

Poder de Padres

Otoño 2009



Sal a jugar afuera, es una frase familiar para muchos de nosotros, pero la simple verdad es que los niños no están recibiendo ese llamado. Estudios recientes muestran que los niños de hoy pasan la mitad de tiempo de lo que los niños de hace 20 años pasaban afuera. De hecho ellos están pasando un promedio de 6 horas y media a diario "conectados" a algún medio de comunicación electrónico.
*~No Child Left Inside:
Reversing Our Children's
Nature Deficit*



Para información local de estos recursos, llame a
**Franklin County
Información
&
Referencias**
717-261-2561

¡Es nuestro boletín de regreso a la escuela!

Seguridad de mochila

- No la cargues demasiado - una mochila no debe de pesar más de un 10 a 20 por ciento del peso del cuerpo del estudiante.

- Organice la mochila para usar todos los compartimientos y coloca los objetos mas pesados en la parte mas centra de la espalda.



- Escoja una mochila con tirantes anchos y acolchonados y la espalda acolchonada.

- Siempre use ambos tirantes. Colocarse una mochila en un solo hombro puede lastimar los músculos y puede aumentar curvatura en la espina dorsal. Mas información:

www.pueblo.gsa.gov/cfocus/cfschool06/focus.htm#backpack



**GREEN HOUR
LA HORA VERDE®**
Ayuda a padres a que sus niños salgan afuera:

Estudios demuestran que los niños pasan 50% menos de tiempo de lo que sus padres pasaron.
¿Que es la hora verde? Es una manera que los padres pueden hacer para que los niños y sus padres se levanten del sofá, afuera y explorar el mundo alrededor de ellos. Este recurso completo en el Internet para familias ofrece más que actividades, provee herramientas para construir más tiempo de diversión en nuestras vidas ocupadas. Visite www.greenhour.org.

Dormir saludablemente

La salud de los niños y el comportamiento declina cuando los hábitos de dormir son desorganizados. El dormir adecuadamente mejorara la energía de los niños y el entusiasmo. Los hábitos de dormir de calidad pueden ayudar a su niño aprender fácilmente y reducir muchos problemas de comportamiento.



¿Cuanto es suficiente? Generalmente, entre las edades entre 6 y 9, la mayoría de los niños necesita acerca de 10 horas de dormir cada noche, mientras que los adolescentes necesitan un poquito mas de 9 horas. Su niño puede requerir mas sueño si el o ella:

- Tiene un periodo de atención corto, esta irritado o incomodo
- Tiene niveles de energía y actividad bajos
- Es llorón(a), ansioso, defensivo o impaciente de lo usual

Consejitos para sus niños

- Establezca una hora para ir a dormir todas las noches y no la cambie.
- Evite dar una comida muy grande cerca de la hora de ir a dormir
- Evite dar cualquier cosa que tenga cafeína por lo menos seis horas antes de ir a dormir
- Haga juegos después de la cena que sean relajantes
- Establezca una rutina calma a la hora de ir a dormir.

Nota: Cada niño es diferente y tiene su propia forma de dormirse. Algunos toman tiempo extra para conciliar el sueño, otros se despiertan mas a menudo en el transcurso de la noche. Usted conoce los hábitos de su niño, probando diferentes cosas es como se dará cuenta como tener éxito encontrando la mejor rutina que se acople a la familia entera.



Niños en grupos grandes

son territorio fértil para criar los organismos que causan enfermedades. Aquí le presentamos la lista de las enfermedades infecciosas que hacen que los niños tengan que quedarse en casa y faltar a la escuela o la guardería.

Resfriados los niños típicamente tienen de 6 a 10 resfriados al año y también tienden a tener síntomas que duran más tiempo y más severos que los adultos. Las buenas noticias es que usted o su niño deberán de sentirse mejor en una semana. Si los síntomas no mejoran en ese tiempo, visite su doctor para asegurarse que su niño no tenga una infección bacteriana en los pulmones, sinusitis u oídos.

Influenza estomacal la segunda enfermedad más común en los niños es la gastroenteritis, comúnmente conocida como la influenza estomacal. Esta enfermedad puede llevar a la deshidratación. Las señales y síntomas de deshidratación incluyen: sed excesiva, boca reseca, debilidad severa o letárgico, náusea o vómito.



Infección de oído las infecciones de oído ocurren más a menudo en bebés y niños entre las edades de 4 meses a 5 años. La mayoría de los niños tiene



por lo menos una infección de oído para el tiempo que hayan cumplido 3 años de edad. Puede ser difícil distinguir entre infecciones de oído causada por bacteria y las causadas por virus. Para la mayoría de niños saludables mayores de 6 meses de edad,

esperar vigilantemente es una opción razonable por si hay sospecha de infección de oído. A menudo se aclaran por si solas sin uso de antibióticos. Pero esta no puede ser la mejor opción para todos los niños. Si su niño sufre de infecciones a menudo, pérdida de oído u otra condición de salud, su doctor puede sugerir antibióticos o tubos de oídos.

Conjuntivitis Una inflamación de la membrana clara que cubre la parte blanca del ojo y las líneas de la superficie interior de los párpados. Cuando es causada por virus o bacteria, es altamente contagiosa. Paños de agua fresca o tibia puede mejorar la incomodidad en el ojo. Las señales y síntomas incluyen: enrojecimiento y picazón en uno o ambos ojos, visión empañada, sensibilidad a la luz, y lagrimeo.



Causas Principales de Faltar

Dolor de garganta

Raspazón seca y dolor al tragar son las señales del dolor de garganta, pero a menudo es un síntoma de otra enfermedad - usualmente una infección viral como un resfriado o la influenza. Generalmente se desaparecen por si solas en unos cuantos días. Solo una porción pequeña de dolores de garganta son el resultado de strep. La infección de garganta strep es mayormente común en los niños de las edades de 5 a 15, pero puede afectar a las personas de todas las edades. Fiebres arriba de 101°F son comunes con esta infección, y tragar es muy doloroso y puede que su niño tenga dificultad en comer. Se requiere antibióticos combatir infección de garganta.



Nota: Lo más importante que su niño puede hacer para prevenir enfermedades es lavar sus manos repetitivamente y frecuentemente. A pesar de sus mejores esfuerzos sus niños se enfermarán especialmente en sus primeros años de contacto con grupos de niños grandes. Pero la inmunidad del niño mejora con el tiempo.



Para más información: www.pueblo.gsa.gov/cfocus/cfschool06/focus.htm#top5

ACHU!

La temporada de la influenza ya casi esta aquí.

¿Están cubiertos tus niños?

Seguro medico confiable es valioso ya sea que los niños sean saludables o no.



Pennsylvania's Children's Health Insurance Program
We Cover All Kids.
Commonwealth of Pennsylvania,
Edward G. Rendell, Governor

Ya sea la temporada de clima frío, la temporada de la influenza esta a la vuelta de la esquina. Mientras usted abastece su botiquín con medicinas con

todas las cosas esenciales, el Programa de Seguro de Salud de niños de Pensilvania siglas en ingles (CHIP) le recuerda que el seguro medico para sus niños es esencial en esta época del año y siempre.

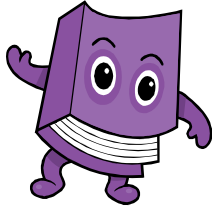
Información de CHIP esta disponible en línea: www.chipcoverspakids.com por telefono: 1-800-986-KIDS

Creando un hogar fácil para inculcar el hábito de leer



Un hogar lleno de material para leer es una buena manera de poder ayudar a los niños a convertirse en lectores entusiásticos y (y proficientes). ¿Que tipos de libros debería de tener? Pregunte le a su niño que le interesa. Si son muy pequeños pregúntele en su biblioteca local para libros de edad apropiada.

Mantenga una selección variada. Colecte libros de cartón o libros con espejos y diferentes texturas para bebés. Niños mayores disfrutaran variedad: ficción, no ficción, y poesía mas diccionarios y otros libros de referencia. Los niños pueden entender cuentos que ellos no pueden leer por si mismos. Si un libro mas complicado le interesa a su niño léanlo juntos. Los niños pueden mirar ilustraciones en libros y hacer preguntas mientras se lee juntos. No limite el leer del material de los libros. Los niños pueden también disfrutar: revista (para niños), libros audio, periódicos, tarjetas postales de parientes, libros comicos, álbumes de fotos, internet.



Mantenga material de lectura a la mano. Mantenga libros fáciles para que los niños puedan explorarlos. Los libros cerca de la estación de cambiar pañales o de la sillita alta pueden convertirse en buenas distracciones para sus niños más pequeños en momentos. Los libros plásticos pueden usarse hasta en la bañera. Mantenga libros a la par de sillas cómodas y sofás donde puedan acurrucarse para poder leer después de una siesta o de dar de comer.

Crear un lugar especial para leer. Mientras los niños crecen, mantenga libros y revistas de edad apropiada en estantes al alcance de los niños en los lugares preferidos de ellos donde pasan su tiempo en la casa. Mantenga estos estantes acogedores y manténgalos organizados. Coloque alguno de los libros con la cobertura hacia afuera para facilitar el poder hallarlos. Coloque una canasta llena de libros y revistas a la par de los lugares favoritos de sentarse en la casa. Haga una esquina acogedora de leer, y anime a los niños a usarla todos los días.



Hágalo llamativo. Asegúrese que las áreas de lecturas tengan buena iluminación. Cambie los materiales a menudo —, diferentes revistas, e incluya los libros que se relacionados a los intereses de sus niños o estudios en la escuela. Decore la esquina con las manualidades de su niño o con lo que escribe. Ponga un CD o grabadora cerca para escuchar libros.

Anime a su niño a crear la lectura. Haga un centro de arte y de escritura y anime a los niños a hacer los libros, pósters con sus propios dibujos y escritura. A los niños les encanta leer cosas que ellos han escrito de ellos mismos o compartir sus creaciones con la familia y amigos.

Piense en la atmosfera

Otras maneras de animar a sus para que lean:

- Déle a su niño tiempo de calmarse para poder leer o escribir.
- Limite el tiempo de los niños que pasan en frente de la pantalla (incluyendo TV, computadora, y juego de videos) para asegurarse que ellos tengan tiempo para leer.
- Lean juntos. Ofrezca leer un libro en voz alta, o pídale a su niño que le lea su revista favorita. Haga un hábito el sentarse juntos cuando lean sus propios libro, compartiendo tiempo juntos.

Tomado de: Salud de niños/Kids Health: www.kidshealth.org/parent/positive/all_reading/reading_home.html#

De ida con los niños?

Cuando ordene una comida de niño, sustituya las papitas fritas con fruta.
Ponga a sus niños a ayudar a hacer una ensalada de fruta usando diferentes frutas, especialmente las preferidas de ellos.

Hormigas en un poste: riegue mantequilla de maní en un pedazo de apio, añada pasas como hormigas y tienes una merienda divertida y saludable.

Visite fruitsandveggiesmatter.gov para obtener mas!



Pennsylvania's Children's Health Insurance Program
We Cover All Kids.

CHIP ahora cubre todos los niños que no tienen seguro médico (hasta la edad de 19 años de edad), y ninguna familia

hace mucho dinero para CHIP. La cobertura incluye las visitas de doctor, cuidado dental, cuidado ocular, recetas, vacunas, salud mental y mucho más.

Existen más de 133,000 niños de Pensilvania quienes no tienen seguro médico, los cuales tienen acceso a esta cobertura completa de seguro médico. Todas las familias necesitan aplicar!

Para muchas familias, CHIP es gratis, sin co-pagos o cuotas mensuales. Las familias con ingresos más altos pueden calificar para un costo bajo o a costo, el cual también incluyen beneficios completos. Las Familias quienes los ingresos están bajos de las pautas de ingresos de CHIP pueden ser registrados en Asistencia Médica.

Las familias quienes necesitan seguro médico se les anima a que aplique inmediatamente. La información de registro está disponible visitando chipcoverspakids.com o llamando al 800-986-KIDS para aplicar o para más información.

Aun cuando el tener acceso a tratamiento médico apropiado es tan valioso, usted puede hacer muchas cosas en casa para ayudar a prevenir enfermedades en su familia. Aquí hay diferentes consejitos para mantener a su familia saludable durante la temporada de resfriados:

- Evite contacto cercano. Evite contacto con personas que están enfermas, y cuando esté enfermo, mantenga su distancia hacia otras personas para proteger que ellos no se enfermen tampoco.
- Quédese en casa cuando este enfermo. Si es posible, quédese en casa y no vaya a trabajar, o a la escuela y no salga a hacer sus mandados cuando este enfermo. Usted ayudara a prevenir que otros no se contagien con su enfermedad.
- Cúbrase su boca y nariz. Cubra su boca y nariz con un kleenex o pañuelo desechable cuando tosa o estornude, puede prevenir que los que están alrededor de usted no se enfermen.
- Limpie sus manos. Lavarse sus manos a menudo ayudara a protegerse de gérmenes.
- Evite tocar sus ojos, nariz o boca. Los gérmenes se pasan a menudo cuando una persona toca algo que está contaminado con gérmenes y luego toca sus ojos, nariz o boca.
- Practique otros buenos hábitos de salud. Duerma lo suficiente, sea activo físicamente, maneje su estrés, beba suficiente agua y líquidos y coma comida nutritiva.

El aderezo de verduras más rápido

Ingredientes:

1 taza de yogurt sin sabor bajo en grasa

Mezcla de aderezo de rancho u otras hierbas secas como ajo

Su verdura favorita como palitos de zanahorias, brócoli, chile dulce, coliflor, o apio.

Sazone el yogurt con la mezcla de aderezo u hierbas secas. Añada lo suficiente para que sepa delicioso!



"El tocar y aun jugar con libros es una manera importante de animar una relación con sus niños y los libros. Mantenga sus libros valiosos, o de recuerdo o frágiles en los estantes más altos, y espere que los demás se pongan pegajosos o sucios, en otras palabras bien usados y amados!"



Dejar de fumar es difícil para la mayoría de los fumadores. Si usted está 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.

717-264-1470

Padres!

Chequen estos lugares en el Internet:

www.nwf.org

Federación Nacional de la vida salvaje/
National Wildlife Federation

www.kidshealth.org

Ayuda para tarea y como funciona el cuerpo

www.bam.gov

Centro para control de enfermedades para niños

Este volumen fue auspiciado por los fondos monetarios de Target Foundation, Chambersburg.

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. Este volumen fue preparado por Kim Lucas.

Para contribuir a este volumen o para más información, contacte el Poder de Padres al 261-3144.