

Poder de Padres



Primavera/Verano
2008

Sabías?

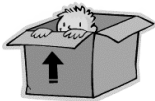
Que las alarmas de detectores de humo instalados y mantenidos apropiadamente pueden salvar vidas y proteger de algún daño físico o de tener alguna pérdida debida a un incendio.



Asegúrese de tener una alarma detector de humo que funcione!

"Es un talento feliz el saber como jugar."

~Ralph Waldo Emerson



Poder de Padres esta disponible en el internet:

www.co.franklin.pa.us

Mes de Prevención de Abuso

Abril es el mes de Prevención de abuso de niños, pero la prevención de abuso de niños es importante todos los meses. Aquí hay ciertas maneras de que usted se puede involucrar en asegurarse que todos los niños se encuentren seguros y felices.

8 maneras de ayudar prevenir abuso de niños:

Se un padre de familia cariñoso. Los niños necesitan saber que ellos son especiales, amados y capaces de seguir sus sueños.

Ayuda a un amigo, vecino o miembro de familia. Ser padre no es fácil. Ofrezca una mano para cuidar los niños para que los padres puedan pasar tiempo juntos.

Ayudese usted mismo. Cuando los problemas cotidianos se acumulan y se siente abrumado (a) y fuera de control, tomese un tiempo. No se las desquite con sus hijos.

Cuando su bebe llora... puede ser frustrante. Nunca sacuda a un bebe. Sacudir a un bebe muy fuerte puede resultar en un daño severo o muerte.

Involucrese. Pregunte a los lideres de su comunidad, clérigo, y/o a las escuelas para desarrollar servicios para poder suplir las necesidades de niños y familias saludables.

Promueva programas en las escuelas. Enseñar a los niños, padres y maestros estrategias de prevención que puedan ayudar a mantener a sus hijos seguros.

Monitoree lo que su niño mira en la televisión y sus juegos de video. Las películas violentas y los programas de la TV pueden dañar a los niños.

Reporte sospechas de abuso o negligencia. Si usted cree que un niño ha sido dañado o golpeado, llame a Children & Youth (Niños Y Jóvenes): 263-1900 o ChildLine 800-932-0313. Fuente: Prevent Child Abuse America www.preventchildabuse.org



Manteniéndose Libre de Tabaco

Como proteger a su familia

- Si usted fuma, hágalo solamente afuera.
- Convierta su casa y carro en un lugar libre de humo.
- No permita que otros miembros familiares, amistades, o visitas fumen adentro.
- Coma en restaurantes libre de uso de cigarro (llame a Staying Tobacco Free para una lista lugares de comer libre de uso de cigarro la cual anuncie nuestros restaurantes locales.)
- Preguntele a su doctor maneras para poder dejar de fumar.
- Llame a Staying Tobacco Free al 262-4691, para registrarse para clases para poder dejar de fumar GRATIS.



Dejar de fumar es difícil para la mayoría de los fumadores. Si usted esta pensando en dejar el hábito de fumar, podrá hacerlo con un mejor resultado si usted tiene ayuda.

Lame hoy para clases de dejar de fumar, grupos de apoyo o materiales de ayuda personal.

Para ahorrar su dinero pase a la pagina 4!



La semana de apague la TV 21-25 de Abril

Apagar la TV es una manera muy buena de mejorar su salud y la de su familia, así que...

Apague la TV cuando coma

No use la TV como premio

Remueva la TV del dormitorio de su niño(a)

Esconda el control remoto

Designe días de la semana como días libre de TV

Mueva la TV a un lugar menos prominente

Y si los niños dicen que están aburridos, no se preocupe: el aburrimiento se pasa y muchas veces lo lleva a ser creativo! Para una lista de cosas que hacer en ves de ver tv vaya a la pagina 4.



5 Minutos (o Menos) para la salud!

Tome cinco para su salud! Ser saludable y seguro toma compromiso, pero no tiene que consumir mucho tiempo. La mayoría de las cosas son tan simples y toma tan poco tiempo, que se preguntara porque usted las ha estado evadiendo. En la parte de abajo hay ciertos pasos que usted puede tomar para ayudar a proteger su salud y seguridad en cinco minutos o menos.

Lavarse las manos. Lavarse las manos puede disminuir el riesgo de regar los gérmenes y de enfermarse.

Prevenir envenenamientos. Siga las instrucciones para todas las drogas, medicinas, o químicos de usos domésticos, y mantenga los productos fuera del alcance de los niños. Coloque el número de control de envenenamiento (800-222-1222) donde todos los miembros de la familia lo puedan ver.



Pelear los deseos de fumar o usar tabaco. Hacer algo como tomar un respiro profundo y sacar el aire despacio. Tomar un vaso de agua. Cargar todo el tiempo cosas para ponérselas en la boca, goma de mascar, dulces o palillos de dientes.



Póngase su cinturón de seguridad. Disminuya el riesgo de danos relacionados a vehículos. Asegúrese que todos estén apropiadamente sujetos en los asientos de seguridad o con cinturones. Colocar a los niños en asientos apropiados a la edad y medida disminuye el riesgo de danos fatales por mas un 50%.

Proteja su piel. Usar crema de protección del sol, buscar la sombra y protegerse de quemarse la piel y de cáncer en la piel. Use repelente de insectos que contengan DEET o Picaridin para protegerse usted mismo de las picaduras de mosquito y garrapata, los cuales pueden causar enfermedades.



Lea las etiquetas de las comidas. Revise la cantidad de grasa, colesterol, sodio, azúcares, proteína, y otros ingredientes. Revise las medidas de las porciones para asegurarse que usted no coma más calorías de las que usted cree que esta consumiendo.

Haga una cita. Ya sea que usted necesite un chequeo anual, vacunas, o pruebas, no lo atrase!



Pruebe las alarmas detectores de humo.

Cada mes, revise sus alarmas para asegurarse que están funcionando apropiadamente. Revise o reemplace la batería de su detector de

humo y monóxido de carbono cuando usted cambie los relojes cuando se cambia la hora en la primavera y el otoño.

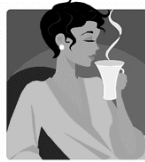
Mantenga un buen record de las vacunas de su familia.

Asegúrese de tenerlas todas al día. Los niños, jóvenes, y adultos todos necesitan vacunas. Las vacunas nos ayudan a protegernos de enfermedades y salvan vidas.

Coma saludable. Solo tome un minuto extra para tomar mejores opciones de comidas. Coma mas frutas y verduras como comida, menos grasa saturada, y meriendas saludables. Hay muchas maneras rápidas y fáciles de añadir opciones más saludables a su día.



Tome un descanso. Si usted siente que se esta enfermado, o que pierde control, o esta estresado, tome un descanso. Solamente darse unos minutos puede darle la oportunidad de aclarar su mente para que usted pueda hacer mejores decisiones acerca a su salud y seguridad y la de su familia.



Sea activo. Tome unos minutos extras a lo largo del dia para hacer cierta actividad fisica. Estacione su carro en un lugar más lejos de la puerta, tome las escaleras, baile al ritmo de su canción favorita, o haga sus mandados a pie en vez de usar el carro. Si usted no puede hacer mucho ejercicio en una sola vez, hágalo en lapsos de tiempo más cortos, intervalos más frecuentes a través del día. La actividad física no tiene que ser fuerte para darle beneficios de salud.



Dept. de Servicios de Salud y Humanos, Centros de Control de Enfermedades & Prevención: www.cdc.gov/family/minutes



Your Online Resource for Recalls

Mantenga su familia en seguridad!

Para proveer, un mejor servicio en poder alertar a la gente Americana de productos inseguros, peligrosos o defectivos, seis agencias federales con jurisdicciones con vastas diferencias se han unido para crear "una sola parada" para los avisos del Gobierno de los Estados Unidos como productos de consumo, comida, cosméticos, medicinas, productos ambientales, motores de vehículos, juguetes, etc.

Visite www.recalls.gov frecuentemente para asegurarse que este al día para que usted y su familia puedan estar seguros!



Que es la Rabia?

La Rabia es una enfermedad seria que es causada por un virus. Cada ano, mata más de 50,000 personas y millones de animales alrededor

del mundo.

A quien le da rabia?

Racuns, puercoespín, zorras, murciélagos, perros, y gatos pueden obtener rabia. El ganado y los humanos también pueden contraer rabia. Solamente mamíferos pueden contraer rabia. Animales que no son mamíferos como (aves, culebras, peces) no contraen rabia.

La rabia es causada por un virus. Un animal puede contraer rabia por medio de saliva, usualmente de una mordida de un animal que tiene la enfermedad. Usted no puede contraer la enfermedad por medio de sangre.

Como sabe si un animal tiene rabia?

Los animales con rabia pueden actuar diferente a animales saludables. Los animales salvajes pueden moverse despacio o actuar sin energía. Una mascota que es usualmente amigable puede comportarse insolentemente o tratar de lo morderlo.

Algunas señales de rabia en animales son:

- enfermedad general
- agresividad
- problemas tragando
- aumento en la saliva que babea
- cambios en el comportamiento del animal



Como puedo prevenir rabia?

- Si un animal pudiera tener rabia lo muerde, llame su doctor inmediatamente.
- Vacune a sus perros, gatos, y ferrets para protegerlos de contraer rabia.
- Mantenga sus mascotas bajo supervisión.
- No maneje animales salvajes. Si usted mira un animal salvaje o vagabundo, especialmente si el animal esta actuando en una forma extraña, llame a un oficial de control de animales.
- Si un animal lo muerde, lave el area con agua y jabon por lo menos por 5 minutos.
- Esterilice a sus mascotas. Las mascotas que estan esterilizadas tienen menor tendencia a querer irse de la casa, convertirse en vagabundo, y hacer mas animales vagabundos.

Fuente: Centros de Control y Prevencion de Enfermedades - www.cdc.gov



Sugerencias para lectura para los padres

Los padres pueden hacer que la lectura se convierta en parte de la rutina diaria. Leer juntos puede convertirse en parte de su rutina antes de irse a dormir. Aquí hay sugerencias adicionales para hacer la actividad de lectura juntos en una experiencia placentera.



- Haga la lectura una parte de su vida cotidiana. Lea antes de ir a dormir o cuando este esperando en sus citas.
- Diviertase. Niños que aman los libros aprenden a leer. Los libros pueden ser una parte de un tiempo especial con su niño.
 - Unos pocos minutos esta bien. Los niños pequeños pueden estar quietos solamente por unos pocos minutos para una historia, pero mientras ellos crecen ellos se sentaran por más tiempo.
- Hable de las fotografias. Usted no tiene que leer el libro para contar la historia.
- Permita que su niño le de vuelta a las paginas. Los bebes necesitan libros mas gruesos como de cartón para que puedan darle vuelta a las paginas, pero los niños de 3 anos lo pueden hacer ellos solos.
- Muestre a su niño la cubierta del libro. Explique de lo que se trata la historia a su niño.
- Muestre a sus niños las palabras. Muestre con su dedo las letras mientras las leen.
- Haz que la historia se vivifique. Cree voces para personajes de la historia. Use su cuerpo para contar la historia.
- Haga preguntas acerca de la historia. Que piensa que ocurrira? Que es esto?
- Deje que su niño haga preguntas acerca de la historia. Use la historia como una oportunidad para entablar una conversación y hablar acerca de las actividades y objetos familiares.
- Permita que su niño cuente la historia. Muchos niños de 3 anos de edad pueden memorizar una historia y muchos niños una oportunidad de expresar su creatividad.



Reach Out & Read National Center: www.reachoutandread.org



Seguridad de un asiento de Carro!

Un asiento de seguridad de un niño no es solamente un asiento para que su niño se siente mientras va en el carro... es algo mas importante que eso!

sigue en la página 4



Salve su salud y su dinero!

El costo de fumar a través de los años:

- Un paquete al día por 1 año = \$ 1,825
- Un paquete al día por 10 años = \$18,250
- Un paquete al día por 20 años = \$36,500
- Un paquete al día por 30 años = \$54,750

Información proveída por Staying Tobacco Free, un programa coordinado por Summit Health y auspiciado en parte, bajo un contrato con el Departamento de Salud de Pensilvania.



Manito, Inc./ESCAPE Parent-Child Center Offer Parenting Classes

Para más información u horarios llame al 717-263-7707



Seguridad de un asiento de Carro! continuación de la página 3

Un asiento de seguridad es un instrumento que ha sido probado en contra de accidentes especialmente diseñado para proveer protección de accidentes para bebés y niños.

Los asientos de seguridad de niños reducen daños fatales por un 71% para infantes (menores de 1 año de edad) y por un 54% para niños de (1-4 años de edad) en carros de pasajeros.

Safe Kids (niños seguros), El Departamento de Bomberos de Chambersburg y miembros de IAFF Local 1813 traen una oportunidad valiosa donde puede traer su asiento de seguridad de niños para que sea inspeccionado por un técnico Certificado de asientos de seguridad.

Para hacer una inspección gratis, llame al Departamento de Bomberos de Chambersburg al 263-5872 o al carseats@chambersburgfire.com

Cosas que hacer En ves de mirar TV

- Planee un viaje de pesca.
- Lleve a su perro a caminar alrededor de la cuadra.
- Ande en su bicicleta con sus amigos.
- Ofrezca a ayudar a su vecino a recoger hojas o en el jardín.
- Comenzar un jardín.
- Use yeso para acera y dibuje y juegue hopscotch.
- Haga una búsqueda de Tesoro para jugar con sus amigos.



- Haga una competencia de quien es más fuerte con sus brazos.
- Haga un dibujo para la refrigeradora.

- Trate de escribir un poema.
- Haga una fortaleza con los cojines del sofá y sábanas.
- Vaya a la biblioteca y consiga un nuevo libro.
- Agarre un foco y lea cuentos de horror en la oscuridad.
- Haga una caminata en el parque.
- Consiga ciertas amigas y juegue kickball.



- Trate de andar en patineta.
- Tome sus binoculares y vaya a observar pájaros.
- Salga y comience una colección de rocas.

Adaptada de www.pana.org
"101 cosas que hacer en ves de ver television"



Ice Cream En una bolsa

Usted necesitará:
Una bolsa zip-lock que pueda agarrar 2 tazas

- 1 cucharada de azúcar
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1/2 taza de leche
- Una bolsa de zip-lock par un galón
- 3 tazas de hielo
- 1/3 de sal



Ponga la azúcar, vainilla, & leche en bolsas pequeñas. Cierre bolsa. Combine el hielo y la sal en la bolsa grande y ciérrrela. Déle vuelta y ruede la bolsa por 6 minutos hasta que se suavice como helado. Sirva en una fuente y anada decora-



Escoja una pera!

Pruebe una pera deliciosa, jugosa y refrescante:

- Partida póngala en su yogurt para su desayuno
- En su almuerzo
- Partida en su ensalada para la cena

Quiere dejar de fumar? Línea de dejar de fumar gratis de Pensilvania



1-800-QUIT NOW!

Usemos la red de Internet!



www.noggin.com

www.verbnow.com

www.smallstep.gov

www.recreation.gov

This issue of *Parent Power* was funded by Staying Tobacco Free, un programa coordinado por Summit Health y auspiciado en parte, bajo un contrato con el Departamento de Salud de Pensilvania. *Parent Power* is a publication by the Parenting Programs Coalition of Franklin County to empower parents. 10,000 issues in English and Spanish are distributed throughout Franklin County to all 7 school districts, doctor's offices, human service agencies, etc. This issue was prepared by Kim Lucas and printed by the Graphics Communications Program at Franklin County Career & Technology Center. To contribute information for the next issue/or more information: 261-3144.