

Poder de Padres



Otoño 2008

¿Sabias?

¡Que no hay plomo en los lápices! El centro del lápiz esta hecho de un mineral que no es toxico llamado grafito, el cual es una mezcla de grafito y barro.



“Viva para que cuando sus niños piensen en justicia e integridad, ellos piensen en usted.”

H. Jackson Brown, Jr.



Poder de Padres esta disponible en el internet:

www.co.franklin.pa.us

Cinco Razones Importantes para Vacunar a sus Hijos

Usted siempre quiere hacer lo que es mejor para sus hijos. Usted sabe sobre la importancia de los asientos de niños para el auto, las puertas a prueba de niños y otras formas para mantenerlos a salvo. Pero, ¿sabía usted que una de las mejores formas de proteger a sus hijos es asegurándose de que les pongan todas sus vacunas?

1. Las vacunas pueden salvarles la vida a sus hijos. En la actualidad, debido a los avances de la ciencia médica moderna, sus hijos pueden ser protegidos contra más enfermedades que nunca antes. Algunas enfermedades que anteriormente causaban daño o hasta la muerte a miles de niños ya han sido completamente eliminadas y otras se encuentran en vías de ser eliminadas principalmente debido al uso de vacunas que son seguras y efectivas.

2. La vacunación es segura y efectiva. Todas las vacunas pasan por una larga y exhaustiva revisión médica por parte de científicos, doctores y profesionales de la salud antes de que estén a la disposición de los niños. Ponerse las vacunas conlleva cierta incomodidad y puede causar un poco de malestar, enrojecimiento o hinchazón en el lugar donde se aplicó la inyección. Sin embargo, esto es algo mínimo en comparación con el dolor, el malestar y el trauma de contraer las enfermedades que previenen estas vacunas.

3. Las vacunas protegen a las personas que usted más quiere. Todavía existen enfermedades graves que se pueden prevenir con las vacunas. Desafortunadamente, algunos bebés son de-

disponibles y algunas personas no pueden ser aptas para recibir las vacunas debido a alergias, enfermedades, sistemas inmunológicos debilitados o debido a otras razones. A fin de ayudar a mantener sanas a todas estas personas, es importante que usted y sus niños, que sí pueden ser vacunados contra estas enfermedades, reciban todas las vacunas. Esto no sólo protege a su familia sino que ayuda a prevenir el contagio de estas enfermedades a sus amigos y seres queridos.

4. Las vacunas pueden ahorrarle tiempo y dinero a su familia. Un niño que contrae una enfermedad que se puede prevenir con vacunas puede dejar de ir a la escuela o a la guardería infantil por varios días. Una enfermedad prolongada puede traerle serias consecuencias financieras debido a la pérdida de días de trabajo, los gastos médicos o los cuidados por discapacidad de largo plazo. En comparación, vacunarse contra estas enfermedades es una buena inversión y normalmente, el seguro médico cubre los costos.

5. Las vacunas protegen a las generaciones futuras. Las vacunas han reducido y, en algunos casos, eliminado muchas enfermedades que mataban o incapacitaban gravemente a las personas hace sólo unas pocas generaciones atrás. Por ejemplo, la vacuna contra la viruela ayudó a erradicar dicha enfermedad en todo el mundo. Actualmente, a sus hijos no se les tiene que poner esta vacuna porque la enfermedad ya no existe. Si seguimos vacunando a las personas ahora, en el futuro, los padres podrán confiar de que enfermedades como la polio y el sarampión ya no infectarán, incapacitarán ni matarán a los niños.



(sigue en la página 2)

Cinco Razones Importantes para Vacunar a sus Hijos (continuación de la página 1)

El Programa Vacunas para Niños (VFC, por sus siglas en inglés) es un programa financiado por el gobierno federal que ofrece vacunas gratis para los niños que, de otra forma, no podrían ser vacunados debido a su imposibilidad de pagar. Para obtener más información acerca del Programa VFC, visite el sitio web: www.cdc.gov/vaccines/programs/vfc/



o pregúntele al proveedor de servicios de salud de su hijo.

Para obtener más información acerca de la importancia de la inmunización infantil, visite el sitio web: www.cdc.gov/vaccines.



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!



Receta para Hacer Plasticina

1 $\frac{1}{2}$ taza de harina, $\frac{1}{2}$ taza de sal, $\frac{1}{2}$ taza de agua, $\frac{1}{4}$ de taza de aceite vegetal o unas cuantas gotas de detergente líquido, colorante para comida (opcional). Mezcle la harina con la sal. Añada agua, aceite/detergente, colorante de comida. Amase la masa como que si fuera pan. Almacene tapada (cubierta) en el refrigerador.



¡Guacala...Germenes!

Como se riegan los gérmenes

La forma principal que las enfermedades como los resfriados o las gripes se pasan es de persona a persona en pequeñas gotas respiratorias de tos y de estornudos. Esto se llama "gota de contaminación".

Esto puede pasar cuando estas gotas de un tosido o un estornudo de una persona infectada se mueven a través del aire y son depositados en la boca o nariz de personas cercanas. Algunas veces los gérmenes también pueden ser regados cuando una persona toca las gotas respiratorias de otra persona o una superficie como la de un escritorio y luego se toca sus propios ojos, boca o nariz antes de lavarse sus manos. Sabemos que cierta bacteria o virus puede vivir 2 horas o más tiempo en superficies como mesas de cafetería, llavines de puertas, y escritorios.



Como se para el riego de los gérmenes

Cubra su boca y nariz cuando tosa o estornude. Tosa o estornude en un pañuelo desechable y luego bótelos en la basura. Cubra el tosido o estornudo si no tiene un pañuelo desechable. Luego limpie sus manos, y hágalo cada vez que tosa o estornude.

¿La canción de "Feliz cumpleaños" ayuda a mantener sus manos limpias? No exactamente. Aunque recomendamos que usted se lave sus manos con jabón y agua caliente y que se lave de 15 a 20 segundos. Eso es aproximadamente el mismo tiempo que toma cantar "Feliz cumpleaños" ¡dos veces!

Toallitas de alcohol y sanitizadores en forma de gel también funcionan. Cuando el jabón y agua no están disponibles, toallitas basadas en alcohol o gel sanitizadora pueden ser usadas. Pueden ser hallados en la mayoría de supermercados y farmacias. Si usas el gel frota las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para que funcione, el alcohol en ellos mata los gérmenes en sus manos.

Fuente: FDA/CFSAN Food Safety A to Z Reference Guide, September, 2001: Lavarse las manos

Anime a que sus Hijos Coman más Frutas y Verduras



Comer frutas y verduras es parte de una vida saludable para ambos niños y adultos. Encontrar maneras creativas para animar el consumo de frutas y verduras en la dieta de su niño puede ser divertido para la familia entera.

Hay más frutas y verduras disponibles más que nunca en forma fresca, congelada, enlatada y seca. Tomar tiempo para introducir una variedad de frutas y verduras a niños puede ayudar el desarrollo de hábitos saludables de por vida.



10 Maneras en que Puedes Ayudar a los Niños a Comer más Frutas & Verduras

1. Mantenga un recipiente con frutas frescas en la cocina. Refrigere las frutas cortadas en pedacitos para usarlos como meriendas fáciles especialmente cuando ande a las carreras.
2. Sirva las frutas y verduras en todas las comidas. Añada verduras cortadas y rayadas en las comidas, platillos y sopas. Coloque en el cereal fruta o añada fruta congelada a batidos.
3. De un buen ejemplo. Tenga meriendas de frutas ensaladas bajas en sodio, ensaladas bajas en grasa, sopas, o verduras cuando coma en un restaurante.
4. Llene el refrigerador, congelador y la alacena con fruta pre-cortada, congelada y enlatada y verduras para que sea fácil y conveniente para cuando prepare comidas y meriendas que incluyan vegetales.
5. Desafíe a los miembros de la familia a alcanzar la meta de sus frutas y verduras. Dele un premio al ganador.
6. Pida que las frutas y verduras se ofrezcan en funciones escolares, en programas después de la escuela y en maquinas de venta de golosinas.
7. Permita que los niños escojan cuales frutas y vegetales pueden servir y como incorporarlos en sus comidas favoritas.
8. Haga las frutas y vegetales en forma divertida. Trate de hacer caras en los emparedados y también sonrisas hechas con frutas y vegetales.
9. Siga ofreciendo ciertas comidas, puede tomar múltiples veces antes de que un niño adquiriera el gusto a ellas.
10. Anime a amigos y familiares a que ofrezcan frutas y vegetales a sus niños.

Fecha: www.fruitsandveggiesmatter.gov

Ayudando a los Niños a Crecer Saludablemente

Es fácil que los padres puedan identificar las necesidades físicas de un niño - comidas nutricionales y balanceadas; refugio adecuado y ropa; descanso suficiente y actividad física; y un ambiente de vida saludable.



Sin embargo, las necesidades mentales y emocionales puede ser que no sean tan obvias. Buena salud mental permite que los niños piensen claramente, se desarrollen socialmente, aprendan nuevas habilidades,

construyan estima propia y desarrollen una perspectiva mental positiva.

Los siguientes son básicas para una buena salud mental de un niño:



Dele a sus niños amor incondicional. Los niños necesitan saber que su amor no depende en sus logros.

Fomente la confianza y estima propia de los niños. Alabelos y animelos. Establezca metas realísticas para ellos. Sea honesto con respecto a sus errores propios. Evite el sarcasmo.

Anime a que los niños jueguen. El tiempo de juego es tan importante para el desarrollo de un niño como lo es la comida. El juego ayuda a que el niño sea creativo, a que desarrolle habilidades de resolver problemas y control propio, y a como llevarse bien con otros.

Inscriba a sus niños en una actividad después de la escuela. Especialmente si de otra manera ellos se encuentran solos en casa después de la escuela. Esta es una manera muy buena para que los niños se mantengan productivos, que aprendan algo



nuevo, ganen estima propia y que tengan algo que esperar durante el transcurso de la semana. O chequee a sus niños si ellos se encuentran solos en casa. Los niños necesitan saber que aunque usted no está allí físicamente, usted está pensando en ellos, e interesado en saber como pasan el día y como

pasaran el resto del mismo.

Provea un ambiente seguro. Miedo puede ser muy real para un niño. Trate de descubrir lo que le da miedo. Sea amoroso(a), sea paciente, y dele seguridad al niño, no sea crítico.

De guía apropiada y discipline cuando sea necesario. Sea firme, pero amable y realista con sus expectativas. La meta no es controlar el niño, sino ayudarle a aprender control propio.

Comunique. Haga tiempo cada día para escuchar sus niños y hable con ellos con respecto a lo que está pasando en sus vidas. Comparta emociones y sentimientos con sus niños.

(sigue en la página 4)

Ayudando a los Niños a Crecer Saludablemente
(continuación de la página 3)

Busque ayuda. Si usted está preocupada con respecto a la salud mental o emocional de su niño, consulte con los maestros, consejero u otro adulto quien pueda tener información con respecto a su comportamiento.

Si usted piensa que hay un problema, busque ayuda profesional inmediatamente.

Nota: Para ayuda encontrando tratamiento, grupos de apoyo, información de medicina, ayudar a pagar sus medicinas, etc. contacte Franklin Co. Information & Referral at 261-2561.

Fuente: www.mentalhealthamerica.net/go/mental-health-month/helping-children-grow-up-healthy



Comidas: Elementos importantes—Olfato, Textura, y Color

A los niños no les gusta probar cosas nuevas si el olor, sabor o color no se mira apetecedor. Puede ser más apetecedor al niño si las frutas y verduras se sirven crudas.

Trate de alimentar diferentes texturas de frutas y vegetales a su niño. Algunos niños prefieren comida suave, donde otros les gusta apilotada, a otros les gusta tostada.

Ofrezca frutas y vegetales nuevos en combinación con otras que son favoritas viejas para mostrarle a su niño la variedad de olores, texturas, y colores. Varios vegetales se les puede añadir pasta de grano integral o pizza, y la fruta es muy buena encima de un yogur bajo en grasa.



¡Ver es creer!

Modele hábitos de comida saludables para sus niños comiendo frutas y vegetales a menudo. Los niños tienden a seguir las acciones de miembros familiares mayores.

Fuente: www.fruitsandveggiesmatter.gov



Salchicha de Manzana

Mexcle una manzana picada finamente con una libra de carne molida de pavo o pollo.

Sazone con salva y romero y formelos en tortillitas de salchicha para desayuno.

Cocina en freidera a temperatura mediana por 4 a 5 minutos en cada lado hasta que la carne alcance una temperatura interna de 165°.



Paletas de Yogurt de Limonada Rosada

Mezcle 1 taza de yogurt de baja grasa y 4 cucharadas de limonada rosada sin diluir y eche en moldes de paletas para congelar o en vasitos de papel con las paletas. Congele y coma.

STAYING TOBACCO FREE™

(717) 262-4691

Llame 717-262-4691 para registrarse para las clases de cesar de fumar GRATIS o para materiales de cómo hacerlo individualmente.

Clases para cesar de fumar gratis

- Lunes. 3 de noviembre hasta lunes 8 de diciembre del 2008.
En el Hospital de Waynesboro
- Miercoles. 7 de enero hasta miercoles 11 de febrero 2009
En el Hospital de Chambersburg
- Lunes. 2 de marzo hasta lunes 6 de abril del 2009
En el Hospital de Waynesboro
- Miercoles. 6 de mayo hasta miercoles 10 de junio 2009
En el Hospital de Chambersburg

Este volumen fue auspiciado por los fondos monetarios del Poder de Padres del Condado de Target. Poder de Padres es una publicación para poder animar a los padres traído por los Programas de Coalición de Padres del Condado de Franklin. Se distribuyen 10,000 volúmenes a través de todo el Condado de Franklin a los 7 distritos escolares, oficinas de doctores, agencias de servicios humanos, etc. Hay disponible versiones en ingles y español. Este volumen fue preparado por Kim Lucas e impreso por el Programa de Comunicación Grafica del Centro de Tecnología y carrera del Condado de Franklin. La traducción a español fue hecha por la agencia SET Providers. Para contribuir a este volumen o para mas información, contacte el Poder de Padres al 261-3144.

Chequea estas redes en la Internet!



www.pbskids.org

www.netsmartz.org

www.cdc.gov/powerfulbones