a ser escuchado

Con demasiada frecuencia, el único momento en que un padre les habla a sus hijos es cuando han hecho algo mal. Por esa razón los niños tiemblan cuando la madre les dice: "Tu padre quiere hablar contigo". Comience a hablar con sus hijos desde que son pequeños para que sean más fáciles de manejar cuando tengan más edad. Dedíqueles tiempo y escuche sus ideas y problemas.

4. Disciplina con amor

Todos los niños necesitan orientación y disciplina, no sólo como castigo, sino para establecer límites razonables. Recuérdeles a sus niños las consecuencias de sus acciones, y proporcíóneles gratificaciones significativas por su buena conducta. Los padres que imponen disciplina de forma tranquila y justa demuestran amor por sus hijos.

5. Dar el ejemplo

Los padres son ejemplos de conducta para sus hijos, aunque se den cuenta o no. Una niña a la cual su padre amoroso le dedica tiempo, crece sabiendo que merece ser tratada con respeto por los jóvenes, y lo que debe buscar en un esposo. Los padres pueden enseñarles a sus hijos las cosas importantes en la vida, demostrándoles honestidad, humildad y responsabilidad. "El mundo es un escenario..." y el padre desempeña uno de los papeles más vitales.

6. Ser maestro

Demasiados padres piensan que enseñar es algo que les corresponde a otros. Pero un padre que enseña a sus hijos lo bueno y lo malo, y los exhorta a dar lo mejor de sí, verá cómo sus hijos toman buenas decisiones. Los padres dedicados usan ejemplos cotidianos para que sus hijos aprendan las lecciones básicas de la vida.

7. Comer en familia

Comer juntos (en el desayuno, almuerzo o cena) puede ser una parte importante de la vida familiar saludable. Además de proporcionar alguna estructura en un día atareado, les da a los niños la oportunidad de hablar acerca de lo que están haciendo y de lo que desean hacer. También es una buena ocasión para que los padres escuchen y den sus consejos. Pero lo más importante es que se trata de un momento para que las familias estén juntas a diario.



8. Léales a sus niños

En un mundo donde con frecuencia la televisión domina las vidas de los niños, es importante que los padres hagan el esfuerzo de leerles a sus hijos. Los niños aprenden mejor haciendo y leyendo, así como viendo y escuchando. Comience a leerles a sus niños desde que son pequeños. Cuando sean mayores, exhórtelos a que sigan leyendo por su cuenta. Enseñarles a sus niños las alegrías de la lectura es una de las menores maneras de garantizarles una vida de crecimiento personal y profesional.

9. Demostrar afecto

Los niños necesitan la seguridad que procede de saber que son queridos, aceptados y amados por la familia. Los progenitores, especialmente los padres, necesitan sentirse cómodos y dispuestos a abrazar a sus niños. Demostrar afecto es la mejor manera de hacerles saber a sus niños que los quiere.

10. La labor de padre nunca termina

Incluso después que sus hijos han crecido y se disponen a abandonar el hogar, seguirán dependiendo de sus padres para ganar en experiencia y buscar consejo. Independientemente de que su hijo vaya a cursar estudios universitarios, inicie un empleo nuevo o se case, los padres siguen siendo parte esencial en sus vidas mientras crecen, se casan y crean sus propias familias.

AYUDA PARA USTED



Use la **Guía de Recursos Familiares**

en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.

Recursos para Papás:



www.allprodad.com

www.fatherhood.org/fathers

www.fathers.com

www.childwelfare.gov/preventing/promoting/fatherhood.cfm

www.dadsmakeadifference.org

fatherhood.hhs.gov

crianza conjunta: APRENDER a Trabajar unidos

Los niños necesitan y merecen el amor, el cuidado y el apoyo de sus padres. Cuando éstos últimos se separan, el proceso es difícil para todos, pero especialmente duro para los niños. Esta hoja de consejos les proporciona información a los padres que viven separados, pero necesitan trabajar unidos para cuidar de sus hijos en ambientes positivos y sanos.

¿Qué es la crianza conjunta?

La crianza conjunta se produce cuando dos padres colaboran para criar a sus hijos, incluso después que su relación matrimonial o romántica ha terminado. La crianza conjunta exitosa puede requerir el aprendizaje de nuevas destrezas, ya que la crianza conjunta no es algo que se enseña normalmente. Aunque pudiera resultar difícil al principio, la crianza conjunta es necesaria para el desarrollo saludable del niño, y para contribuir a que éste pueda enfrentar los numerosos cambios en su vida familiar. Puede ser útil comenzar considerando la relación con su ex pareja como algo completamente nuevo que gira en torno al bienestar de sus hijos, no al de ninguno de los dos.

Es probable que los siguientes consejos de crianza conjunta no funcionen de la misma manera en cada familia, pero los padres pueden adaptarlos a sus necesidades y circunstancias correspondientes.



Hablar con el niño acerca de la ruptura de la relación

Cuando tomen la decisión de separarse, ambos padres deben hablar con sus hijos acerca de la situación. Deben ser honestos con respecto a lo que está ocurriendo, sin entrar en los detalles del fracaso de la relación. Insístanles continuamente a los niños que ellos **no provocaron** la separación. Enfaticen en el amor que les tienen, que éste no cambiará, y que siempre estarán apoyándolos en estos momentos difíciles. A algunos niños les bastarán estas explicaciones, pero otros podrían beneficiarse con asesoría profesional.

Comunicación con el o la “ex”

La comunicación con el otro padre es parte fundamental de su papel en la crianza conjunta. Independientemente de todo, la comunicación con su “ex” no va a ser fácil. Recuerde que no es necesario un encuentro personal, pues hablar por teléfono o intercambiar mensajes de correo electrónico es adecuado. Como el propósito es una comunicación sin conflictos, averigüen qué tipo de contacto es el que funciona en su caso. Ya sea por correo electrónico, por teléfono o en persona, los consejos siguientes pueden ayudarle a usted y a su “ex” a comunicarse de forma positiva y afectiva por el bien de sus hijos:

- **Establecer un tono formal “de negocios”.** Asuma la relación con su “ex” como una relación comercial en la que su “negocio” es la adaptación saludable y el bienestar de sus hijos. Hable o escribale a su “ex” como si fuese su compañero de trabajo, de forma cortés, respetuosa y neutral.
- **Pida, no exija.** En vez de hacer declaraciones que podrían parecer exigencias, trate de hacer solicitudes, que pueden comenzar con “¿Estarías dispuesta/o a...?” o “¿Podemos probar ...?”
- **Escuche.** Una comunicación con madurez comienza escuchando. Incluso si al final no está de acuerdo con la otra persona, al menos debe ser capaz de transmitirle que ha entendido su punto de vista. Y como escuchar no equivale a aprobar, no pierda nada permitiendo que su “ex” le comunique sus opiniones.
- **Controle sus emociones.** Tenga en cuenta que la comunicación mutua va a ser necesaria durante toda la niñez de su hijo, o tal vez por más tiempo. Usted puede entrenarse en el control de sus emociones para no reaccionar de forma exagerada ante su “ex”, y con el tiempo aprenderá a ignorar aquellos aspectos en los que trata de imponer su criterio.
- **Comprométase a encontrarse/hablar a menudo.** La comunicación frecuente con su “ex” le transmitirá a sus hijos el mensaje de que ambos son un frente unido. Esto pudiera resultar extremadamente difícil en las primeras etapas del divorcio o la separación.

- **Concentre las conversaciones en los niños.** Recuerde que su hijo es parte de los dos, por lo que cualquier intercambio de insultos puede afectar su sentido de identidad. Concentre las conversaciones en las actividades, logros, retos y éxitos de su hijo. El intercambio de opiniones con respecto a estos temas ayudará a que ambos padres desempeñen un papel activo en la vida de su hijo, y le hagan saber lo que significa para cada padre. La comunicación mutua también ayuda a los padres a comprobar lo que dicen sus hijos. Algunos niños en esta situación tienden a decir mentiras (por ejemplo, “Papá dice que se pueden decir malas palabras”; o “Mamá dice que hacer la tarea es una pérdida de tiempo”). En estas situaciones, la comunicación puede ayudar a descubrir cuál es la verdad.

La visita a “la otra casa”

Al principio, es normal que los niños se sientan frustrados, ansiosos o inseguros ante la visita a “la otra casa”, pero se sentirán cómodos cuando vean que sus padres trabajan unidos. A continuación, algunos consejos para que esas transiciones sean lo menos complejas posible:

- **Ayude a los niños a sentirse cómodos con la visita.** Es necesario que ambos padres les digan a los niños que es bueno visitar “la otra casa”, pues deben saber que es correcto amar a ambos padres.
- **Ayude a los niños a esperar el cambio.** Asegúrese de que sus hijos conozcan los días en que estarán en casa de cada padre. La consistencia es clave para que esto funcione.
- **Dejar al niño en su casa en vez de recogerlo.** Es bueno no “recoger” a su hijo en casa de su “ex”. Dejarlo allí es menos estresante para todos. Evite que las novias, novios o cónyuges nuevos transporten a los niños, ni que los cuiden durante demasiado tiempo. Los niños necesitan y esperan estar ese tiempo con sus padres.
- **No use a los niños de mensajeros.** Pedirles a sus hijos que transporten cuentas, notas o cualquier otra cosa puede hacerles sentir que son intermediarios en la relación de sus padres.
- **Propóngase la regularidad.** Es sano que los niños estén en contacto con diferentes perspectivas y aprendan a ser flexibles, pero también es necesario que sepan que viven bajo el mismo conjunto básico de expectativas en ambos hogares. Proponerse la regularidad entre su casa y la de su “ex” evita confusiones en los niños. Estos consejos pueden ser útiles:

CREE UN PLAN DE CRIANZA. Este es un documento que describe ciertos temas de crianza como: religión y asistencia a la iglesia, actividades extracurriculares y el pago de las mismas, tratamiento médico del niño, uso de teléfonos celulares, acceso y restricciones a la Internet, ahorros para su educación universitaria, etc. Para obtener más información acerca de los planes de crianza visite www.flcourts.org/gen_public/family/forms_rules/995a.pdf

ESTAR DE ACUERDO EN LAS REGLAS. Las reglas no tienen que ser exactamente las mismas en ambos hogares, pero si usted y su “ex” establecen normativas generalmente consistentes, los niños no tendrán que debatirse entre dos entornos disciplinarios radicalmente diferentes. Traten de seguir tipos similares de consecuencia en caso de incumplimiento de las reglas, incluso si el mismo no se produce en la casa. Así, si los niños perdieron sus privilegios de ver televisión en casa de su “ex”, esa decisión se respetará también en la suya. Y lo mismo se cumple con respecto al premio por buena conducta.
- **Resérvese sus opiniones.** Absténgase siempre de expresar opiniones negativas acerca de su “ex” delante de sus hijos, y de obligarlos a elegir entre ambos padres. tampoco les pida información acerca de cómo les fue “en la otra casa”, ni de su “ex”. Esto puede atentar contra el disfrute de la visita, y colocar a los niños en medio de su relación de adultos.

AYUDA PARA USTED

Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.

Cómo Hacerle Frente a Las Crisis

Los grandes cambios en la vida familiar cotidiana pueden ser difíciles para los adultos y los niños. Los desastres naturales, despidos, accidentes serios y otras situaciones que escapan de su control, pueden hacer que las familias se sientan impotentes. Pero no pierda las esperanzas. Si otras personas han podido vencer esos retos, usted también lo logrará.

Cómo mantener la fuerza y la flexibilidad en tiempos de crisis

Dos herramientas que le ayudarán a recuperarse:

1. Conocer y usar sus fortalezas internas.
2. Dejar que otras personas, organizaciones y agencias le ayuden a aprovechar sus fortalezas y a aprender nuevas destrezas.

El uso de todas las fuentes de ayuda disponibles le ayudará a transitar a un futuro sólido y estable para usted y su familia.



Fortalezas personales

¡Usted tiene lo que hace falta para vencer esas dificultades! Todos aprendemos formas de vencer los retos que nos impone la vida. Las experiencias tales como los embotellamientos de tráfico, las discusiones con vecinos o compañeros de trabajo, o la realización de las coordinaciones necesarias para cuidar de un niño que se enferma de repente, nos han ayudado a aprender formas sanas de hacerle frente a lo inesperado. Nuestros hijos también están aprendiendo esas destrezas cuando se enfrentan con una lección difícil de Matemáticas, buscan una forma de llegar a casa cuando se les va el autobús, o reciben malas noticias sobre un amigo o familiar. Cuando nos golpea una crisis importante, recurrimos a nuestras destrezas para lidiar con los problemas en una escala mucho mayor.

Piense en los retos que han enfrentado usted y su familia en el pasado, y pregúntese: “¿Cómo pudimos vencer el obstáculo? ¿Qué recursos o destrezas usamos en ese momento? ¿Cómo nos puede ayudar ahora lo que aprendimos de esas experiencias?”

Varios estudios revelan que todos contamos con al menos algunas de las fortalezas personales siguientes para vencer los desafíos. ¿Cuáles son las que usted tiene?

1. **Relaciones personales** – ser un buen amigo y crear relaciones positivas.
2. **Capacidad de servicio** – ayudar al prójimo o apoyar una causa justa.
3. **Destrezas para la vida** – tomar buenas decisiones, defenderse a sí mismo y a los demás, y tener dominio de sí mismo.
4. **Humor** – reírse, en ocasiones hasta de sí mismo, para mejorar el ánimo propio y ajeno.
5. **Dirección interna** – tomar decisiones en base a sus propios valores.
6. **Discernimiento** – ver más allá de los detalles superficiales de personas y situaciones para comprender lo que son realmente.
7. **Independencia** – distanciarse de personas y situaciones perjudiciales.
8. **Visión positiva del futuro personal** – creer que, independientemente de cómo estén las cosas ahora, podrá vencer los obstáculos y llegar adonde quiere estar.
9. **Flexibilidad** – aceptar y adaptarse a los cambios de forma positiva.
10. **Amor al aprendizaje** – preguntar y recopilar información que le ayude a resolver problemas, así como a aprender más sobre los temas que le interesan.
11. **Automotivación** – fijarse metas y trabajar para cumplirlas porque quiere lograrlas, y no porque otra persona espera que lo haga, o se lo exija.
12. **Aptitud** – saber las cosas que puede hacer bien y usar sus propios conocimientos, talento o habilidades.
13. **Autoestima** – saber que es un miembro valioso de su familia o comunidad, y confiar en que puede marcar una diferencia positiva en las vidas de otras personas.
14. **Espiritualidad** – tener fe en algo más grande que usted.
15. **Perseverancia** – buscar nuevas formas de solucionar problemas y vencer obstáculos, aunque no haya tenido éxito con anterioridad.
16. **Creatividad** – expresarse mediante el arte, o pensar de forma creativa para solucionar problemas y lograr objetivos.

Pedir y aceptar ayuda

Todos necesitamos ayuda en un momento dado. No espere a sentirse exhausto y desesperado para pedir ayuda. Pedir y aceptar ayuda en cuanto se dé cuenta de que la necesita, equivale a una recuperación más rápida, y a menos necesidad de ayuda a la larga.

Sus familiares, amigos, vecinos y compañeros de trabajo pueden ayudarle con la preparación de comidas, atención a los niños, transporte u otras necesidades, pero si desconocen su situación, no pueden hacerlo. Si confronta problemas financieros y le parece que no puede subsistir:

- 1. Llame al prestamista de su hipoteca.** Pídale una tasa de interés menor, un plan de pagos reducido u otras consideraciones hasta que pueda recuperarse. Como es mejor pagar menos o con retraso que no hacerlo, probablemente querrán ayudarle. Si alquila una vivienda, antes de que se venza el plazo de pago, pídale al dueño que le reduzca la cantidad a pagar durante unos meses, y asegúrele que le abonará la diferencia en cuanto mejore su situación. Si puede hacerse realizar algunas tareas de mantenimiento o reparación, es posible que el dueño considere las mismas como parte del pago.
- 2. Póngase en contacto con sus suministradores de utilidades** (gas, electricidad, teléfono, agua) y pregúnteles si tienen algún programa para que las personas necesitadas puedan mantener los servicios; y cómo puede hacer la solicitud correspondiente.
- 3. Llame al centro de distribución de alimentos de su iglesia o comunidad.** Si bien los programas financiados por el gobierno pueden ofrecer ayuda a los que cumplan ciertos requisitos, a menudo el auxilio más inmediato para familias en crisis está en las iglesias y organizaciones locales sin fines de lucro.

También hay una amplia gama de servicios disponibles para satisfacer necesidades específicas como salud, alimentación, cuidado infantil y servicios de consejería para prevención de suicidios, recuperación de adicciones y violencia doméstica. Lea los listados específicos en la sección Recursos Familiares de esta guía.

Consejos de crianza para familias en crisis

Los entornos inciertos y caóticos implican un mayor riesgo de retrasos de desarrollo que afectan el razonamiento, habla, movimiento y destrezas sociales infantiles.

Los niños se fijan en el comportamiento de los adultos para ver cómo responden ante una crisis. Si los padres mantienen un pensamiento positivo y no pierden las esperanzas, la crisis tendrá un menor impacto en el desarrollo infantil. Para mantener la ecuanimidad durante una crisis, usted debe cuidar de sí mismo. Escuchar música que suba el ánimo, entrar en contacto con la Naturaleza, o leer un libro inspirador, son cosas que pueden ayudarle a encontrar la paz y fortaleza necesarias para guiar a su familia en esa etapa difícil.



Las cinco “Cs” para lidiar con una crisis familiar

- 1. Comunicación.** Hablar con los niños sobre lo que ocurre es el primer paso para ayudarlos a buscar formas saludables de adaptarse a los cambios. Invítelos a expresar sus sentimientos y sus opiniones respetuosamente. Escuche lo que tengan que decirle, y asegúrese de que sepan que NO SON CULPABLES de la situación actual. Es posible que sus hijos tengan muchas preguntas que no puede responder de inmediato, y no hay nada de malo en ello. Sea honesto, e insista en que algunas cosas, como el amor que se tienen entre sí, nunca cambiarán. Tenga paciencia con los niños más pequeños si le hacen las mismas preguntas una y otra vez. Trate de responderles de forma coherente. Probablemente los niños de más edad tengan más conocimiento de lo que ocurre. Dígales lo que necesiten saber para comprender la situación, y permítalos que le hagan preguntas, pero no los abrume con demasiada información. Ayúdelos a entender que usted sigue esforzándose por apoyarlos y protegerlos, y que no espera que ellos resuelvan los problemas que les conciernen a los adultos.
- 2. Consistencia.** La creación de límites y reglas familiares claras y consistentes es siempre una buena idea, pero especialmente importante en el caso de familias en crisis. La estructura y los límites propician que los niños se sientan seguros porque saben lo que pueden esperar. Haga lo posible por mantener las rutinas existentes y cree otras nuevas según las necesidades. Por ejemplo, si no puede hablar con los niños a la hora de dormir debido a su nuevo horario de trabajo, trate de hacerlo cada mañana durante el desayuno.

3. **Conexión.** Las personas conectadas con otras en una red de familiares, amigos, clubes u organizaciones son más saludables y felices. Dedicarle tiempo a jugar en familia contribuye a mejorar el estado de ánimo de todos, y alivia parte del estrés de la vida cotidiana. Tan solo 10 minutos de juego en familia al día puede marcar una gran diferencia en cómo usted y sus hijos enfrentan los desafíos. Trate de participar en un juego, cantar o salir a caminar juntos.
4. **Celebración.** Establezca objetivos realistas, y celebre el progreso, no la perfección. Por ejemplo, si necesita buscar empleo, llenar una solicitud o crear una hoja de vida es un paso importante en la dirección correcta. Si su hijo confronta problemas en la escuela, la entrega puntual de sus tareas o mejorar sus calificaciones en una asignatura difícil es un gran logro. Reconocer que está progresando puede ayudarle a mantenerse enfocado en alcanzar sus objetivos.
5. **Contribución.** Una de las mejores maneras de recuperarse de sus propios problemas, es buscar la manera de ayudar a otra persona con los suyos. Tanto los adultos como los niños pueden experimentar sanación y empoderamiento cuando se convierten en fuentes de ayuda al prójimo.

El estrés, la ansiedad y otros síntomas similares a la depresión son comunes después de desastres naturales u otros acontecimientos traumáticos. Si padece uno de esos síntomas, llame al número telefónico **1-800-985-5990** para solicitar información, apoyo y asesoría. Es gratis y confidencial.

Fuentes informativas: www.resiliency.com

AYUDA PARA USTED



Use la **Guía de Recursos Familiares**

en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.

CRianza cuando no Hay SITIO ESTABLE Para VIVIR

Los entornos inestables de vivienda (vivir con familiares o amigos, o estancias temporales en refugios de emergencia, hoteles/moteles, vehículos, carpas, etc.) combinados con los esfuerzos de los padres para garantizar la seguridad de sus hijos en un nuevo ambiente, pueden provocar estrés, y crear obstáculos para el desarrollo saludable del niño. Por ejemplo, los padres pueden mantener a los bebés o niños pequeños en un coche durante largos periodos de tiempo, para evitar el contacto con suelos sucios u objetos peligrosos. Este tipo de confinamiento limita las oportunidades de desarrollo muscular, así como la interacción sana entre padres e hijos.

A continuación, algunos consejos para fomentar un desarrollo saludable del niño, a pesar de la carencia de sitio estable para vivir.

Infantes (bebés)

Los infantes anhelan el contacto y la interacción.

- Tocar, cargar, mecer, cantar y hablarle a los infantes los ayuda a sentirse protegidos y seguros.
- Hable con su infante sobre lo que están haciendo y lo que ocurrirá después, para crear destrezas de lenguaje y pensamiento.
- Use el contacto visual y un tono de voz reconfortante cuando hable sobre los sentimientos -como de felicidad, tristeza o enojo- para que los niños adquieran destrezas sociales y emocionales.
- Extienda una sábana en el suelo o el césped para que el niño pueda permanecer algún tiempo boca abajo, y realizar juegos simples como dar palmaditas mientras usted canta una canción, para crear fuerza muscular y destrezas motoras.
- Lea libros sencillos y estimule al bebé para que lo sostenga y pase las páginas, a fin de crear destrezas motoras y de lenguaje.

Párvulos (2-3 años)

Los párvulos necesitan amplitud para moverse, lo cual puede ser especialmente complicado si la familia ocupa una sola habitación. Trate de buscar algunos sitios seguros para que el párvulo camine, corra y suba. Los parques, escuelas, e incluso muchos centros comerciales cuentan a menudo con espacios de juego, y algunos centros comunitarios y bibliotecas disponen de salones de juegos para parvulitos.

- Lanzar y patear una pelota, o bailar al ritmo de la música, crea destrezas motoras.
- El uso de crayones o plastilina crea excelentes destrezas motoras.
- El conteo simple de números y los juegos de correspondencia con barajas crean destrezas de lenguaje y pensamiento.

Niños en edad preescolar

Los niños en edad preescolar necesitan actividades que estimulen la independencia. Tomar decisiones simples como escoger entre dos actividades u opciones de merienda, les permite expresarse y crear confianza en sí mismos.

- Recortar y pegar crea excelentes destrezas motoras.
- El juego “Me voy de viaje” crea destrezas de lenguaje y pensamiento.

Los jugadores se turnan para decir lo que llevarán en el viaje, nombrando objetos desde la A a la Z. En cada ocasión, la lista de objetos a repetir será más extensa y difícil de recordar. Por ejemplo, con dos jugadores sería algo así:

Jugador 1: Me voy de viaje y llevo una manzana.

Jugador 2: Me voy de viaje y llevo una manzana y una pelota de béisbol.

Jugador 3: Me voy de viaje y llevo una manzana, una pelota de béisbol y un gato .

- Los juegos como “¿Mamá, puedo...?” o “Simón dice...” crean destrezas sociales y emocionales como capacidad para escuchar, seguir orientaciones, y autocontrol.

Un preescolar de calidad puede proporcionarle a su hijo un entorno seguro y predecible, con interacción social y una amplia gama de recursos y oportunidades de aprendizaje. En la Florida, los padres pueden matricular a sus hijos de 4 años en programas voluntarios GRATUITOS de preescolar (VPK). Para obtener más información acerca de cómo matricular a su hijo en un programa VPK de la Florida, visite el sitio Web www.vpkhelp.org o póngase en contacto con la Oficina de Aprendizaje en las Primeras Etapas de la Niñez de la Florida (Florida's Office of Early Learning) llamando a los números telefónicos 866.357.3239 o 1-866-FLREADY.



Niños en edad escolar

Matricule a su hijo en una escuela, y convierta su asistencia regular en prioridad. La Ley McKinney-Vento les exige a las escuelas públicas que matriculen inmediatamente a los estudiantes que no tengan una vivienda estable, incluso si carecen de:

- Prueba de residencia
- Tutela legal
- Inscripción de nacimiento
- Expediente escolar
- Historia clínica, incluyendo evidencia de vacunación
- Uniforme u otros objetos de cumplimiento con el código de vestuario

La Ley McKinney-Vento también propicia que las familias con problemas de vivienda matriculen a sus hijos ya sea en su escuela de origen (el centro al que asistían antes de perder la vivienda) o una escuela en la zona donde residen actualmente, lo que sea más conveniente para el niño. Independientemente de la opción de escuela que escoja para su hijo, también tendrá derecho a transporte hacia y desde el plantel. Para obtener más información, llame al número telefónico gratuito 1-800-308-2145.

Comuníquese con la escuela de su hijo. El maestro de su hijo y los administradores de la escuela deben estar al tanto de la situación de crisis de su familia. Los consejeros escolares conocen numerosas fuentes comunitarias que pueden ayudar a su hijo en esta etapa difícil. Además, el personal escolar puede ponerle en contacto con organizaciones que le ayudarán a obtener ropa y accesorios escolares, tutores/mentores, y a sufragar las actividades escolares. Pídale a los maestros que le mantengan informado si detectan cambios negativos en la conducta o rendimiento escolar de su hijo. También hay asesoría disponible para su hijo recurriendo a la oficina de orientación de la escuela.

Mantenerse activo y participar en actividades sociales con los compañeros de escuela son formas sanas para que los niños y jóvenes puedan hacerle frente al estrés. Pregunte en la escuela de su hijo si hay ayuda disponible para que su hijo pueda asistir a programas extraescolares y de verano, y participar en actividades extracurriculares.

Una buena nutrición ayudará a su hijo a enfrentar mejor el estrés. Solicite programas de desayuno y almuerzo gratuitos o de precio reducido, así como programas de alimentación durante el verano, y otros servicios que le ayudarán a satisfacer consecuentemente las necesidades de nutrición de su hijo (lea las listas bajo Servicios de Salud y Nutrición de la sección de Recursos Familiares de esta guía).

Fuentes informativas:

www.pbs.org/parents/familiesstandtogether

www.resiliency.com/free-articles-resources

AYUDA PARA USTED



Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.

Cómo afrontar La movilización MILITAR DE UN PADRE, MADRE O FAMILIAR CERCAÑO



Comprensión del impacto en los niños de esta situación

La movilización militar de un miembro de la familia puede ser un acontecimiento muy emotivo y estresante para la familia. Las reacciones de los niños a esta situación pueden variar en dependencia de su edad, género, estatus de desarrollo y tipo de personalidad. Los niños sensibles o que han confrontado previamente problemas sociales o emocionales corren más riesgos de reacciones más serias al estrés de la movilización militar de uno de sus padres.

Edad del niño

Síntomas típicos de estrés

Infantes (0 a 1 año)

Disminución del apetito e incremento de la irritabilidad.

Párvulos y niños en edad preescolar (1–6 años)

Pueden volverse más melancólicos o llorosos, confrontar problemas para dormir, experimentar ataques de cólera y más frecuentes, volver a la adopción de conductas eliminadas como orinarse en la cama y chuparse el dedo, sufrir de ansiedad por separación, y jugar a la guerra.

Niños en edad escolar (6–12 años)

Pueden volverse más irritables, agresivos, gritones, aprensivos o retraídos; experimentar cambios en patrones de alimentación, sueño y actividad; mostrar una fascinación inusual con la guerra, la muerte y las armas; quejarse de frecuentes dolores de estómago y de cabeza, o confrontar más problemas en la escuela.

Adolescentes (13–18 años)

Pueden volverse rebeldes, irritable y frustrarse con más facilidad; querer estar más tiempo con sus amigos, padecer de baja autoestima, perder interés en los deportes y otros pasatiempos, adoptar conductas riesgosas como el sexo, las drogas o la delincuencia juvenil.

NOTA: si el niño muestra señales de estrés extremo, o si cualquiera de los síntomas dura más de seis semanas, busque ayuda profesional en la escuela, la comunidad o con los proveedores de servicios a militares.

Cómo ayudar a los niños a enfrentar la movilización militar de uno de sus padres en formas sanas

Antes de la partida a la misión

INFÓRMESE lo más que pueda acerca de la misión militar, y las opciones que tienen los niños de comunicarse con el familiar movilizad (correo postal, llamadas telefónicas, charlas en video por Internet, etc.)

COMPARTA información precisa con los niños de forma calmada y tranquilizadora. Use palabras que éstos puedan comprender. >>

DELES PARTICIPACIÓN a los niños en edad preescolar y escolar en el proceso de preparación. Cuando los niños entienden sus nuevos papeles y pueden participar en la realización de cambios, se sienten con más control de la situación y menos estresados.

ASEGÚRELES a los niños que los familiares en misiones militares están entrenados para hacer ese trabajo importante que van a realizar lejos de casa, y que esperen su regreso una vez cumplida la misión. Hágales saber que se les quiere y que siempre tendrán a alguien que los cuide.

PRESTE ATENCIÓN a las preguntas que le hagan los niños y permítale comunicarle sus sentimientos, necesidades y temores. Los niños pequeños ven el mundo de manera muy simple. Sus respuestas a sus preguntas acerca de la guerra también deben ser sencillas.

CREE un sistema de apoyo para usted mismo mediante el cual pueda expresar preocupaciones e inquietudes de adulto relacionadas con la movilización militar, y obtenga el apoyo necesario para cuidar a su familia. Los niños no están preparados para proporcionar el apoyo que necesitan los padres y cuidadores.

INFORME a los maestros, entrenadores y otros cuidadores de la partida a la misión militar para que estén atentos a cualquier cambio en la conducta de los niños que pudiera indicar la necesidad de ayuda adicional.

=====
Actividades Que Ayudan a los Niños a Afrontar la Situación:
=====

- **TOME** fotografías del familiar que parte a la misión militar haciendo tareas cotidianas y cree un álbum que los niños puedan ver cuando lo deseen.
- **GRABE** al familiar que parte a la misión militar leyendo un libro para que los niños puedan escuchar su voz diariamente.
- **COLOQUE** la foto del familiar en la habitación de cada niño para que puedan sentir que lo tienen cerca.



Durante el cumplimiento de la misión

MANTENGA la rutina cotidiana y las reglas normales del hogar para proporcionarles consistencia a los niños.

LIMITE el contacto de los niños con las noticias y conversaciones de adultos acerca de detalles que pudieran infundirles temor.

ANTICIPE cierta lentitud o alteración temporal en la realización de las tareas hogareñas y escolares. Necesitará paciencia, comprensión y ayuda adicional en esta etapa.

COMPRENDA que los sentimientos de pérdida, cólera, tristeza o culpabilidad son reacciones normales ante la separación. Algunos niños podrían comportarse o expresarse inadecuadamente en ocasiones, como forma de enfrentar sentimientos abrumadores de temor, ansiedad y confusión.

ESTIMULE a los niños más pequeños a decirle cómo se sienten o a expresar sus emociones pintando o dibujando. Los niños mayores y los adolescentes prefieren expresar sus pensamientos y sentimientos en un diario privado.

ESTABLEZCA objetivos personales para el período de la movilización militar o dedíquese a un nuevo pasatiempo o actividad. Estas son algunas de las formas sanas de afrontar el estrés y los sentimientos de ansiedad y temor.

=====
Actividades Que Ayudan a los Niños a Afrontar la Situación:
=====

- **CREE** un álbum con sucesos cotidianos para que el familiar en misión militar pueda verlo a su regreso.
- **ENVÍELES** pinturas o dibujos, tarjetas y cartas de los niños a los familiares movilizadas.
- **LEA** las cartas y mensajes de correo electrónico de los familiares en misión militar alrededor de la mesa del comedor.

Al regreso de la misión militar

DENSE usted y su familia tiempo para ajustarse y reconectarse entre sí. Este proceso de adaptación demora usualmente de cuatro a cinco semanas después que el familiar regresa de su misión militar.

COMPRENDA que las cosas han cambiado. Los miembros de la familia ha crecido física, emocional y socialmente durante el tiempo de la misión militar.

MANTENGA la nueva programación y rutinas familiares y prueben cómo funcionan las cosas en la nueva situación antes de sugerir cambios.

ANALICEN sus sentimientos, pensamientos y preocupaciones, pero no trate de criticarlos.

DEDÍQUELE tiempo a cada niño individualmente, haciendo actividades que considere especiales. Esto hace que los niños se sientan especiales y apreciados en su individualidad, y permite que los miembros de la familia vuelvan a conectarse con cada niño de la forma más cómoda para éste.

SEA PACIENTE con los niños en términos de disciplina. Por algún tiempo, deberá mantener las reglas establecidas durante su ausencia.

ENFRENTÉ el estrés de la etapa posterior a la movilización militar con ejercicios, asesoría y otros medios saludables para garantizar que sus familiares no sean víctimas de sus frustraciones.

BUSQUE ayuda para tratar el estrés postraumático, las lesiones cerebrales traumáticas, la depresión y otras preocupaciones serias como la crisis financiera personal, el consumo de sustancias prohibidas y controladas, o los problemas maritales.

Consejos para Volver a Conectarse con los Niños:

Al igual que ocurre con la situación de un familiar en misión militar, los niños responden de forma diferente a la reunificación, en dependencia de su edad, género, estatus de desarrollo y tipo de personalidad. Las técnicas siguientes le ayudarán a reconectarse con los niños en cada etapa de su desarrollo.

Infantes

- **ACÉRQUESE** cuando sus familiares alimenten, vistan y jueguen con los infantes para que éstos se acostumbren a estar cerca de usted.
- **HÁBLELE** con suavidad y frecuentemente a los infantes para que se acostumbren a su voz.
- **PARTICIPE** activamente y lo antes posible en el cuidado de los infantes.

Niños en edad preescolar

- **SIÉNTESE** o arrodílese a su altura.
- **PREGÚNTELE** sobre sus nuevos intereses.
- **ESCUCHE** lo que le digan.

Niños en edad escolar

- **PERMÍTALES** que demuestren su orgullo por lo que usted ha hecho.
- **REVISE** sus tareas escolares, dibujos, álbumes, etc.
- **ELÓGIELOS** por sus logros durante su ausencia.

Adolescentes

- **ESCÚCHELOS** con la mayor atención.
- **RESPETE** su privacidad y sus amigos.
- **INVÍTELOS** a que le digan qué les ocurrió durante su ausencia



AYUDA PARA USTED

Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.

Esta hoja informativa se realizó con información procedente de los siguientes sitios Web:
www.uswestaap.org/Parent_Guide_Deployment.pdf
www.usuhs.mil/psy/pdf/CTChildrenCopeDuringDeployment.pdf
www.MilitaryOneSource.com
www.realwarriors.net/family/children/reconnecting.php



Cómo ayudar a los niños a enfrentar el estrés

NO SE PUEDE NEGAR QUE HASTA LOS NIÑOS EXPERIMENTAN ESTRÉS. El estrés puede ser provocado por las tareas escolares, cambios en el hogar como un divorcio, así como amigos y familiares, el traslado a una nueva escuela o ciudad de residencia, haber sido testigos de un acontecimiento traumático como un huracán, o el contacto con hechos trágicos transmitidos por los medios de comunicación. El estrés tóxico puede implicar un efecto negativo en el desarrollo cerebral del niño.

Toda persona reacciona de forma diferente ante una situación, por lo cual los niños reaccionan de acuerdo con su estado de desarrollo. Lo que una persona pudiera considerar como extremadamente estresante, tal vez no lo sea para otra, de ahí que la forma en que un niño reaccione ante el estrés difiera grandemente en comparación con otro niño. Es importante ayudar a los niños a identificar la causa de su estrés, y a aprender formas saludables de hacerle frente.

El aprendizaje de formas saludables de lidiar con el estrés a edad temprana, ayudará al niño a afrontar las dificultades que encontrará en el curso de su vida futura. Pero, antes de ayudar a sus hijos, hay que reconocer primeramente que los mismos experimentan estrés.

SÍNTOMAS DE QUE EL NIÑO TIENE O SIENTE A ESTRÉS:

Cambios en los patrones de sueño

- Temor a dormir solo.
- Pesadillas.
- Episodios súbitos de orinarse en la cama.

Cambios de estado de ánimo

- Irritabilidad o aislamiento.
- Sentimientos abrumadores de tristeza.
- Reacción exagerada a problemas insignificantes.
- Ataques de cólera o perretas.

Dolores físicos

- Dolores de cabeza.
- Dolores de estómago.

Burlas y abusos a otros niños



Como padre, usted puede ofrecerle su ayuda de la siguiente forma:

- Ofrecerle al niño la oportunidad de hablar acerca de lo que sienten y el por qué de esos sentimientos.
- Mientras escuche al niño, clasifique en voz alta los nombres de las emociones que pudiera estar experimentando. Ejemplo: "Debes haber sentido que era injusto/decepcionante".
- Crear juntos soluciones al problema.
- Dar ejemplo de conducta positiva.
- Mantener un horario regular para las actividades del niño.
- Estimular la alimentación sana y el descanso adecuado.
- Ayudar al niño a planificar y priorizar las tareas escolares. La capacidad de manejo del tiempo contribuye a disminuir la sensación de estrés.
- Proporcionar experiencias de juegos y ejercicios donde los niños puedan liberar las tensiones acumuladas, como la práctica de un deporte, caminar o montar bicicleta.
- Narrar o leer cuentos acerca de otros niños que enfrentan situaciones similares de estrés.
- Darle abrazos y palmaditas en la espalda. La atención física es siempre reconfortante.

EN CASO DE ENFRENTAR UN DIVORCIO, separación u otra situación de cambios en la familia:

- Hágale saber al niño que no tiene la culpa de lo ocurrido.
- No permita la participación del niño en disputas de adultos, y trate de resolver los conflictos cuando el niño no esté presente.
- Trate, en unión de la otra parte de la pareja divorciada o en conflicto, de proporcionarle una rutina regular al niño.

- Deje que el niño le haga preguntas, y recuerde que debe hacer lo que contribuya al beneficio del niño.

EN CASO DE CAMBIARSE a una nueva escuela o a otra ciudad:

- Prepare al niño para la mudanza a un nuevo ambiente, y permítale que exprese sus sentimientos de tristeza por dejar su escuela.
- Haga un recorrido por la nueva escuela, y dejar que el niño se familiarice con sitios como los baños, las bibliotecas y la oficina del director antes de su primer día de clases.
- Mantenga el horario regular del niño, especialmente las comidas y la hora de dormir.
- Ayude al niño a hacer nuevas amistades, presentándolo en diferentes entornos sociales con niños de su edad.
- Garantice el mantenimiento de las líneas de comunicación, y compruebe diariamente la forma en que su hijo está adaptándose.
- Dé el ejemplo y piense positivamente.

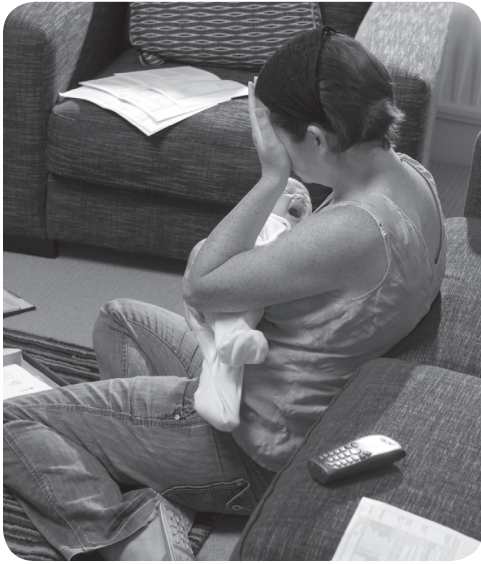
EN CASO DE UN ACONTECIMIENTO TRAUMÁTICO:

- Deje que el niño lamente la pérdida, y dele tiempo para recuperarse.
- Permita que le haga preguntas, y respóndale con honestidad.
- Limite el contacto del niño con el acontecimiento trágico. Los niños pueden pensar que el acontecimiento sigue produciéndose, por lo que hay imágenes en los medios que pudieran ser demasiado impresionantes para los niños, especialmente si son pequeños.
- Los niños quieren saber que todo volverá a la normalidad. Dedique tiempo a hablarles acerca de la generosidad y el apoyo que otras personas les ofrecen a los afectados por el acontecimiento adverso.

AYUDA PARA USTED



Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.



EL estrés nos ataca a TODOS

Reducir el estrés es importante para su bienestar y el de sus hijos, reducir su estrés le da el tiempo y la energía para ser el mejor padre que usted pueda ser.

Cómo reconocer las señales de estrés

- Se siente cansado con demasiada frecuencia.
- Se irrita con familiares y amistades.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Cambios en los hábitos de sueño, exceso de sueño o dificultad para dormir.
- Falta de apetito o come demasiado.
- Dolores de cabeza/dolores estomacales.
- Tensión muscular que provoca dolor en el cuello, los hombros y la espalda.
- Incapacidad para concentrarse

Aunque algunas tareas que causan bastante estrés no pueden ser evitadas, cambiar la manera en que las ejecutamos, nos puede ayudar a reducir el estrés. Trate de planear sus tareas o labores la noche anterior usando una lista de tareas, y ponga las cosas más importantes o desagradables primero.

Cómo hacer los mandados con menos estrés

Hacer los mandados con su niño puede ser muy estresante, pero los siguientes consejos les pueden ayudar a disfrutar de un buen rato fuera de casa:

- Planifique la salida para hacer mandados después del desayuno, cuando el niño no está cansado ni tiene hambre.
- Esté preparado para satisfacer las necesidades de sus niños. Empaque una bolsa con pañales, toallitas húmedas desechables, chupetes, pomada para pañales, juguetes pequeños, ropa limpia y una bolsa plástica vacía para la ropa sucia y húmeda.
- Si no está amamantando, lleve un biberón preparado con leche en polvo y una botella de agua para mezclar.
- Para los niños mayores prepare una merienda saludable con frutas, pasas, cereales (Cheerios), galletitas Gold Fish u otros bocadillos que les llenarán hasta que puedan almorzar.
- Un protector de sol portátil instalado en la ventanilla de su auto le ayudará proteger a su bebé contra los rayos del sol y hacer su viaje más placentero.
- Limite el número de mandados que planea realizar al día. Los bebés pueden estimularse extremadamente por el contacto con muchos objetos y sonidos hasta llegar a irritarse, y los parvulitos se cansan de estar sentados por mucho tiempo.
- Sea flexible. Atienda los asuntos más urgentes primero en caso de que los niños se cansen o se pongan molestos, usted pueda regresar a su casa y dejar los demás mandados para otro momento.
- Si tiene varios niños que cuidar, pídale a un familiar o a un amigo que le acompañe para que le ayude con los niños.



25 formas de reducir el estrés cotidiano

Lo que debe hacer...

- Levántese 15 minutos más temprano
- Mantenga las cosas en perspectiva y acepte lo que no puede cambiar
- Aprenda a decir NO a las obligaciones extras
- Unase a un grupo de apoyo para padres
- Pase el tiempo con sus amigos
- Fije metas que sean realistas
- Póngale prioridad a sus labores, poniendo su energía en las cosas que le traigan más beneficios
- Simplifique sus horas de cocina al hacer su lista de compras teniendo en mente comidas fáciles y cocinando suficiente un día para que le sobre para el siguiente día
- Pídale a amistades o a familiares que le ayuden con los mandados, la limpieza o el cuidado de los niños
- Coma una dieta balanceada y beba suficiente agua
- Duerma lo suficiente
- Haga ejercicio y a que alivia el estrés, reduce el riesgo de la depresión y la ansiedad, acelera su sistema inmunológico, le da más energía y le brinda un buen ejemplo a sus hijos
- Asista a servicios religiosos
- Divida trabajos grandes en secciones y concéntrese en una sección a la vez
- Combine actividades cuando le sea posible. Por ejemplo, cuando saque al perro a caminar, hágalo con sus niños, y mientras caminan pregúnteles como les fue en la escuela ese día
- Escoja un corte de cabello que sea fácil de mantener y ropa que sea fácil de cuidar
- Tenga un escritorio mesa u otro lugar designado donde todas las cuentas y documentos importantes puedan ser organizados y dirigidos al correo en un horario regular
- Establezca rutinas. Cuando los niños saben lo que les espera, como la hora de comer y de dormir, los quehaceres y las tareas son de menor estrés para toda la familia
- Mantenga siempre a su alcance un calendario pequeño para estar pendiente con sus citas
- Hágales una copia de las llaves de su casa y de su auto
- Recuerde que sus hijos necesitan su amor incondicional

Lo que no debe hacer...

- No se recete medicamentos usted mismo
- No trate de ser perfecto
- No trate de cambiar a otras personas
- No se sienta culpable por pedir ayuda

AYUDA PARA USTED

Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.



*Cuando sus hijos crezcan,
no recordarán la casa perfectamente
limpia o las comidas elaboradas,
sino los momentos juntos llenos
de amor y de sonrisas.*

UNA SOLUCIÓN RÁPIDA

Cómo manejar y controlar el enojo

Enojarse no es bueno para su salud, pues provoca el aumento de la adrenalina y la presión arterial por encima de los niveles normales. Pero lo peor es que podría herir a alguien o hacer algo de lo que luego se arrepentirá. A continuación, algunos consejos para calmarse y controlar su enojo, especialmente cuando está delante de sus niños. Recuerde que éstos imitan las formas en la que los adultos resuelven sus problemas.

- 1. Relájese y respire profundo.** Cálmesese. Respire profundo. Y mientras exhale, imagínesse que su ira se escapa con la respiración. Elimine la ira y sea libre. Repita este paso una y otra vez, hasta que sienta la paz interior.
 - 2. Libere el enojo por vías seguras.** Ejercite regularmente, llame a un amigo y cuénteles sus penas, limpie la casa o riegue las plantas. Sólo debe asegurarse de que las vías que utilice son seguras.
 - 3. Perdonar y olvidar.** Aprenda a perdonar a los que le causan dolor y sufrimiento. Esto no quiere decir que debe contactarlos y hacerles saber lo que siente, sino que debe buscar la paz interior liberando el dolor emocional.
 - 4. Ejercítese.** La práctica de ejercicios incrementa sus niveles de endorfinas. El mal humor puede transformarse en felicidad si participa en ejercicios agradables.
 - 5. Escuche música suave.** Esto ayuda a calmar su alma. Tómese 20 minutos para relajarse y escuchar música mientras respira profundo.
- Si estos consejos no funcionan y confronta dificultades para controlar su enojo, hable con su enfermera o médico para buscar otras formas de lidiar con la irritación.

CÓMO LOGRAR EL EQUILIBRIO ENTRE EL HOGAR Y EL TRABAJO



La necesidad de un equilibrio entre las responsabilidades laborales y el hogar se hace cada vez más patente, en la medida que los estadounidenses están trabajando y tratando de hacer más cosas que nunca antes. Es necesario equilibrar las responsabilidades del trabajo y el hogar sin sacrificar unas en detrimento de las otras. Una vez que esto se logre, usted se sentirá mejor consigo mismo, y será más productivo, tanto en el ámbito laboral, como en su hogar con la familia y los amigos.

Cambiar de empleo es siempre estresante, pero en ocasiones necesario. Probablemente necesite buscar un empleo con horario flexible para estar libre en los momentos que debe dedicar a sus niños. Cuando el empleador comprenda que tiene que salir para cuidar un niño enfermo o reunirse con un maestro, tendrá menos estrés relacionado con el trabajo.

A continuación, algunos consejos para ayudarle a encontrar el equilibrio entre sus responsabilidades conyugales, de paternidad, laborales y personales.

Conyugales

- 1. Dedíquese tiempo a su pareja.** ¿Es más fácil decirlo que hacerlo? Pues pídale ayuda a sus amigos con hijos. Coordinen una noche de “cita” para cada pareja, y alternense con el cuidado de los niños. Una oportunidad idónea para mamá y papá, así como para los niños, a quienes hará felices la posibilidad de jugar con sus amigos por una noche. Además, considere un día durante la semana en que usted y su cónyuge puedan almorzar en un parque, una librería, o incluso en casa.
- 2. Ayudarse mutuamente.** Compartan las tareas domésticas y el cuidado de los hijos, para que la carga no recaiga en una sola persona. Mientras uno de los dos lava la vajilla después de la cena, el otro baña a los niños y los prepara para la hora de dormir. Además, pueden alternar tareas para evitar el agotamiento.
- 3. Aprecio mutuo.** A pesar de que podría parecerle innecesario, una expresión de agradecimiento a su cónyuge por haber hecho algo notable es una forma idónea de estimular la confianza y la felicidad. Elógiense mutuamente por ser tan buenos padres y esposos. Una llamada telefónica o mensaje de correo electrónico inesperado para agradecer y expresar amor nunca vienen mal.

De paternidad

- 1. Asignación de tareas semanales o mensuales.** Las tareas les infunden a los niños responsabilidad, y les proporcionan la sensación de pertenencia. Si bien los más pequeños tienen más limitaciones en cuanto a hacer cosas por su cuenta, cualquier ayuda es importante. Incluso los más pequeños pueden aprender a recoger sus juguetes antes de la hora de la merienda. Por su parte, los niños mayores pueden escuchar su música favorita mientras desempeñan el trabajo que se les ha asignado. Y no olvide elogiarlos por haberlo realizado a cabalidad.
- 2. Propiciar una rutina diaria estructurada.** Esto contribuye a mantener la organización familiar. Las rutinas inconsistentes tienden a abrumarnos. La asignación de una hora específica para irse a dormir es una forma de saber que dispondrá de una hora o dos cada noche para hacer lo que necesite.
- 3. Limitar la interacción con los medios.** En la actualidad, muchos niños pequeños están demasiado inmersos en el uso de la televisión, los videojuegos y la computadora. Lamentablemente, gran parte del contenido que transmiten los medios no es apropiada para el desarrollo saludable del niño. Esté al tanto de lo que ven sus hijos, y de cuánto tiempo les dedican a los medios. El contacto prolongado con la tecnología puede incrementar el nivel de estrés del niño y afectar su temperamento, lo cual también tendrá un efecto negativo en su desempeño como padre.

- 4. Planifique actividades de fin de semana en familia.** Esto les proporciona a usted y a sus hijos una expectativa mientras estudian y trabajan durante la semana. Planifique una actividad en casa, como jardinería, artes manuales o cocina. También puede visitar diferentes parques, o buscar por la Internet o en el periódico los eventos locales, para gastar lo menos posible.

Laborales

- 1. Anote EN UN SOLO CALENDARIO los asuntos pendientes y acontecimientos importantes del hogar y el trabajo.** De esta forma podrá hacer sus coordinaciones para la reunión de la oficina, así como para el partido de fútbol de su hijo o el recital de ballet de su hija. El calendario unificado le ayudará a tener control de todas sus actividades, así como a priorizar lo que debe hacer cada día, y a reducir la confusión y el estrés.
- 2. Negociación de un horario flexible.** La flexibilidad les permite a los empleados integrar sus responsabilidades laborales y hogareñas, y lograr un máximo rendimiento en ambas. El horario flexible tradicional está disponible para el 44 por ciento de los padres que trabajan, lo cual equivale a que pueden elegir las horas de inicio y conclusión de la jornada laboral, pero cumplirlas cabalmente. Por su parte, con las *horas flexibles diarias*, el empleado puede cambiar el horario de entrada y salida cada vez que lo desee, siempre y cuando trabaje la cantidad de horas establecidas cada semana. En la actualidad, el 29 por ciento de los trabajadores a tiempo o salario completo tiene esta opción, aunque muchos no la aprovechan.
- 3. Promoción de políticas laborales orientadas a la familia.** Las guarderías en el centro de trabajo, consideradas con frecuencia como un privilegio, son cada vez más comunes. En dependencia de la cantidad de empleados que hacen uso del servicio y del presupuesto disponible, sugiera la posibilidad de crear ese tipo de guarderías, explicando lo beneficioso que sería para la organización en su conjunto, no sólo para los empleados con hijos. Entre otras políticas laborales orientadas a la familia está el trabajo en casa, las oportunidades de educación, y una amplia gama de opciones de licencia con y sin sueldo.



Personales

- 1. Priorice.** Determine cuáles tareas debe realizar, y luego organícelas por orden de importancia. Considere sus propias necesidades, así como la de sus seres queridos. Por ejemplo, si debe trabajar el sábado, planifique una actividad recreativa con su familia o amigos para el domingo.
- 2. Incorpore la ejercitación a su vida.** Aunque pudiera parecerle molesto, sus beneficios superan la inversión que pueda hacer. La salud física es importante, no sólo para usted, sino también para su cónyuge, hijos y empleador. En la actualidad, numerosas compañías instalan gimnasios en sus oficinas o incluyen la membresía de un gimnasio en sus beneficios para los empleados. La actividad física mejora la salud, lo cual mantendrá su productividad y motivación, y le dará energía para cuidar de sus hijos.
- 3. Cuídese usted mismo.** No hay dudas de que el sustento de su familia es importante, pero recuerde que usted debe cuidarse a sí mismo. Practique yoga, meditación u otras técnicas de relajación. Disfrute de una plácida tarde leyendo un buen libro, compartiendo con algunos amigos, o planifique un día de descanso. Para asegurar el bienestar de su familia, debe garantizar primeramente su salud física y mental.

AYUDA PARA USTED



Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.



consejos para mantener una relación sana

A lo largo de nuestras vidas creamos diferentes tipos de relaciones. Aunque cada relación es única, todas las relaciones sanas siguen una misma receta básica. Saber cuáles son los ingredientes claves de las relaciones sanas puede ayudarle a crear o mejorar las existentes, y reconocer y evitar las perjudiciales.

Los ingredientes claves de las relaciones sanas son:

Igualdad

Si uno de los dos integrantes de la pareja controla todos los aspectos de la relación, ésta es desigual y probablemente perjudicial. La igualdad en una relación implica que las dos personas:

- **Toman juntos las decisiones importantes.** Una pareja con igualdad en la relación intercambia opiniones con respecto a decisiones importantes como incurrir en gastos o criar niños, y trabajan juntos para llegar a un acuerdo antes de tomar cualquier decisión.
- **Respetar los límites del otro.** Las parejas que sostienen una relación sana permiten que cada cual disponga de momentos de independencia, así como tener otros amigos, intereses o pasatiempos.
- **Trabajar en equipo.** Las parejas que sostienen una relación sana no compiten entre sí, sino que se estimulan mutuamente y trabajan unidas. Además, respetan la forma en que la otra persona hace sus cosas, cooperan para la realización de tareas cotidianas, y apoyan los objetivos individuales de cada cual.

Respeto mutuo

El respeto mutuo equivale a valorar las opiniones de cada cual, demostrando consideración y aprecio por la otra persona. Las parejas que mantienen una relación sana evitan hacer comentarios negativos o cometer acciones dañinas que pudieran perjudicar la autoestima de la otra persona.

Perdón

Las personas que mantienen relaciones sanas reconocen que nadie es perfecto, y están dispuestos a aceptar que tanto ellas como sus parejas cometen errores. Las parejas que llevan adelante una relación sana no guardan rencor ni tratan de “ajustar cuentas”.

Intimidad

En las relaciones sanas, las parejas se sienten tan cómodas entre sí que pueden compartir temores, objetivos y experiencias vivenciales personales. Las parejas que logran intimidad disfrutan la cercanía física y emocional, por lo cual priorizan el tiempo para estar juntos.

Empatía

Las parejas que logran la empatía pueden “ponerse en el lugar del otro”. Esta destreza permite que cada persona se sensibilice con aquello por lo que está pasando su pareja y de prioridad a las necesidades de ésta por encima de las propias.

Responsabilidades compartidas

Las tareas hogareñas importantes como la limpieza, hacer las compras y pagar las cuentas, o se dividen a partes iguales, o se comparten equitativamente.

Confianza y apoyo

Cada integrante de la pareja debe sentir que su relación es un “lugar seguro”. Incluso en tiempos difíciles, las parejas que llevan una relación sana se apoyan mutuamente y dependen uno del otro.

Comunicación honesta y positiva

La buena comunicación consiste en hablar y escuchar. En una relación sana, cada integrante de la pareja se siente cómodo al expresar pensamientos, sentimientos y emociones. Además, cada integrante escucha activamente al otro. Las parejas que mantienen una relación sana no se culpan, juzgan, ocultan información ni se atacan verbalmente entre sí. Por el contrario, dedican tiempo a conversar diariamente, se prestan total atención cuando escuchan, y no interrumpen.

Empeño, compromiso y fidelidad

En una relación sana, los dos integrantes de la pareja tienen el mismo compromiso de mantener la solidez de su vínculo. Ambos se esfuerzan para que la relación sea un éxito y no tienen intimidad física ni emocional con otra persona ajena a la pareja.

*Recuerde, en una relación sana, los integrantes de la pareja son personas **saludables emocionalmente y físicamente seguras.**

Si sientes que estás en una relación que no es saludable, busca información adicional en www.loveisrespect.org.

Adaptado de: Channing L. Bete Co., Inc. “Are you in a healthy relationship?” 1999.

AYUDA PARA USTED



Use la **Guía de Recursos Familiares** en las páginas 91-95 para conocer una amplia gama de servicios de apoyo a la familia disponibles en su comunidad.

RECURSOS PARA LA FAMILIA Y LA COMUNIDAD

Lineas Telefónicas Gratuitas por Tema

Servicios de apoyo a padres y cuidadores

Asociación 2-1-1 de la Florida

Ofrece información y servicios de referidos gratuitos y confidenciales ¡las 24 horas, los 7 días de la semana! Profesionales capacitados proporcionan asesoría de crisis y ayudan a conectarse con programas de salud y servicios humanos que pueden satisfacer una amplia gama de necesidades como alimentación, vivienda, empleo, atención médica y más. Los servicios están disponibles en todo el estado llamando desde cualquier proveedor de teléfono celular así como por líneas convencionales en 58 de los 67 condados de la Florida. Información adicional disponible en el sitio Web www.211florida.org.

2-1-1

Registro de Abusos

La línea de ayuda determina si la información presentada cumple con las leyes establecidas y ayuda con información y referidos para mejorar la seguridad y bienestar de los niños y de adultos vulnerables al abuso. Funciona las 24 horas, 7 días.

<https://reportabuse.dcf.state.fl.us>

1-800-96-ABUSE (1-800-962-2873)

Child Help USA

Esta línea de ayuda ofrece intervención, información, literatura referente a las crisis, y referidos a miles de fuentes de emergencia, servicio social y apoyo. Los asesores profesionales de crisis ofrecen ayuda en 170 idiomas. Todas las llamadas se mantienen en el anonimato y son confidenciales. Disponible las 24 horas, 7 días.

www.childhelpusa.org
1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453)

Prevent Child Abuse America/América Previene el Abuso Infantil

PCA America ofrece información a toda persona participante en la iniciativa de prevenir el abuso y abandono de los niños de nuestro país. Trabajando con sus filiales, ofrece liderazgo para fomentar e implementar iniciativas de prevención local y nacional. Información adicional disponible en el sitio Web

www.preventchildabuse.org

1-800-children (1-800-244-5373)

Parents Without Partners/Padres sin pareja

Les proporciona a padres solteros y sus hijos la oportunidad de perfeccionar su crecimiento personal, su seguridad en sí mismos y su sensibilidad hacia otros por medio de ayuda en forma de conversatorios, oradores profesionales, grupos de estudio, publicaciones y actividades sociales para familias y adultos. Disponible por teléfono de 8:30 a.m. a 5:00 p.m., de lunes a viernes.

Información adicional disponible en el sitio Web

www.parentswithoutpartners.org

1-800-637-7974

Centro de Información para Abuelos de la Fundación AARP

Una fuente dedicada a abuelos que crían a sus nietos, profesionales, grupos de apoyo, investigadores y formuladores de política. Información adicional disponible en el sitio Web

www.aarp.org o www.aarp.org/states/fl

1-888-OUR-AARP (1-888-687-2277)

Boys Town

Les proporciona a los niños un entorno seguro, dedicado y de cariño donde adquieren confianza para mejorar y aprender destrezas a fin de convertirse en ciudadanos productivos. Disponible las 24 horas, 7 días. Información adicional disponible en el sitio Web

www.boystown.org.

1-800-448-3000

La Asociación de Padres Sustitutos/Adoptivos de la Florida (Florida State Foster/Adoptive Parent Association, FSFAPA)

La Asociación de Padres Sustitutos/Adoptivos de la Florida (Florida State Foster/Adoptive Parent Association, FSFAPA) es un grupo estatal de membresía que agrupa a los cuidadores sustitutos, adoptivos, parientes o no parientes de la Florida. La membresía es gratis para todos los cuidadores.

<http://floridafapa.org/>

1-866-913-0977

Email: info@floridafapa.org

Servicios de apoyo a familias de militares

Military One Source

Ofrece opciones gratuitas y confidenciales de asesoría telefónica, por Internet y personal a miembros activos de las fuerzas armadas, la Guardia Nacional y la Reserva, y a sus familias. Los servicios tienen el propósito de ayudar a resolver problemas a corto plazo y no médicos como ajuste a estresantes situacionales, control del estrés, toma de decisiones, comunicación, pérdida de un ser querido, problemas de familias mezcladas y crianza. Los asesores están disponibles las 24 horas. Información adicional disponible en el sitio Web

www.MilitaryOneSource.com.

1-800-342-9647

Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos

Ofrece servicios gratuitos de asesoría de reajusta a miembros activos, veteranos y sus familias. Entre los servicios figuran asesoría individual; de grupo; marital y familiar; referidos médicos; ayuda para solicitar beneficios de veteranos; asesoría de empleo; y evaluaciones de alcohol y drogas, información y referidos a recursos comunitarios. La asesoría se proporciona en 300 Centros de Veteranos de las comunidades en los Estados Unidos y territorios circundantes por consejeros que, como también son veteranos, han "estado allí y hecho lo mismo", y entienden por lo que están pasando sus compañeros. Los expertos del Centro de Veteranos están disponibles por línea gratuita en horario de oficina. Información adicional disponible en el sitio Web

www.va.gov

877-WAR-VETS (927-8387)



Línea de Crisis para Veteranos

Conecta a los veteranos en crisis y a sus familias con expertos cualificados y dedicados del Departamento de Asuntos de Veteranos llamando a una línea gratuita y confidencial, por charlas en Internet o mensajes de texto. Los veteranos y sus seres queridos pueden llamar a un asesor al número telefónico 1-800-273-8255 (presionar luego el 1); charlar por Internet en el sitio Web <http://veteranscrisisline.net>, o enviar un mensaje de texto al número 838255 para recibir apoyo confidencial las 24 horas, 7 días. Información adicional disponible en el sitio Web <http://veteranscrisisline.net>.

1-800-273-8255 y Presione el 1

Florida Department of Veterans' Affairs

www.floridavets.org

Servicios de salud y nutrición

ACCESS Florida

Línea telefónica gratuita para solicitar estampillas de subsidio alimenticio, Medicaid y ayuda monetaria temporal. Información adicional disponible en el sitio Web www.myflorida.com/accessflorida/
1-866-76ACCESS (1-866-762-2237)

Academia Americana de Pediatría

Los padres pueden visitar el nuevo sitio Web para familias, Healthychildren.org que ofrece información confiable y actualizada de cuidados de salud y orientación para padres/cuidadores con herramientas interactivas y contenido personalizado. Información adicional disponible en el sitio Web www.aap.org.
847-434-4000
Toll free: 800-433-9016

Florida KidCare

Ofrece cobertura integral de salud gratis y de bajo costo a niños de 0 a 18 años. Florida KidCare cubre desde chequeos básicos a hospitalizaciones, además de servicios oftalmológicos, dentales y recetas. La mayoría de las familias paga de \$15 a \$20 mensuales en primas para darles cobertura total a sus hijos, y muchas no pagan en absoluto. Información adicional disponible en el sitio Web www.floridakidcare.org.
1-888-540-KIDS (1-888-540-5437)
TTY: 1-877-316-8748

Línea de Salud Familiar de la Florida

Ayuda a las embarazadas a encontrar cuidado prenatal y tratamiento para la drogadicción durante el embarazo y provee información acerca de fuentes útiles en la comunidad. Todas las llamadas son confidenciales y respondidas por asesores capacitados disponibles: de 8:00am-11:00pm, lunes a viernes, y de 10:30am a 6:30pm fines de semana. Cerrado los días feriados. <http://211bigbend.net/contact-family-health-line-counselor.html>
1-800-451-2229

PPD Moms (Ayuda en casos de depresión post-parto)

Organización de voluntarios que presta servicios de apoyo a las mujeres aquejadas por los efectos de la depresión postparto o trastornos relacionados con el estado de ánimo, así como a sus respectivas familias. Cada una de las madres consejeras de la organización ha sido capacitada por líderes en este campo, y son conectadas entre sí por el grupo Postpartum Support International. Toda madre que crea estar sufriendo de depresión postparto y llame al número telefónico 800-PPDMOMS, podrá obtener una evaluación de riesgo. Si necesita más ayuda, se le enviará.

<http://1800ppdmoms.org>

1-800-PPD-MOMS

La Leche League

Ofrece asesoría gratuita por teléfono, referidos e información extensa acerca de la lactancia materna las 24 horas. Información adicional disponible en el sitio Web www.la lecheleague.org.

1-877-4-LALECHE (1-877-452-5324)

Women, Infants and Children (WIC)/ Mujeres, Infantes y Niños

WIC proporciona gratuitamente: alimentación saludable, educación y asesoría acerca de la nutrición, apoyo en la lactancia materna, y referidos para atención médica. Disponible de 8:00am a 5:00pm, lunes a viernes. Información adicional disponible en el sitio Web www.doh.state.fl.us/family/WIC.

1-800-342-3556

Cuidado de niños y servicios de referidos

Child Care Aware

Iniciativa sin fines de lucro dedicada a darles a los padres la mejor información, a fin de que localicen atención de calidad para sus niños y fuentes de cuidado infantil en su comunidad, poniendo en contacto a los padres con las agencias locales mejor equipadas para satisfacer sus necesidades. Información adicional disponible en el sitio Web www.childcareaware.org.

1-800-424-2246 TDY: 866-278-9428

Red de Fuentes y Referencias de Cuidado Infantil de la Florida

La Red Estatal de Fuentes y Referencias de Cuidado Infantil de la Oficina de Aprendizaje en Edad Temprana de la Agencia de Innovación de la Fuerza Laboral, se dedica a ayudar a las familias a encontrar respuestas a sus preguntas acerca de cómo identificar cuidados infantiles de calidad y programas de educación en las primeras etapas de la niñez, y cómo encontrar a un proveedor que satisfaga las necesidades de la familia. Se ofrece información adicional en el sitio Web <http://elcofnwflorida.org>.

1-866-269-3022

Centro Nacional de Fuentes de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil y la Educación en las Primeras Etapas de la Niñez

Proporciona referidos a agencias locales para información de centros de cuidado de niños. Disponible de 7:30am a 4:30pm Hora de las Montañas, de lunes a viernes. Información adicional disponible en el sitio Web www.nrckids.org.

1-800-598-KIDS (1-800-598-5437)

Servicios para adolescentes y niños fugados

Centro Nacional Thursday de Llamadas para Jóvenes en Riesgo

Proporciona asesoría, intervención de crisis, abogacía de casos, referidos y mensajes entre padres y jóvenes fugados. Áreas de asistencia en problemas de conducta, abuso infantil, explotación infantil, trastornos de alimentación (incluyendo anorexia y bulimia), depresión, suicidio juvenil, niños perdidos, fugados, seguridad sexual, abuso de drogas, embarazo y paternidad adolescente. Disponible las 24 horas, 7 días.
www.thursdayschild.org/frames_about.htm
1-800-USA-KIDS (1-800-872-5437)

The Covenant House Ninline

Ofrece alimentación, albergue, ropa, atención de crisis, atención de salud, educación, capacitación vocacional, tratamiento para el abuso de drogas y programas de prevención, servicios judiciales, recreación, programas madre/hijos, vivienda provisional, ayuda a desamparados y rehabilitación. Disponible 24 horas al día, 7 días a la semana. Información adicional disponible en el sitio Web www.covenanthouse.org
Email help: help@ninline.org
1-800-999-9999

National Runaway Switchboard

Ofrece intervención confidencial y sin prejuicios y referidos en casos de crisis. Disponible 24 horas al día, 7 días a la semana. Se ofrece información adicional en el sitio web www.1800runaway.org
1-800-RUNAWAY (1-800-786-2929)

National Safe Place

Si está enfrentando una crisis, envíe por mensaje de texto la palabra SAFE y su ubicación actual (dirección/ciudad/estado) al número 69866. Le responderemos con la dirección del sitio seguro más cercano y el número de contacto del refugio local para jóvenes. En el mismo mensaje le enviaremos la siguiente indicación: "Responda con 2CHAT si necesita más ayuda". Una vez que responda, le conectaremos con un profesional para prestarle más ayuda.
www.nationalsafeplace.org
Email: info@nationalsafeplace.org

Servicios para niños discapacitados

CHADD

Organización sin fines de lucro que ofrece educación, abogacía y apoyo a las personas que tienen ADD/ADHD. Servicio telefónico automático. Información adicional disponible en el sitio Web www.chadd.org and www.help4adhd.org.
1-800-233-4050

Red Familiar para Discapacidades

Ofrece apoyo generado por familias, educación, información y abogacía. Disponible de 8:30 a 4:30, de lunes a viernes. Información adicional disponible en el sitio Web www.fndfl.org
1-800-825-5736

Florida Developmental Disabilities Council, Inc.

www.fddc.org
800-580-7801
TDD: 888-488-8633

Agency for Persons with Disabilities

www.apd.myflorida.com
Tel: 866-APD-CARES (1-866-273-2273)
TTY: 800-955-8771
Spanish: 877-955-8773
Creole: 877-955-8707

Servicios para familias víctimas de la violencia doméstica

Coalición Contra la Violencia Doméstica de la Florida

Contacto con el centro de violencia doméstica más cercano y ofrece servicios de traducción cuando sea necesario. Cuenta con una biblioteca de libros, publicaciones periódicas, videos y otras fuentes referentes a temas de violencia doméstica. Disponible las 24 horas, 7 días. Información adicional disponible en el sitio Web www.fcadv.org.
1-800-500-1119 TTY: 1-800-621-4202

Servicios para familias con problemas de drogadicción

Unity Recovery Center

Disponible las 24 horas.
www.unityrehab.com
1-844-789-6766

Centro Nacional de Información acerca del Alcohol y las Drogas

Recurso de información preparado para responder las preguntas del público con respecto al consumo de alcohol, tabaco y drogas que distribuye gratuitamente o a bajo costo recursos culturalmente diversos de prevención, intervención y tratamiento para su uso por parte de los padres, maestros, jóvenes, comunidades y profesionales de prevención/tratamiento. Disponible las 24 horas, 7 días. Información adicional disponible en el sitio Web www.samhsa.gov
1-800-662-HELP (1-800-662-4357)
TDD: 1-800-487-4889
Línea en español contra suicidios: 1-888-628-9454

Servicios para niños perdidos y explotados

Centro Nacional de Niños Perdidos y Explotados

Ofrece ayuda a padres, jóvenes, fuerzas de orden público, escuelas y comunidades para recuperar niños perdidos y crear conciencia pública acerca de maneras de ayudar a prevenir el robo de niños, el abuso y la explotación sexual. Disponible las 24 horas, 7 días. Información adicional disponible en el sitio Web www.missingkids.com
1-800-THE-LOST (1-800-843-5678)

Child Find of America Hotline

Localiza niños perdidos por medio de investigación activa, evita el robo de niños por medio de la información adecuada, y resuelve incidentes de robo de niños por sus padres por medio de mediación. Disponible de 9:00am a 5:00pm, de lunes a viernes. Servicio de mensajes de voz en noches y fines de semana. Información adicional disponible en el sitio Web www.childfindofamerica.org.
1-800-I-AM-LOST (1-800-426-5678)

CAPSS Hotline

La línea de ayuda gratuita de CAPSS pone en contacto a las familias impactadas por crisis de custodia infantil, secuestro por los padres y denegación de visitas, con una amplia gama de servicios como acción de prevención, resolución de conflictos y mediación, planificación conjunta de crianza, servicios jurídicos, administración integral de casos, fuentes educativas y más. Los mediadores profesionales disponibles tienen gran experiencia en divorcios, custodia y mediación familiar tanto nacional como internacional.

www.childfindofamerica.org

1-800-A-WAY-OUT (1-800-292-9688)

Parent Help Line: 1-800-716-3468

FDLE Missing Endangered Persons Information Clearinghouse

www.fdle.state.fl.us/mcicsearch/

Tel: 888-FL-MISSING (1-888-356-4774)

Servicios de prevención e intervención contra la violencia sexual

Red Nacional de Abuso por Violación e Incesto (RAINN)

Pone en contacto instantáneamente al solicitante de ayuda con el centro de crisis de violación más cercano, ofreciendo asesoría y apoyo. Se ofrece información adicional en el sitio web

www.rainn.org

1-800-656-HOPE (1-800-656-4673)

Consejo Contra la Violencia Sexual de la Florida (FCASV)

La misión del FCASV es dirigir, informar, servir y ponerse en contacto con personas impactadas por la violencia sexual. FCASV es una agencia estatal sin fines de lucro que sirve como coalición de los programas de crisis por violación en el estado. Información adicional disponible en el sitio Web

www.fcasv.org

1-888-956-RAPE (1-888-956-7273)

Servicios de prevención de suicidios

Línea Nacional para la Prevención de Suicidios

La línea de ayuda para prevención de suicidios de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) también ofrece ayuda en casos de abuso de sustancias, penurias económicas, problemas de pareja y de familia, orientación sexual, enfermedad, enfrentamiento al abuso, depresión, padecimientos mentales y físicos, y soledad. (24 horas/7 días de la semana)

www.suicide.org/hotlines/florida-suicide-hotlines.html

1-800-273-TALK (8255) or 1-800-SUICIDE (784-2433)

TTY 1-800-799-4889

Línea de Ayuda para Prevención de Suicidios y Crisis de la Florida

La Línea de Ayuda para Prevención de Suicidios y Crisis de la Florida relaciona, por ciudad, los números telefónicos locales a los que se debe llamar y buscar ayuda en casos de crisis.

www.suicidehotlines.com/florida.html

1-800-273-TALK (8255)

Proyecto Trevor

El Proyecto Trevor tiene el propósito de eliminar el suicidio en la juventud lesbiana, gay, bisexual, transexual e indecisa, proporcionando recursos de salvación y reafirmación de vida, como una línea telefónica nacional de intervención en casos de crisis que funciona las 24 horas y los 7 días de la semana, una comunidad digital, y programas de apoyo/información que crean un entorno seguro, positivo y de respaldo para todos.

www.thetrevorproject.org

1-866-488-7386

Youth America Hotline

YAH, la línea caliente de la juventud de América, es la primera y única red gratuita de comunicación de igual a igual por vía telefónica, que vincula a los solicitantes de ayuda con consejeros comunitarios en todo el país. La página Web de YAH es un sitio excelente para buscar fuentes informativas, conocer más sobre los temas importantes para la juventud, y mantenerla actualizada sobre acontecimientos significativos.

www.youthline.us/mainflash.html

1-877-YOUTHLINE (968-8454)

Desarrollo juvenil

Girl Scouts of America

En Girl Scouts, las niñas descubren la diversión, amistad y poder de la unión entre jóvenes. Gracias a una amplia gama de experiencias enriquecedoras como excursiones, entrenamiento para crear destrezas deportivas, proyectos de servicio comunitario, intercambios culturales, y misiones de protección medioambiental, las muchachas crecen y se desarrollan plenamente.

Sitio Web: <http://www.girlscouts.org/>

(800) 478-7248

YMCA

Una organización para todos. Nuestros programas, servicios e iniciativas: propician que los niños alcancen su más pleno potencial, preparan a los adolescentes para la enseñanza universitaria, ofrecen formas de diversión familiar, dan fuerza a las personas para tener un espíritu, mente y cuerpo más sanos, ofrecen preparación para empleos, reciben y acogen a los recién llegados, y contribuyen a fomentar una ética de servicio en toda la nación. Y eso es sólo el comienzo.

Sitio Web: <http://www.ymca.net/>

1-800-872-9622

Step Up For Students

Step Up For Students proporciona becas a alumnos de preescolar a 12 grado provenientes de familias de bajos ingresos. El programa, que administra el Florida Tax Credit Program, apoya a las familias para que escojan la escuela que satisface mejor las necesidades de sus hijos. Las familias pueden elegir una de dos opciones: una beca que cubre los gastos y matrícula en escuelas privadas; o una beca de ayuda con los gastos de transporte para asistir a una escuela pública en otro condado. Para participar, el ingreso familiar del estudiante debe ser elegible para el programa de almuerzo escolar gratuito o a precio reducido (185 por ciento del nivel federal de pobreza). Los niños que residen en hogares sustitutos o que son desamparados también pueden ser elegibles.

www.StepUpForStudents.org

877-735-7837

Deliver the Dream

Deliver the Dream ofrece retiros mensuales de tres días sin costo alguno para familias que tienen un hijo o uno de los padres con una enfermedad o crisis grave. ¡Si le interesa participar en uno de esos retiros, póngase en contacto con nosotros!
www.deliverthedream.org
1-888-OUR-DREAM (687-3732)

FUENTES ADICIONALES

(pueden aplicarse cargos por llamadas de larga distancia)

Parents Anonymous/Padres Anónimos

Grupos de autoayuda que prestan servicios a niños abusados y padres con estrés. Disponible de 11:00am a 8:00pm, de lunes a viernes. Información adicional disponible en el sitio Web
www.parentsanonymous.org
909-236-5757
1-855-4APARENT (427-2736)

Big Brothers/Big Sisters of America

Voluntarios que ayudan a familias y padres solteros estresados trabajando con niños necesitados de atención y amistad adicional. Disponible las 24 horas, 7 días. Información adicional disponible en el sitio Web
www.bbbs.org
469-351-3100

Centro Nacional para las Víctimas del Crimen

En colaboración con agencias locales, estatales y federales, presta servicios y fuentes directas a víctimas del crimen de todo el país; aboga por leyes y políticas públicas que garanticen derechos, recursos y protección a víctimas del crimen; capacita y ofrece ayuda técnica a organizaciones de servicio a víctimas, asesores, abogados, agencias de justicia criminal y profesionales afines que ayudan a víctimas del crimen; y fomenta pensamiento innovador acerca del impacto del crimen y las formas en las cuales cada uno de nosotros puede ayudar a que las víctimas reconstruyan sus vidas. Disponible de 8:30am a 8:30pm (ET), de lunes a viernes. Información adicional disponible en el sitio Web
www.victimsofcrime.org
202-467-8700

Suncoast Center, Inc.

Un programa cuya misión es prevenir y reducir el impacto del contacto con la violencia en niños de 0 a 6 años. Ofrece información y educación sobre el contacto de los niños con la violencia, referencias a recursos comunitarios, servicios de consulta y entrenamiento, además de proporcionar servicios directos a niños y familias víctimas de la violencia en el Condado Pinellas. Los servicios son privados, confidenciales y gratuitos. Hay información adicional disponible en el sitio web
www.suncoastcenter.com
727-388-1220

Florida Circle of Parents/Círculo de Padres de la Florida

Circle of Parents® es un programa de apoyo mutuo y autoayuda para padres, inspirado en una estructura de liderazgo compartido, respeto mutuo, propiedad compartida e inclusión. Información adicional disponible en el sitio Web
www.ounce.org/circlegroups.html
850-921-4494 ext. 107

Children's Home Society

Reorienta la vida de los adolescentes con problemas hacia un camino nuevo lleno de esperanza, sirve de refugio seguro para los niños que sufren abusos y actúa en situaciones de crisis para que sus vidas puedan mejorar. Disponible por teléfono de 8:30am a 5:00pm., lunes a viernes. Información adicional disponible en el sitio Web www.chsfl.org
850-921-0772

Sistema de Fuentes de Diagnóstico y Aprendizaje de la Florida (Florida Diagnostic and Learning Resources System, FDLRS)

El FDLRS proporciona servicios de ayuda de diagnóstico, instrucción y tecnología a programas de educación excepcional de los distritos escolares, y a familias de estudiantes discapacitados. Hay información adicional disponible en el sitio web
www.fdlrs.org
850-245-0478

Florida Military Family & Community Covenant

www.fmfcc.org
Tel: (850) 421-4499

Florida Network of Youth and Family Services

www.floridanetwork.org
Tel: (850) 922-4324

Red de Programas Extraescolares de la Florida (FAN)

La misión de FAN es proporcionar un liderazgo unificado para promover el desarrollo, perfeccionamiento y sostenibilidad de programas y políticas extraescolares de alta calidad en todo el estado.
www.myfan.org
850-222-1340

Community-Based Care

Community-Based Care es una reformulación integral del Sistema de Bienestar Infantil de la Florida, y combina la contratación externa de hogares sustitutos y servicios relacionados a agencias competentes de servicios, con una propiedad comunitaria de prestación y creación de servicios cada vez más creciente. Esta innovadora reforma estatal incrementa la responsabilidad, creación de recursos y rendimiento del sistema. Para buscar su agencia local de Community-Based Care Lead Agency visite el enlace siguiente:
www.myflfamilies.com/service-programs/community-based-care

4-H

4-H es la principal organización de desarrollo juvenil del país, con más de 6 millones de jóvenes 4-H en barriadas urbanas, patios escolares suburbanos y comunidades agrícolas, creando oportunidades revolucionarias, e implementando cambios a escala comunitaria desde temprana edad.
http://florida4h.org

Para participar, llame a su oficina de Extensión Local del Condado.

Boy Scouts of America

Boy Scouts of America es una de las principales y más prominentes organizaciones de desarrollo juvenil basadas en valores. BSA ofrece un programa para jóvenes que crea carácter, entrena en las responsabilidades de ciudadanía participativa, y propicia la buena forma física.
Sitio Web: http://www.scouting.org/
972-580-2000



Boys and Girls Club of America

Boys & Girls Clubs es un sitio seguro para aprender y crecer, divirtiéndose a la vez. Boys & Girls Clubs ofrece programas y servicios que promueven y amplían el desarrollo de muchachos y muchachas, inculcando el sentido de competencia, utilidad, pertenencia e influencia.

Sitio Web: <http://www.bgca.org>
(404) 487-5700





LISTA DE REFERENCIAS PARA PADRES Y PROVEEDORES DE CUIDADOS INFANTILES



Apoyo concreto
en tiempos
de necesidad

Complete su información personal y local. Póngalas en lugares fáciles de encontrar alrededor de su hogar. Usted también puede dar copias de este documento a su familia, proveedores de cuidado y otras personas que pasen tiempo con su hijo.

CONTACTOS

NÚMERO DE TELÉFONO

Florida Family Health Line

1-800-451-2229

Ayuda a las embarazadas a tener acceso a cuidados prenatales, y proporciona información relacionada con la salud. Disponible de L. a V. de 8 am - 11 pm, Sáb.-Dom. de 10:30 am - 6:30 pm.

Control de sustancias venenosas (Poison Control)

1-800-222-1222

Capítulo Local de la Cruz Roja (Local American Red Cross Chapter): **1-800-REDCROSS**

Para refugios de emergencia o información de evacuación

Pediatra o médico de la familia

Nombre:

Dpto. de Incendios (para situaciones que no son de emergencia):

Dpto. de Policía (para situaciones que no son de emergencia):

Compañía de electricidad (interrupción del servicio):

Trabajo de Mamá:

Celular de Mamá:

Trabajo de Papá:

Celular de Papá:

Guardería o escuela del niño:

Vecinos o amigos a contactar en caso de emergencia:



INFORMACIÓN DE EMERGENCIA PARA LA NIÑERA



Número telefónico local de emergencia:

Nombre de la familia:

Número telefónico de la casa:

Dirección:

Intersección/calle más cercana:

Nombre del niño	Fecha de nacimiento	Medicamentos que toma	Alergias	Otras informaciones

Seguro médico:

Número de póliza:

El botiquín de primeros auxilios está en:

Los extintores están en:

Las llaves de la casa están en:

Las llaves del coche están en:

El control remoto de la puerta del garaje está en:

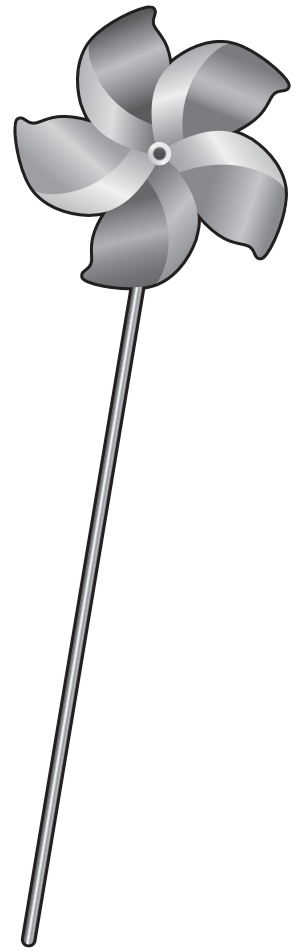
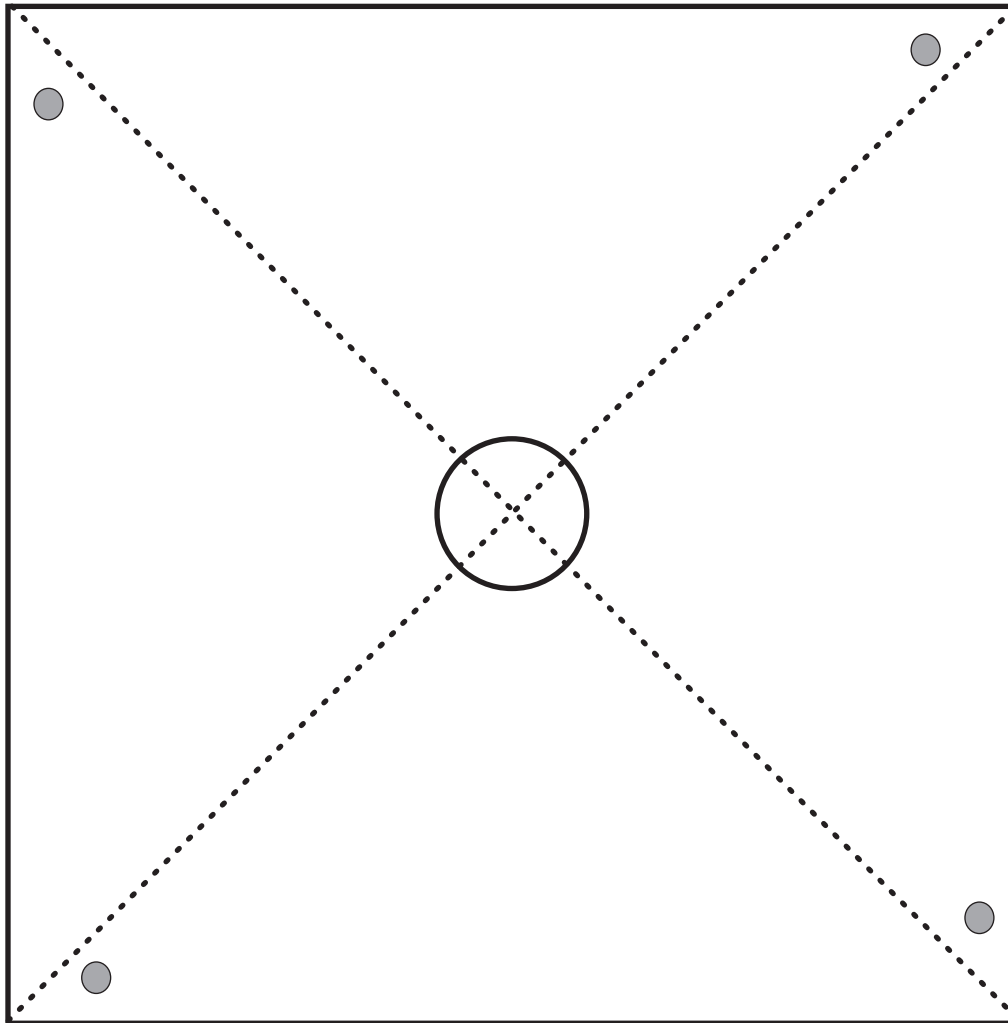
Autorizo al médico certificado, dentista u hospital correspondiente a prestarle el servicio de emergencia necesario a mi hijo (hija) a solicitud de la persona que presente este formulario. Por favor, tomen nota de las alergias, medicamentos y otro tipo de información relacionado arriba.

Firma (padre o tutor):

Fecha:

Teléfonos de emergencia al dorso

¡HAGA SU PROPIO MOLINO DE VIENTO!



Qué necesita:

- ▶ Un lápiz con borrador
- ▶ Hoja de papel de modelaje (construction paper) de 8 ½ x 11 pulgadas
- ▶ Tijeras
- ▶ Lápices de colores o marcadores
- ▶ Calcomanías/Pegatinas
- ▶ Tachuelas

Cómo hacer el molino:

1. Imprima el patrón del molino. Puede reproducir este patrón en papel blanco grueso con una copiadora. Recuerde que debe cortar el papel a 8 ½ por 11 pulgadas.
2. Recorte el molino por los bordes, guiándose por las líneas sólidas.
3. Decore ambos lados del molino.

4. Corte por las líneas de puntos, desde las cuatro esquinas al círculo del centro. Trate de no hacer cortes en el círculo del centro.
5. Use un lápiz afilado para abrir un agujero en los cuatro círculos oscuros en cada esquina. La punta del lápiz le servirá también para abrir un agujero en el pitillo (straw). Empuje con cuidado la punta del lápiz hasta que atraviese el pitillo, a una distancia de ½ pulgada del extremo superior.
6. Haga que los círculos pequeños de las cuatro puntas en los que abrisó agujeros coincidan en el círculo del centro.
7. Presione con el extremo de la presilla a través de los agujeros del molino, luego presione a través del círculo central.
8. Coloque el pitillo (straw) en la parte de atrás de su molino, y presione con el extremo de la presilla a través del orificio del pitillo. Abra la presilla aplastando los extremos en direcciones opuestas.

Ahora ya está listo para probar su hermoso molino.

Todo lo que necesita es un poco de viento para que el molino dé vueltas y más vueltas. ¡Que se divierta!

