

Guía útil para Padres y Cuidadores

Producida por
la Oficina del Inspector General
y el Departamento de Servicios para
Niños y Familias del estado de Illinois

Nuestro agradecimiento especial a...

Al Departamento de Salud Pública de Illinois; funcionario James Plunket, a la Coordinadora de Educación Pública del Departamento de Bomberos de Lombard, Sharon O'Connor, al Investigador de Muertes de Niños de la Oficina del Médico Forense del Condado Cook; la Alianza de Illinois para la Seguridad en Caso de Incendio; a los miembros de los Equipos de Revisión de Muertes de Niños en Illinois y al Staff de Iniciativas de Proyectos por su entusiasmo, orientación y aportaciones a este proyecto.

Pídale a su trabajador social una copia de esta guía para dársela a los otros prestadores de cuidado de sus niños.

Comparta los consejos de seguridad que aparecen en este folleto con *cualquier persona* que pudiera llegar a cuidar de su hijo.

Introducción

Ser padres es un proceso que va paso a paso, en el que los cambios son parte del proceso de crecimiento, para todas las personas. Por ejemplo, las necesidades de un recién nacido son diferentes de las de un niño de dos años. Sus necesidades también cambian conforme usted crece, como persona y como padre o madre. Cuidar de los pequeños significa que su tiempo no siempre va a ser completamente suyo. Cuando sólo tenía que cuidar de usted era muy fácil hacer las cosas sobre la marcha, pero ahora para poder alcanzar las metas pensadas debe hacer un plan.

Parte de hacer ese plan es crear un mapa de la familia para saber cómo usted y sus niños van a llevarse a lo largo de los próximos años. Este mapa incluye a mucha gente importante para usted y sus niños, como el padre de los chicos, su familia, sus parientes y amigos. Saber con quién puede contar es importante para la seguridad de sus niños y para la tranquilidad de usted. Del mismo modo, usted debe ser una persona en la que los demás, incluyendo sus niños, puedan confiar.

Esta guía contiene información que usted va a revisar con su trabajador social. Además de esta información, la lista de verificación de seguridad en el hogar que usted completará con su trabajador social le ayudará a identificar los riesgos en su casa, y además se le ofrecerán maneras sencillas para reducir la posibilidad de que se presenten lesiones y violencia en el hogar.

Esta guía se divide en ocho secciones. Las primeras cinco tratan de temas de salud y seguridad, mientras que las tres últimas secciones son apéndices que contienen: información especial para padres adolescentes, información para padres con un historial de abuso de alcohol y/o drogas, un programa recomendado de inmunizaciones para niños y adolescentes, y calendarios en blanco que puede usar para organizarse. Le animamos para que lea toda la guía primero, aunque cada sección se puede usar por separado.

Comparta esta guía con cualquier persona que cuide de sus hijos, como sus amigos, parientes, niñeras, proveedores de cuidado infantil, hermanos y hermanas.

Guía práctica para Padres y prestadores de cuidados

Sección 1: Salud y seguridad para usted y sus niños..... Página 6

Seguridad en el hogar

La seguridad y el agua

Ahogamiento

Seguridad en caso de incendio

Durmiendo

- La muerte súbita inesperada del infante (SUID)
- Síndrome de Muerte Súbita (SIDS)
- Sofocación o aplastamiento
- Atrapamiento

Atorándose

Síndrome del Bebé Sacudido

Evite la caída del televisor en su casa

Caídas desde las ventanas

Seguridad en el automóvil

Prevención de la violencia

La salud de sus hijos

- Cuidado de la salud
- Signos y síntomas de una enfermedad
- Primeros auxilios e inmunizaciones
- Asma
- Paternidad y abuso de sustancias

Sección 2: Cómo proteger a sus hijos contra los riesgos Página 27

Pedirle a alguien que cuide de sus hijos

Manejo de la frustración

Establecer reglas es útil

Alabe el buen comportamiento

Etapas del desarrollo y comportamiento temperamental

- Bebé irritable/con cólico
- Comportamiento exploratorio
- Negativismo normal
- Cuando son melindrosos con la comida
- Entrenamiento para usar el inodoro
- Llanto nocturno condicionado
- Ansiedad por separación
- El niño que es lento o cuyo desarrollo se ha demorado
- Comportamiento sexual

**Sección 3: Cómo ayudar a sus hijos
a que les vaya mejor en la escuela.....Página 44**

Introducción
Tareas
Trabajar con los maestros
Leer con sus hijos

Sección 4: Cómo organizarsePágina 47

Cómo conseguir que los niños salgan para la escuela a tiempo
Horarios
Presupuesto/TANF
Calendario
Transporte
Tareas en el hogar
Citas

Sección 5: Preparándose para el éxito.....Página 52

Cómo hacer un plan: el mapa para el éxito
Un paso a la vez
Obstáculos
Auto cuidado para padres
Guía de recursos interactivos

APÉNDICE A.....Página 59

El padre adolescente como estudiante y maestro
Cómo organizarse
Números de teléfono importantes

APÉNDICE BPágina 65

Abuso de sustancias
Anticonceptivos
Cómo conservar la recuperación
Recaída

APÉNDICE CPágina 71

Programa recomendado de inmunizaciones para niños y
adolescentes
Calendarios en blanco

Sección 1

Salud y seguridad para usted, sus niños y otras personas que cuidan de sus niños

Seguridad en el hogar

Asegúrese de que su casa o apartamento sea seguro para niños de todas las edades. Por ejemplo: ¿podría un niño pequeño jalar las ollas que estén en la estufa? ¿las medicinas están en un lugar fuera del alcance? ¿tiene detectores de humo? ¿cuándo fue la última vez que verificó las baterías? Estas preocupaciones en cuanto a la seguridad junto con muchas otras serán discutidas en esta sección.

En esta sección de la guía le enseñaremos cómo hacer que su casa sea más segura para usted mismo y para sus niños. Cuando termine de leer esta sección usted tendrá una idea clara de cómo completar una verificación de seguridad en la casa y en las casas que sus hijos visitan regularmente. Si su casa o apartamento necesita un detector de humo, su trabajador social le ayudará a conseguir uno, poniéndose en contacto con el departamento de bomberos local. Aunque es imposible eliminar todos los peligros que un niño pudiera encontrar, uno de los principales factores para reducir esos riesgos es el conocimiento.

La seguridad y el agua

Vamos a empezar las pruebas con el agua caliente en su baño y cocina.

¿Sabía usted que el agua caliente puede quemar gravemente a un niño? El agua quema igual que si fuera fuego. Para evitar esto usted y su trabajador social deben probar el agua que sale de las llaves o grifos de la casa, usando un termómetro para caramelo o para exteriores.

Tinas y lavamanos

- El agua del baño para un niño debe estar aproximadamente a 100 grados Fahrenheit.
- Empiece abriendo la llave del agua fría en la tina, y luego añada agua caliente hasta que alcance una temperatura segura. Antes de meter al niño en la tina, verifique la temperatura del agua moviendo el codo, la muñeca o la mano (con los dedos separados) en el agua.
- Haga que el niño le de la espalda a las llaves y manténgalo cerca del otro extremo de la tina (lejos de las llaves del agua).
- Verifique la temperatura del agua en su lavamanos con su trabajador social. De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (2003), la temperatura del agua debe medirse dejando abierta la llave del agua caliente por dos minutos, y luego poner un termómetro para caramelo o para exteriores en el chorro de agua corriendo hasta que la temperatura deje de aumentar.
- Si el agua caliente en su lavamanos esta a más de 115 grados Fahrenheit entonces debe bajar el termostato para el agua caliente, de manera que marque como máximo 115 grados F. Si tiene acceso al calentador de agua, pídale a su trabajador social que le ayude a ajustar el termostato, de lo contrario, pídale que se ponga en contacto con su casero para que él lo ajuste. Una vez que la temperatura del agua haya sido ajustada, verifique de nuevo el agua con el termómetro para asegurarse de que ahora la temperatura sea segura.
- Si el agua está demasiado caliente entonces mantenga la puerta del baño cerrada y tenga mucho cuidado, especialmente a la hora del baño: verifique la temperatura con su mano siempre antes de poner al niño en la tina. Una vez que el problema se arregle por ningún motivo permita que nadie ponga a un niño pequeño en una tina sin antes haber verificado la temperatura del agua.

Ahogamiento

- Los niños de entre 2 y 4 años tienen la más alta probabilidad de muerte en piscinas o tinas. **NUNCA** deje a un niño solo cuando esté dentro o cerca del agua.

- Los bebés y los niños pequeños pueden ahogarse hasta en dos pulgadas de agua.
- Aproximadamente el 50% de todos los niños que son encontrados bajo el agua que necesitan atención médica mueren.
- Los niños con epilepsia y condiciones que generan ataques tienen un riesgo mucho mayor de ahogarse que otros chicos debido a lo impredecibles que son estos problemas de salud.
- Los niños siempre deberán ser vigilados cuando estén cerca del agua, incluso cuando no sea muy profunda o estén en un contenedor pequeño, como una cubeta o tina para lavar la ropa. **NO SE OLVIDE** de vaciar las cubetas y las piscinas para bebés después de utilizarlas.
- La prevención y la reducción de los riesgos son los medios más efectivos para minimizar la probabilidad de que los niños mueran ahogados.

¿Sabía usted que la piel de su bebé es más delgada que la suya? Esto hace que la piel de los nenes sea mucho más sensible a la temperatura del agua caliente. ¡Por ningún motivo se olvide de probar el agua del baño antes de poner al niño en la tina! **NUNCA** deje a un niño solo en una tina o alberca. Asegúrese de compartir esta información con *cualquier persona* que pudiera llegar a cuidar de su hijo.

Seguridad en caso de incendio

Los incendios son atemorizantes, destructivos y mortales, y sin embargo **la mayoría de los incendios, muertes y lesiones relacionadas con estos incidentes son prevenibles**. La idea de un incendio produce miedo, pero usted puede tomar los pasos necesarios para que esto no suceda en su casa. Hay algunas cosas que puede hacer para que su hogar sea más seguro:

Los detectores de humo salvan vidas

Si usted renta su casero debe proporcionarle un detector de humo - ¡es lo que dice la ley!

Los detectores de humo pueden salvar vidas. Usted debe tener un detector de humo que funcione en cada piso de su casa y afuera del área donde duermen sus hijos. Recuerde que la mayoría de los incendios empiezan de noche y crecen sin que nadie se de cuenta mientras que usted y sus niños están durmiendo.

El humo y los gases se levantan, así que los detectores de humo deben estar instalados en el techo. No deberán ponerse en las esquinas porque el humo no se eleva tan rápido hacia esas áreas. Su trabajador social o el departamento de bomberos local puede ayudarle a decidir cuál es el mejor lugar para poner los detectores de humo.

¡Por ningún motivo compre un detector de humo usado! Cómprelos nuevos y pruébelos por lo menos dos veces al año. Pídale a su trabajador social, a alguien que trabaje en el departamento de bomberos local, un amigo o pariente que le enseñe a instalar y probar cada detector. Reemplace las baterías dos veces al año el mismo día que cambie sus relojes al horario de verano - en verano hacia adelante y en otoño hacia atrás.

¡Los detectores de humo salvan vidas! ¡Una instalación adecuada es muy importante! Instale detectores de humo nuevos y que funcionen bien. Reemplace las baterías dos veces al año cuando cambie la hora de sus relojes - en verano hacia adelante y en otoño hacia atrás.

¡POR NINGÚN MOTIVO duerma en una casa o deje a un niño en una casa que no tenga por lo menos un detector de humo que funcione!

Plan de escape en caso de incendio

Incluso si no espera que se presente un problema de estos en su casa, usted debe protegerse a usted mismo y a su familia haciendo un plan de escape en caso de incendio.

- **Plan de escape** – Piense en dos formas de salir de cada cuarto – especialmente de las habitaciones.
- **Dibuje un mapa** – Junto con su trabajador social, dibuje un mapa y practique cómo van a salir de la casa usted y sus niños. Todos los miembros de la familia deben ver este mapa de escape en caso de que usted no esté en la casa y que ellos tengan que sacar a sus hijos de la casa en caso de una situación de emergencia.
- **Practique el plan** – Cuando tenga su mapa para escape, practique el plan por lo menos dos veces al año. Es conveniente practicarlo cuando cambie las baterías de sus detectores de humo y cuando cambie la hora de sus relojes - en verano hacia adelante y en otoño hacia atrás. Si llega a presentarse un incendio real usted necesita estar listo para moverse muy rápido. Asegúrese de que todos participen al practicar el plan - todas las personas que vivan en su casa deben practicar la ruta de escape para garantizar que todos los niños y miembros de la familia puedan estar seguros.
- **Practique desde su recámara** – La mayoría de los incendios pasan de noche, mientras la gente está durmiendo. Asegúrese de que su plan incluya poder escapar desde todos los dormitorios.
- **Recuerde** – Usted va a necesitar un nuevo plan de escape en caso de incendio cada vez que se cambie de casa.

Consejos de seguridad en caso de incendio

- **Instale detectores de humo y revíselos regularmente.**
- **Tenga cuidado con la electricidad** – Reemplace los cables eléctricos raídos, incluyendo las extensiones. No haga pasar un cable eléctrico por debajo de las alfombras. Cambie los aparatos eléctricos a los que les salga humo o que emitan olores extraños mientras están funcionando. No sobrecargue los enchufes eléctricos.
- **Mantenga los fósforos y los encendedores lejos del alcance de los niños** – Enséñeles a sus niños que los fósforos y los encendedores no son juguetes. Póngalos lejos del alcance de cualquier niño que pudiera visitar su casa. Los adultos que no conviven regularmente

con niños pequeños probablemente no están acostumbrados a guardar los fósforos y encendedores en un lugar seguro, por lo que si una persona adulta vive con usted debe asegurarse que estos artículos queden bien guardados y lejos del alcance de los niños. Si es necesario tener encendedores en la casa procure utilizar aquellos que son a prueba de niños. Pídales a sus niños que le avisen si ven fósforos o encendedores por ahí - ¡pero que no los toquen!.

- **Tenga cuidado al cocinar** – No deje la estufa sola mientras esté cocinando. Mantenga los mangos de los sartenes hacia adentro de la estufa, ya que los niños pueden jalar o tirar accidentalmente los sartenes u ollas y lesionarse muy seriamente. No utilice ropa con mangas largas o muy flojas cuando esté cocinando y asegúrese de que los niños sepan que ni las estufas ni los hornos son para jugar. ¡Por ningún motivo tire agua o harina cuando hay fuego provocado por grasa, porque sólo hará que las cosas se pongan peor!
- **No permita que la gente fume como si nada en su casa** – Póngales el ejemplo a sus niños y no fume. Fumar puede causar problemas respiratorios y otras molestias tanto para sus niños como para usted. Pídales a los miembros de la familia que fumen que lo hagan afuera. ¡Fumar en la cama es *muy* peligroso! Si las cenizas de un cigarrillo encendido caen en la ropa de cama, el colchón o entre los cojines de un sofá pueden arder y encenderse, poniendo entonces en peligro la vida de las personas con el humo y el fuego.
- **Los calentadores portátiles son una fuente importante de incendios en los hogares** – Los calentadores portátiles, las estufas de leña, estufas portátiles y calentadores de queroseno deben mantenerse por lo menos a tres pies de distancia (más o menos el largo del brazo) de cualquier material combustible, como muebles, paredes y cortinas. Otros artículos, como mantas, ropa y papeles deben mantenerse a una distancia segura. *Ningún material combustible deberá estar cerca de ninguna fuente alterna de calor.* Los calentadores deberán apagarse antes de que salga de su casa. ¡Jamás utilice una extensión para conectar un calentador!

Consejos de seguridad en caso de incendio para los niños

Los niños pueden resultar lesionados gravemente e incluso morir en un incendio. Enséñeles a sus niños la importancia de prevenir los incendios desde que son pequeños.

Alarmas para detección de humo

Asegúrese de que sus niños participen en las pruebas del detector de humo para que sepan cómo es que suena la alarma del detector. Asegúrese de que sepan que hacer si escuchan que la alarma suena.

Fósforos y encendedores

No deje que sus hijos jueguen con fuego. Cuarenta por ciento de las muertes en niños están relacionadas con el uso de fósforos y encendedores. Es necesario enseñarles a los niños que jugar con estos artículos es peligroso. Aunque la mayoría de los chicos juegan con fuego por curiosidad o por experimentar, algunos prenden fuegos para expresar emociones o simplemente por portarse mal. Todos los niños deben saber que jugar con fuego no es sólo peligroso, sino que es algo difícil de controlar. Si usted está preocupado porque un niño parece tener un problema y enciende fuegos puede llamar a la Línea de Intervención al 800-446-1589 para conseguir una visita confidencial, o ponerse en contacto con una persona u organización responsable para recibir orientación.

Detente, déjate caer y rueda

Si una pieza de ropa llega a coger fuego, la forma más rápida y segura de apagarlo es aplicar la técnica ¡detente, déjate caer y rueda! Practique esta técnica con sus niños:

- **¡Detente!** ¡Quédate quieto de inmediato, no corras!
- **¡Déjate caer!** Déjate caer rápidamente al piso o al suelo.
- **¡Rueda!** Cúbrete la cara con las manos y rueda hasta que las llamas se apaguen.

¡Llama al 911!

Asegúrese de que los niños sepan cuándo deben llamar al 911 y qué es lo que deben decir.

Los bomberos y otros profesionales de la seguridad en caso de incendios con gusto pueden ayudarles a usted y a sus niños para que sepan más acerca de la prevención y la seguridad. Una visita a la estación de bomberos local puede ser una forma divertida de educar a su familia acerca de cómo convivir con el fuego con seguridad.

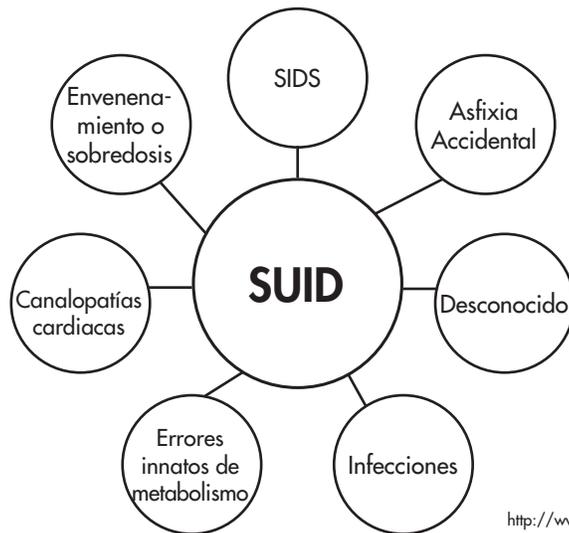
Durmiendo

Los bebés deben dormir solos en una cuna o moisés. Los bebés que duermen en camas de adultos son 20 veces más propensos a asfixiarse que los bebés que duermen solos en cunas. Cuando su hijo esté en la cuna, los lados de la cuna deben estar subidos, el colchón debe estar en la posición baja, y la cuna no debe colocarse cerca de una ventana. Las persianas y los cables eléctricos deben estar fuera del alcance de los niños; almohadas, muñecos de peluche y juguetes nunca se deben dejar en la cuna con el niño. Un niño nunca debe usar un chupete en una cinta o una cuerda colocada alrededor de su cuello.

La muerte súbita inesperada del infante (SUID)

La muerte súbita infantil inesperada se define como las muertes en niños menores de 1 año de edad que se producen de repente e inesperadamente, y la causa de la muerte no es inmediatamente obvia

Cada año en los Estados Unidos, más de 4.500 niños mueren súbitamente sin ninguna causa inmediata, evidente. La mitad de estas muertes súbitas inesperadas (SUID) son debidas al Síndrome de Muerte Súbita del Infante (SMSL), la principal causa de SUID y todas las muertes entre los niños entre 1-12 meses.



<http://www.cdc.gov/sids/>

Síndrome de muerte infantil súbita (SIDS)

El SIDS es la muerte súbita e inexplicable de un infante que tiene entre una semana y un año de edad. El SIDS afecta a familias de todas las razas, religiones y niveles de ingreso. Se presenta durante el sueño, y sucede sin ninguna advertencia. Las víctimas aparentan estar en buena salud. Entre el 90-95 por ciento de los bebés que mueren de SIDS han muerto por la edad de 6 meses, y más de la mitad de aquellas muertes ocurrió cuando el bebé tenía 2-4 meses. Bebés varones representan más de la mitad de muertes por SIDS. Infantes afroamericanos y nativo americano tienen de 2 a 3 veces más incidentes de SIDS.

Antes la gente le decía "muerte de cuna" al SIDS porque los bebés se encontraban muertos en sus cunitas. Las cunas no causan la muerte de un bebé, es más *la cuna es el lugar más seguro para que su bebé duerma o tome la siesta. La posición más segura para que su bebé duerma es boca arriba*. Desde el año de 1992 se recomendó ampliamente que los bebés durmieran boca arriba, y desde entonces la tasa de SIDS se ha reducido en 42%, salvando así las vidas de aproximadamente 2,000 bebés en los Estados Unidos.

Eduque a toda la gente que cuide de su bebé: el papá, los abuelos, las tías y tíos, los padres de crianza sustituta y niñeras - acerca de las siguientes formas de reducir el riesgo de que su bebé sea una víctima del SIUD/SIDS:

- Ponga al bebé a dormir en su cuna o moisés, boca arriba **SIEMPRE**, lo mismo cuando tome una siesta que de noche.
- Los bebés siempre deben dormir o tomar la siesta en una superficie firme, como una cuna o moisés con colchón firme y la sábana de cajón.
- Retire los cojines contragolpes, juguetes de tela suaves, almohadas o mantas gruesas de la cuna de su bebé, de manera que no interfieran con su respiración. No ponga nada en el cuello del bebé, como el cordón para sostener el chupón. Algunos bebés han resultado estrangulados de esta manera.
- Tenga cuidado de no calentar de más a su bebé con demasiada ropa, cobijas o un cuarto muy cálido. Si la temperatura del cuarto del bebé se siente demasiado cálida puede usar un ventilador para

hacer que el aire circule. Póngale a su bebé ropa de dormir ligera y mantenga el cuarto a una temperatura que sea cómoda para usted.

- Si su bebé debe dormir con una cobija, utilice una que sea delgada y manténgala alejada de la cara del nene. Ponga los pies del bebé en el pie de la cuna, con la manta asegurada con los lados del colchón y por debajo de las axilas del bebé. (Esto reducirá el riesgo de que el bebé quede atrapado con la cobija y se estrangule o sofoque).
- No fume alrededor del bebé, y no permita que lo hagan otras personas.

Su trabajador social le entregará una copia del folleto *Un sueño seguro para los bebés: Cómo reducir el riesgo para el síndrome de muerte infantil súbita (SIDS)*.

**Boca arriba para dormir,
boca abajo para jugar.**

Esta frase reconoce la importancia de que los bebés duerman boca arriba, pero al mismo tiempo que deben estar boca abajo a la hora de jugar. Los bebés necesitan pasar tiempo boca abajo para ejercitarse y fortalecer la parte superior de su cuerpo.

Muertes por sofocación o aplastamiento

Una muerte por sofocación ocurre cuando un adulto o niño duerme con un bebé y rueda por encima de él, sofocándolo por accidente y sin la intención de hacerlo.

- Pídale a los miembros de su familia y a cualquier persona que cuide de su bebé que lo pongan en su cuna, u otro lugar donde pueda dormir con seguridad. Si encuentra al bebé durmiendo o tomando una siesta con otra persona en una cama, silla o en el sofá debe llevarse al bebé de inmediato a la cuna o al moisés.
- Consumir alcohol o drogas puede provocar que alguien duerma profundamente, y esto es especialmente peligroso cuando un bebé va a dormir en la misma cama.
- Cualquier persona que duerma con un bebé puede darse vuelta encima del nene y sofocarlo.

- Los adolescentes tienden a dormir muy profundamente y no se despiertan con facilidad. Si un padre adolescente se duerme con su bebé puede darse vuelta accidentalmente encima del nene y sofocarlo.
- Los niños también tienen el sueño pesado y se mueven mucho mientras duermen, y por lo tanto no deben dormir con bebés porque pueden darse vuelta y accidentalmente sofocar a un nene.

No deje que nadie duerma con su bebé. Ponga al bebé a dormir en su cuna o moisés siempre boca arriba.

Muerte por atrapamiento

- Los bebés también pueden sofocarse y morir cuando quedan atrapados entre dos superficies. Esto puede pasar cuando un bebé duerme en una cama que está pegada a una pared. Los bebés pueden resbalarse entre el colchón y la pared y entonces se sofocan porque no tienen la suficiente fuerza como para salir de ahí.
- Esta situación también puede presentarse cuando se deja al bebé durmiendo en un sillón o sofá. El nene puede caerse entre los cojines en la parte de atrás del mueble y sofocarse.

Los bebés siempre deben dormir en un lugar seguro, como la cuna o el moisés.

Si no tiene una cuna o camas suficientes en su casa, hable con su trabajador social y él o ella le conseguirán una.

Atorándose

Alimentos como hot dogs, golosinas duras, uvas, palomitas de maíz y nueces son las causas más comunes de muerte por atoro y asfixia. Los juguetes pequeños, pelotas de goma pequeñas, chupones demasiado pequeños y pedazos de globos son cosas no alimenticias causantes de atoro y asfixia.

Los niños también corren riesgo de quedar atrapados en la cuerda de capuchas, o de las cortinas, juguetes colgados a través de las cunas y cuerdas que se utilizan para amarrar el chupón a la ropa. Como regla general, cualquier juguete que pueda caber en un rollo de papel higiénico es un peligro de atoro y asfixia.

- Las bolsas de plástico, broches, botones, monedas, globos, objetos cortantes o frágiles deben mantenerse fuera del alcance de los niños.
- Los niños más pequeños sólo deben jugar con juguetes que son demasiado grandes para tragar, indestructibles y sin puntas o bordes afilados.

Síndrome del Bebé Sacudido

El síndrome del bebé sacudido también se conoce como trauma a la cabeza por maltrato, y se presenta cuando un infante o niño pequeño es sacudido con fuerza. Los músculos del cuello de los bebés son débiles, y sus cerebros y tejidos conectivos son frágiles y están poco desarrollados. Cuando un bebé es sacudido su cerebro rebota dentro del cráneo, y esto provoca lesiones, sangrado e inflamación dentro del cerebro del nene.

**¡NO SACUDA A SU BEBÉ - NUNCA, POR NINGÚN MOTIVO!
Dígale a cualquier persona que cuide de su bebé que sacudirlo NO ESTÁ BIEN.**

Uno de cada cuatro bebés que es sacudido muere como resultado de esta situación. Los bebés que sobreviven pueden tener daño cerebral, quedar ciegos, sordos, paralizados, con retraso mental o sufrir de lesiones y discapacidades permanentes.

Cuidar de un bebé puede ser difícil y frustrante, especialmente cuando el nene está llorando o haciendo escándalo. Un prestador

de cuidados frustrado podría llegar a sacudir a un bebé que llora. El bebé no está llorando a propósito para molestarle, así que no debe tomarlo personal. En lugar de eso debe intentar lo siguiente cuando su bebé está llorando:

- Asegúrese de que su bebé no tenga hambre, que no esté mojado, que no tenga frío o calor, o que esté enfermo o tenga dolor.
- Ofrézcale el chupón.
- Envuelva bien a su bebé (pero que no quede apretado) con una cobija ligera y abrácelo.
- Meza a su bebé o camine con él.
- Cántele o háblele.
- Lleve de paseo al bebé en la carriola o camine con él usando el canguro.
- Ponga música relajante.
- Prenda el abanico. Los bebés disfrutan de los sonidos rítmicos.
- Baje las luces y el ruido, como la televisión o el radio, en caso de que le parezca que su bebé está cansado o demasiado estimulado.
- Llame a un familiar, amigo o vecino para hablar acerca de su frustración, o vea si alguien puede hacerse cargo del bebé y darle así un bien merecido respiro.

Algunas veces los bebés lloran sin ninguna razón. Si usted lo ha intentado todo, el bebé sigue llorando y usted se siente frustrado, entonces ponga al nene boca arriba en su cuna *suavemente*, cierre la puerta y váyase. Vea al bebé cada 5 ó 10 minutos hasta que deje de llorar, o hasta que esté lo suficientemente calmado como para consolarlo. Si se sigue sintiendo preocupado no dude en llamar al doctor. Pase esta información a cualquier persona que cuide de su bebé, y asegúrese de que cualquier persona que cuide a su hijo o hija tenga suficiente paciencia para cuidar de un nene que está llorando.

Puede resultar muy molesto escuchar a un bebé que llora. No se olvide de felicitarle a sí mismo por su paciencia y buenas habilidades de crianza cada vez que aplica los consejos de seguridad cuando cuida a su bebé mientras llora. Su trabajador social le entregará una copia del folleto *Abrace a su bebé... ¡pero no lo sacuda!* **Comparta este folleto con cualquier persona que pueda llegar a cuidar a su bebé.**

Evite la caída del televisor en su casa

Cada dos semanas un niño de 8 años de edad o menor, muere cuando televisores, muebles y otros aparatos caen sobre ellos. Estos accidentes mortales ocurren frecuentemente cuando los niños trepan las unidades de entretenimiento, estanterías, librerías u otros muebles para llegar al televisor. En algunos casos esto causa que el televisor o un mueble caiga sobre el niño aplastándolo.

Estos incidentes son trágicos - y prevenibles.

Usted puede fácilmente hacer su casa más segura de la siguiente manera:

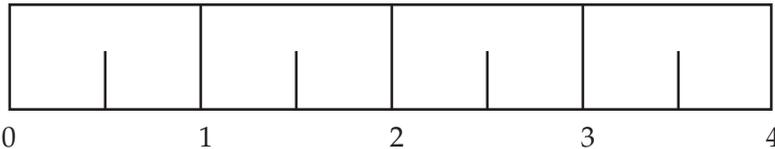
- Asegúrese de que sus muebles sean estables.
- Coloque los televisores sobre muebles sólidos y apropiados para el tamaño de la TV o sobre una base de poca altura.
- Empuje el televisor lo más lejos posible de la parte frontal de su stand.
- Retire objetos tales como juguetes y control remotos de la parte alta del televisor y de los muebles. Estos artículos pueden tentar a los niños a treparlos.
- Coloque los cables eléctricos fuera del alcance de los niños y enseñarles a no jugar con los cordones.
- Cuando sea posible instale un anclaje en todas las unidades de entretenimiento, mesas de TV, estanterías, repisas y armarios. Instale el anclaje a la pared o al piso.

No deje que tu televisor o los muebles sean un peligro para sus hijos. Tome medidas ahora para evitar que esto le suceda a su hijo.

Caídas desde las ventanas

La combinación de ventanas abiertas y niños sin supervisión puede tener como resultado una lesión bien seria o la muerte. El riesgo de que un niño se caiga de una ventana abierta es particularmente alto durante los meses de verano o cuando la temperatura es alta. Recuerde: los mosquiteros están hechos para evitar que los insectos se metan a la casa, no para que los niños no se caigan, y los mosquiteros se pueden salir con facilidad si un niño se apoya con todo su peso en ellos, así que no ofrecen una protección en contra de las caídas accidentales.

- **La regla de las cuatro pulgadas:** No deje ninguna ventana abierta a más de cuatro pulgadas. Cualquier ventana que esté más abierta que eso es potencialmente peligrosa para los niños.



- Las cunas, camas y otros muebles a donde se suben los niños deben moverse lejos de las ventanas abiertas. Los niños activos frecuentemente están en riesgo de caerse.
- Los protectores para ventanas son fáciles de poner y quitar, y pueden prevenir las caídas cuando se usan correctamente. Si los protectores u otras medidas de seguridad como topes para las ventanas no se utilizan, entonces los padres y prestadores de cuidados deben seguir la regla de las cuatro pulgadas.

Seguridad en el automóvil

- Los bebés y los niños pequeños no deben dejarse solos ni dentro ni alrededor de un auto. Muchos chicos mueren o resultan lesionados cada año porque alguien los dejó solos en un carro caliente. El sistema que controla la temperatura del cuerpo de un niño pequeño no está totalmente desarrollado y la temperatura en un día muy caluroso puede asfixiar a un bebé en 5 ó 10 minutos.
- Los bebés nunca deben quedarse solos en un auto con las llaves puestas o con el motor funcionando. Ha habido casos de bebés o niños pequeños muertos por envenenamiento con monóxido de carbono, o que han sido secuestrados en el curso de un robo de vehículo.

Prevención de la violencia

La violencia es una amenaza seria para la salud y seguridad de los niños. La mayoría de los padres se concentran en cómo evitar que sus niños sean víctimas de actos violentos.

Lo que los niños aprenden en su casa los acompañará el resto de su vida. La Academia Americana de Pediatría recomienda las siguientes intervenciones por grupo de edad para ayudar a prevenir la violencia juvenil (contenido adaptado por la Academia Americana de Pediatría de los datos de salud en niños del laboratorio de datos de salud infantil del Children's Memorial Hospital):

Categoría	Infancia/niñez temprana (0-2 años)	Preescolar (3-5 años)	Edad escolar (6-12 años)	Adolescencia temprana (13-16 años)	
Afecto temprano	Nutrir la unión y el apego		Estimular las habilidades de empatía		
	Leer con sus hijos	Enseñar habilidades sociales	Ayudar a desarrollar habilidades para el manejo del enojo		
	Estimular la amistad saludable entre hermanos	Conocer el comportamiento apropiado para la edad	Encontrar oportunidades para actividades positivas		
	Pasar tiempo con los niños				
Establecimiento de límites	Evite el castigo corporal				
	Utilice disciplina apropiada para la edad, incluyendo felicitaciones para los comportamientos positivos	Utilice tiempos fuera apropiados		Utilice restricciones apropiadas en: Manejar Drogas Hora tope para volver a la casa	
	Alabar el comportamiento positivo	Establecer las bases para las reglas familiares	Extender las reglas familiares	Reconocer el comportamiento positivo	
		Introducir responsabilidades: poner la ropa sucia en el bote, etc.	Incluir entre las responsabilidades: la escuela y las labores		

Categoría	Infancia/niñez temprana (0-2 años)	Preescolar (3-5 años)	Edad escolar (6-12 años)	Adolescencia temprana (13-16 años)
Seguridad básica	Asegurarse de que el niño esté seguro y recibiendo un cuidado de alta calidad		Asegurarse de que el niño esté seguro al ir y volver de la escuela	Recordarle a su hijo acerca de la seguridad
	Confrontar y conseguir ayuda en caso de violencia doméstica			
	Hacer que la resolución de conflictos no violenta se convierta en un hábito			
	No tenga armas de fuego en la casa. Si es necesario que tenga una pistola, manténgala almacenada en un armario con seguro, descargada, y con las municiones guardadas con seguro en un lugar separado.			

Armas de fuego

Además de la posibilidad de que se usen durante un crimen violento, las armas de fuego son una amenaza bien grande cuando se conservan en casa. La mejor manera de proteger a los niños contra la violencia con armas es sacar todas las que tenga en su hogar. Tenga una regla de "prohibido pistolas" en su casa - insístales a las visitas en que "eres bienvenido, pero tu pistola no".

Si los padres sienten que deben tener una o más pistolas en la casa tienen que estar concientes de que esto siempre significará un riesgo. Para reducir los peligros:

- Almacene todas las armas de fuego descargadas y en un espacio que tenga seguro. Únicamente los padres deben saber dónde está este lugar y tener las llaves o la combinación para abrirlo.
- Almacene las armas y las municiones en ubicaciones separadas y con seguro.
- Si tiene un revólver, ponga un seguro alrededor del tirante superior del arma para prevenir que el cilindro se cierre o utilice un seguro para el gatillo; para las pistolas utilice un seguro para el gatillo. Cuando manipule o limpie la pistola nunca la deje sin vigilar, ni siquiera por un momento: debe tenerla a la vista siempre.

Cuando alguien usa alcohol o drogas y tiene acceso a una pistola el riesgo de violencia aumenta rápidamente.

Hechos:

- 11 niños mueren cada día como resultado de incidentes con armas de fuego.
- Un niño de tres años tiene la suficiente coordinación y fuerza como para jalar el gatillo de muchos tipos de armas de fuego.
- Los niños de menos de ocho años no distinguen con facilidad una pistola de verdad y una de juguete.
- Cincuenta por ciento de las muertes por arma de fuego de tipo accidental en la infancia suceden en el hogar de la víctima, y casi el 40 por ciento suceden en la casa de un amigo o familiar.
- Las armas de fuego están entre los medios más comunes que utilizan los adolescentes para suicidarse. El suicidio es la tercera causa de muerte entre los jóvenes de entre 15 y 24 años de edad. Un arma de fuego en la casa prácticamente duplica el riesgo de que un adolescente se suicide con ella.
- Mueren más los adolescentes como resultado de heridas por arma de fuego que por todas las causas naturales en conjunto.

La salud de sus hijos

Cuidado de la salud y emergencias

Esté preparado en caso de que su hijo se enferme o se lastime:

- Conserve en un lugar bien accesible el número de teléfono de su doctor, clínica y de la sala de emergencias. Ponga estos números cerca del teléfono o en la puerta del refrigerador. *Su trabajador social le ayudará a preparar esta **lista de números telefónicos importantes** que usted deberá poner cerca del teléfono. Asegúrese de que toda la gente que cuide a sus hijos sepa dónde están estos números de teléfono.*
- Tenga a la mano un **kit de primeros auxilios** con suministros para emergencias médicas. Su kit deberá incluir:
 - Termómetro
 - Medicina para el dolor para niños
 - Banditas autoadhesivas
 - Ungüento con antibiótico, como Neosporin
 - Jabón o Bactine

Mantenga el kit de primeros auxilios lejos del alcance de sus niños.

- Si su hijo come o bebe alguna cosa que usted crea que es venenosa o que pudiera causarle un daño no dude en llamar a la **Línea directa en contra del envenenamiento** al 1-800-222-1222, para recibir instrucciones tan pronto como sea posible. Este es un número nacional, está disponible las 24 horas del día y es gratis. Si se sigue sintiendo preocupado no dude en llamar al doctor inmediatamente.
- ¿Tienen sus niños alguna **condición de salud especial** que una niñera o proveedor de cuidado infantil debiera conocer, como asma o alergias?
- En caso de una **emergencia** u otro problema en casa, ¿saben sus hijos o los otros niños que estén en la casa a quién llamar y a dónde deben ir? Ir o llamar a casa del vecino, por ejemplo.

Incluya estos teléfonos en la **lista de números telefónicos importantes** que está al reverso de esta guía.

¿Conoce usted los signos y síntomas de una enfermedad?

- Llanto inusual, sin que haya manera de consolar al niño
- Patrones de sueño irregular - demasiado o muy poco
- Secreción por la nariz - secreción inusual, demasiada secreción
- Evacuaciones (popó o BM) con olor o color poco usual
- Diarrea
- Poco apetito
- Problemas para respirar - respiración sibilante, asma
- Vómito
- Salpullidos
- Fiebre
- Toser - Estornudar
- Dolor en el estómago
- Dolor en el oído
- Dolor al hacer pipí (al orinar)
- Dolor al hacer popó (al evacuar)

Es muy importante que se mantenga al día con las vacunaciones de sus hijos para:

- Paperas, sarampión y rubéola (MMR) - 12 meses y a los 4-6 años
- Difteria, tos ferina y tétanos (DPT) - 2, 4, 6 y 15 meses y a los 4-6 años
- Polio - 2, 4 y 12 meses y a los 4-6 años
- Hepatitis B - al nacer y a los 1 y 6 meses
- Haemophilus e influenza tipo b (HIB) - 2, 4, 6 y 12 meses
- Varicela - 12 meses y a los 4-6 años
- Tétanos y difteria (TD) - 11-14 años
- Prueba para detección de tuberculosis (TB)

No se olvide de revisar los programas recomendados de inmunizaciones para niños y adolescentes que están en el Apéndice C. Hable con su trabajador social si tiene cualquier pregunta al respecto. Lleve a sus hijos a sus **citas regulares con el médico**. Generalmente se solicitan a las 2 semanas de edad, a los 2, 4, 6, 9, 12 y 18 meses de edad, y cada año a partir de ahí, según el programa de la clínica a la que asista la familia.

Es igualmente importante que los niños reciban sus **evaluaciones dentales regulares** y que se cepillen los dientes dos veces al día.

Información de seguridad relacionada con el asma

El asma es una condición muy común entre la gente que vive en Illinois. Puede representar un problema de salud serio, y desafortunadamente algunas personas mueren debido al asma.

Más gente con asma muere en Chicago que en ninguna otra ciudad de los Estados Unidos. El Departamento de Servicios Humanos reporta que ha muerto gente debido a esta condición en cada condado de Illinois durante cada uno de los últimos cinco años. El asma no se cura pero es una enfermedad que se puede controlar. *¡Ninguna persona debería morir porque padece asma!*

El asma es una enfermedad crónica que afecta la forma en la que usted respira. Los elementos más comunes que "desencadenan" el asma son el polvo, los animales, las cucarachas, el humo, los cambios en el clima, el moho y el polen. El enrojecimiento e inflamación dentro de los pulmones dificulta que alguien con asma pueda respirar bien.

Si su hijo tiene asma pídale al médico que diseñe un **Plan de acción**. También puede pedirle a su trabajador social una copia de la guía del DCFS titulada *Cómo cuidar de niños que tienen problemas de salud crónicos* (lea más acerca del asma en el Capítulo 7). Esta guía también contiene información acerca de diabetes, epilepsia y otros problemas de salud crónicos.

Paternalidad y abuso de sustancias

La parranda y ser papás son dos cosas que no combinan

Usted no puede usar drogas y al mismo tiempo ser un buen padre o madre. **Estar drogado o borracho en compañía de sus hijos es peligroso.** Las drogas alteran sus sentidos, le empañan el juicio, le vuelven descuidado y limitan su capacidad de responder con rapidez a lo que pase alrededor de su hijo. El alcohol y las drogas también afectan su capacidad de tomar buenas decisiones, y las consecuencias de tomar malas decisiones pueden ser mortales. En un caso una madre tomó a su bebé y se encerró en el closet con él para drogarse; el niño inhaló el humo de segunda mano de la cocaína y murió. En otro caso un padre levantó una piedra de cocaína cerca del alcance del niño, él se la comió y murió.

Un estilo de vida en el que se consumen drogas y alcohol no es vida ni para usted ni para los niños. Ni usted ni nadie más debe drogarse o emborracharse cerca de sus hijos, y tampoco debe dejarlos al cuidado de alguien que está drogado o borracho. La violencia asociada con el uso de drogas pone a sus hijos en riesgo. En todo momento debe mantener a sus niños lejos de las personas, lugares y situaciones donde se sabe que se usan o venden drogas.

Si usted tiene antecedentes de abuso de sustancias debe hablar acerca del tema con su trabajador social y leer la información acerca de uso de drogas, anticonceptivos, mantener la sobriedad y recaídas que está en el Apéndice B.

Sección 2

Cómo proteger a sus hijos contra los riesgos

En esta sección revisaremos algunas formas importantes en las que usted puede proteger a sus hijos. Se trata de *quién* está cuidando de sus hijos. Algunos adultos y adolescentes no son buenos para manejar a los niños. Algunos probablemente no saben cómo cuidar de un niño en una forma amable y cálida. Algunos seguro son buenos con chicos de 10 años, pero no con nenes de dos. Unos tienen un temperamento explosivo o se ponen resentidos cuando un bebé llora, y quizá sientan que el nene es quien evita que hagan las cosas que de verdad desean hacer.

Puntos a considerar al escoger a alguien para que cuide de sus hijos:

- ¿Esta persona quiere cuidar a sus hijos?
- ¿Tendrá la oportunidad de ver a sus hijos cuando estén con esta persona antes de que usted se vaya?
- ¿Esta persona podría ponerse enojada si los niños le molestan?
- ¿Son buenos con los chicos de la edad de sus niños?
- ¿Sabe que hayan hecho un buen trabajo cuidando de otros niños que usted conozca?
- Si están enojados con usted porque se va, ¿irán a tratar a sus niños bruscamente?
- ¿Tienen un historial de violencia que pudiera poner en riesgo a sus hijos?
- ¿Fueron sus propios hijos retirados de su cuidado porque no podían atenderles ellos mismos?
- ¿El lugar donde van a cuidar de sus hijos es seguro?
- ¿Son ellos (para prestadores de cuidado de edad avanzada) físicamente capaces de cuidar a sus niños?

Cuando invite a una persona a vivir en su casa, pregúntese si esa persona...

- Si le gusta pasar tiempo con usted y sus hijos
- Dice cosas buenas acerca de su hijo
- Le habla a su hijo con respeto
- Conoce las actividades diarias de sus niños
- Le ofrece atención a sus niños a través de palabras y acciones positivas
- Escucha a su hijo y respeta sus sentimientos
- Comprende lo que los niños pueden hacer a diferentes edades
- Utiliza estrategias de disciplina que no son físicas o violentas

o

- Escoge a un niño en particular y lo castiga en forma excesiva
- Utiliza formas más duras de disciplina, o le dice a usted que haga esto
- Se pone celoso por el tiempo que pasa con sus hijos
- Se enoja si sus hijos le molestan

Si usted tiene una relación con alguien que está lastimándole es bien probable que esta persona también termine lastimando a sus hijos. Para mantener a sus niños seguros usted debe escucharlos. Busque golpes o lesiones inexplicables o sospechosas en sus hijos, así como cambios evidentes en el comportamiento, como llanto, temor, pataletas o silencios inusuales.

Manejo de la frustración

- **Cuando se enoja tanto que no puede pensar con claridad, ¿qué es lo que hace?**

Piense en un plan para lo que va a hacer cuando se enoje, como alejarse un rato, hacer ejercicio físico y/o llamar a un amigo o amiga para pedirle ayuda. La peor manera de lidiar con su enojo es perder la cabeza y hacer cosas de las que pueda arrepentirse después.

- **Cuando siente que está fuera de control, ¿qué hace?**

Lo mejor que puede hacer es tratar de alejarse de la situación. Pídale al padre del niño, a un amigo o a un pariente que vengan y le ayuden a cuidar de los chicos mientras usted se toma un momento para calmarse. Tenga a la mano el número de sus amigos o familia, en caso de que necesite un respiro.

- **¿Qué hace después de que se ha calmado?**

Piense en lo que pasó y cómo se siente al respecto. ¿Se le ocurren otras formas diferentes de manejar este problema? Algunas personas hacen esto ellas mismas y otras necesitan hablar acerca de los problemas con un amigo. Si la situación es muy complicada probablemente sería mucho mejor hablar con un amigo que tenga buena cabeza o con un consejero.

Piense en lo que quiere hacer después. Evalúe sus ideas hablando del asunto con una de las personas que usted anotó en la **lista de números telefónicos importantes que aparece al final del Apéndice A**. Piense en cuáles son sus opciones y decida cuál es la mejor.

- **¿Hay alguna persona o agencia cercana que pueda ayudarle?**

Incluya también estos teléfonos en la **lista de números telefónicos importantes que aparece al final del Apéndice A**.

Evite los patrones que llevan al conflicto

- ¿Tiene problemas o pasa un mal rato cuando está cerca de ciertas personas, lugares o casas?
- Si no le es posible evitar estas situaciones o lugares, ¿puede usted limitar la cantidad de tiempo que pasa con estas personas o en estos lugares que le llevan a tener un conflicto? A veces la casa de una persona (alguien que antes fue amigo suyo o un familiar con quien tenga discusiones con frecuencia) es lo que desencadena problemas para usted. ¿Puede evitar estos lugares o estar más conciente de su comportamiento cuando está ahí?
- ¿Hay ciertos lugares u horas del día en las que regularmente hay problemas con los niños?

- A veces ciertas actividades con los niños - como la hora del baño o de irse a dormir - pueden hacer que se arme un conflicto familiar. Esté conciente de estos momentos y recuerde que debe controlar su carácter. Por ejemplo, es posible que el mejor momento para bañar al niño no sea cuando usted o él están cansados o de mal humor. Un baño puede ser un lugar peligroso cuando usted está enojado. En un caso, un padre se puso tan enojado durante la hora del baño que estrelló la cabeza de su bebé en el lavabo. Si alguna vez se siente así de enojado, por favor, **tómese un momento y cálmese**. Saque al niño de la tina y póngalo en un lugar seguro. **POR NINGÚN MOTIVO** deje a su niño solo y sin vigilancia en el baño.

Establecer rutinas puede ayudar a que sus niños se porten mejor

Tener una rutina familiar y reglas consistentes y claras puede ayudarle a controlar el comportamiento de los niños. Los chicos responden bien cuando hay estructura en sus vidas.

- Tengan las comidas en horarios regulares (los bebés que se alimentan con botella o con leche materna necesitarán más de tres comidas al día).
- Tenga horarios regulares para las siestas y la hora de acostarse de los niños.
- Mantenga las reglas y los lineamientos consistentes, de manera que sus hijos sepan qué esperar.

Pídale a cualquier persona que cuide de sus niños que mantenga los mismos horarios que usted utiliza con los chicos. Los niños se portan mejor si tienen rutinas consistentes.

Alabe el buen comportamiento

Asegúrese de notar el comportamiento de sus hijos y responder de manera consistente. Su respuesta a la forma en que el niño actúa ayudará a moldear su comportamiento en el futuro. Los niños se confunden cuando las reglas y las expectativas cambian constantemente. Ellos aprenden y responden mejor si hay consistencia.

Cuando sus niños se porten bien, asegúrese de ofrecerles un refuerzo positivo dándoles un premio - como un elogio, un abrazo o un regalito especial. Sus halagos y aprobación los motivará a repetir ese comportamiento.

Si ellos tienen un progreso bien grande o hacen algo que le ayuda de forma especial, demuéstrelas su aprobación con una recompensa significativa que disfruten, como tiempo de calidad con usted, un sticker de muchos colores o una visita al zoológico.

Etapas del desarrollo y comportamiento temperamental

Usted puede asegurar que el cerebro y el cuerpo de sus niños se desarrollen adecuadamente, a través de actividades sencillas como jugar con ellos, darles alimentos nutritivos, leyéndoles cuentos todos los días y tratando de que duerman una cantidad de horas suficiente.

Algunos bebés lloran constantemente, los niños de dos años le dicen que "no" a cualquier cosa que les pide: es más sencillo conservar la calma y no frustrarse si sabe qué es normal para la edad de sus niños. Si algunos de los comportamientos de su hijo le causan preocupación hable del asunto con su trabajador social y asegúrese de contarle también al doctor de su hijo en la siguiente consulta que tenga programada.

Así que, ¿qué es normal para los niños de ciertas edades y etapas de desarrollo? La siguiente sección le ayudará a reconocer los comportamientos que pudieran ser desafiantes y difíciles, pero que son totalmente normales. Es muy bueno que usted tenga la seguridad de que sus niños son normales y saludables, y que su comportamiento es el mismo que el de otros chicos de la misma edad.

No se olvide de que puede detenerse y pedir ayuda cuando crea que la necesita. Si alguna vez se siente demasiado abrumado y cree que podría llegar a lastimar a su bebé, deténgase, recuéstelo boca arriba y consiga la ayuda de un prestador de cuidados seguro y

confiable. ¡Todos los padres se sienten abrumados en algún momento! El autocontrol es una habilidad muy importante, y reconocer cuándo necesita ayuda es una destreza invaluable.

¡Pida ayuda cuando la necesite!

¡Aléjese cuando se sienta enojado o cuando crea que puede hacerle daño a su bebé!

Es posible que un bebé que esté irritado tenga un cólico

A veces un bebé se pone irritado y llora cuando no tiene hambre o dolor. Ese llanto con molestia puede empezar en las primeras semanas de vida y generalmente deja de darse de repente en el tercer o cuarto mes de vida. El llanto puede durar desde 20 minutos hasta dos o tres horas, y muchos padres tienen dificultades para calmar a sus bebés. El llanto es la forma con la que el bebé se acostumbra a la vida fuera del vientre de su madre. Es parte de ese proceso de acostumbramiento. Recuerde que el bebé está acostumbrado a estar en el interior del cuerpo de su madre, y que este mundo nuevo puede resultarle bien confuso.

Es importante que los padres comprendan los cólicos. Puede resultarles difícil estar cerca y cuidar del bebé si se sienten frustrados porque el nene llora todo el tiempo. Recuerde que los cólicos son normales y que no son su culpa. No se tome el llanto como algo personal. Si su bebé llora demasiado debe llevarlo al médico para que le confirme si el nene tiene o no cólico, y para que le haga sugerencias que le ayuden a usted y a su bebé.

Qué hacer cuando su bebé tiene cólicos

- No trate de calmar al bebé alimentándolo con mucha frecuencia. Si el nene está sobrealimentado su estómago estará lleno y se sentirá incómodo... y en consecuencia podría llorar aún más.
- La mejor forma de calmar al bebé es con movimientos suaves, rítmicos y que le consuelen, como cuando lo mece suavemente o baila lento.
- Durante el día un canguro colgado al frente resulta útil.

- En la noche puede mecer al bebé en una silla o columpio, y frotarle la espalda también puede ser útil. También puede serle de ayuda una cuna móvil o una mecedora.
- Si ninguna de estas sugerencias funcionan y se siente frustrado, triste o cansado, no dude en hablar con un amigo, pariente o vecino acerca de esos sentimientos, o vea si alguien que sea bueno con su bebé puede cuidarlo por un rato.
- Si su bebé se despierta demasiado durante la noche, tome una siesta mientras él duerme de día, para que pueda descansar un poco. Descuelgue el teléfono y pídale a un amigo o familiar que venga y le ayude para que pueda recuperar el sueño.
- Siga en contacto con el consultorio de su médico hasta que los cólicos mejoren.
- ¡NO SACUDA A SU BEBÉ - NUNCA, POR NINGÚN MOTIVO!

Comportamiento exploratorio normal

Para el momento en que su bebé tiene más o menos un año él empezará a sentirse muy interesado en lo que pasa a su alrededor. Su hijo querrá explorar, tocar las cosas e investigar. Aunque es importante mantener a su bebé seguro mientras explora (vea la lista de verificación de seguridad en el hogar), es importante recordar que la **exploración es un evento normal**.

Tenga en cuenta que su bebé está saludable y es curioso, y que quiere saber más acerca del mundo que le rodea. Algunas personas creen que el bebé se está portando mal o que no está poniendo atención cuando tiene este comportamiento de exploración, pero debe recordar que esta es la forma en que su nene desarrolla un sentido de curiosidad y aprende acerca del mundo. Es importante que mantenga a su bebé seguro, pero al mismo tiempo recuerde que es importante desarrollar este impulso normal y saludable.

Los niños desafiantes pueden mostrar un negativismo normal

Decir que "no" es algo normal para un niño pequeño. Entre el año y medio y los tres años de edad muchos niños responden a sus pedidos con un "no", y parecería que les encanta negarse a hacer lo que se les pide. Este es un intento del niño por tener algún control sobre su vida. Es posible que la frase les dure por mucho tiempo, y es importante comprender que es algo por lo que los nenes pasan, así que evite enojarse con sus hijos.

Qué es lo que puede hacer cuando uno de sus hijos le dice que "no".

- Recuerde que este comportamiento es normal. No se lo tome como algo personal.
- No castigue a sus hijos por decirle que no. Vea para el otro lado o ignore al niño cuando haga esto.
- Leerle a sus hijos puede ser útil. Por ejemplo, trate con libros divertidos como "No David!" de David Shannon. Los libros pueden resultar de mucha ayuda y ser divertidos.
- No se invente demasiadas reglas, ya que es posible que esto haga las cosas más difíciles para usted y sus hijos.
- Ofrezca opciones al niño, de manera que sienta que puede tomar decisiones. Por ejemplo: ¿qué libro quieres que te lea?, ¿quieres un plátano o una manzana?, ¿quieres jugar con el barquito o con el tren?
- No le de opciones al niño en cuanto a las cosas que por obligación tiene que hacer. Por ejemplo: no diga "¿quieres irte a la cama?" cuando su hijo *tiene que* irse a la cama.
- Cuando quiera que su hijo haga algo diga una oración positiva como: "Ahora vamos a vestirnos".
- Si su hijo está haciendo algo que le gusta y quiere que haga algo diferente usted debe avisarle. Por ejemplo, si su hijo está jugando con sus juguetes y es casi hora de cenar, dígame: "vamos a cenar en tres minutos". Incluso poner un cronómetro con tiempo específico puede ser de ayuda, de manera que usted y su hijo lo oigan al mismo tiempo cuando llegue la hora establecida.

Cuando son melindrosos con la comida

El apetito de muchos niños disminuye entre los 18 meses y los 3 años de edad porque empiezan a crecer más lentamente. Aunque no coman tanto como antes no se van a morir de hambre. Su hijo pasará esta etapa conforme vaya descubriendo su propio apetito.

Si está preocupado acerca del peso de sus hijos puede ir al doctor a que los examine, y asegurarse de que todo está normal y que están desarrollándose en forma saludable. Hable con su médico acerca de cualquier preocupación relacionada con la alimentación que pudiera llegar a tener.

- No se preocupe si el apetito de su hijo disminuye un poco alrededor de los dos años de edad: esto pasa con mucha frecuencia.
- Limite la leche que toma su hijo a unas dos tazas (16 onzas) al día. Algunas veces los niños no comen porque la leche es su alimento favorito y se llenan con ella. La leche tiene muchas calorías, así que debe considerarla como un alimento.
- Limite los bocadillos a dos por día, de manera que su hijo pueda tener apetito a la hora de la comida. Intente darle bocadillos saludables, como fruta, galletas saladas o "cheerios" (cereal de avena).
- Si a su niño no le gusta una comida en particular déjelo que la pruebe pero evite forzársela.
- Está bien si su niño come la mayor parte de lo que tiene en el plato. No hay necesidad de insistir en que limpie el plato antes de servirle el postre.
- Sobre todo, no fuerce al niño a comer. Deje que sus hijos coman solos tan pronto como puedan sostener y usar la cuchara. No intente obligar con insistencia o engañarle para que coma. Haga que la hora de comer sea un momento agradable.

Entrenamiento para usar el inodoro

La mayoría de los niños están listos para aprender a usar el inodoro entre los dos o tres años de edad. Sin embargo no es igual para todos

los niños, así que asegúrese de que su hijo esté listo. Algunas de las señales que indican que el niño está listo son:

- Su hijo es cooperador y quiere agradarle a usted.
- Su hijo tiene curiosidad acerca de usar el inodoro.
- Su hijo sabe que es mejor orinar en el inodoro.
- Su hijo entiende que hay una relación entre tener los pantalones secos y usar el inodoro.
- Su hijo despierta seco después de tomar una siesta.

Usted puede ayudar a su niño a estar listo hablándole acerca de usar el inodoro cuando le cambie los pañales, y comenzando a enseñarle a usar la bacinica. Si intenta forzar a un niño demasiado pronto para que aprenda puede provocar que se resista. Por ejemplo, algunos niños aprenden en unas dos semanas, y para otros el proceso toma varios meses. A los niños les toma más tiempo aprender a controlar la vejiga durante la noche. No se enoje si llegan a mojar la cama. Ellos se sienten mal y avergonzados cuando cometen un error o si mojan su cama. **APRENDER A USAR EL INODORO TOMA TIEMPO.**

Consuele a su hijo si tiene un accidente, y dígame lo mucho que lo ama y que antes de que se de cuenta va a aprender a usar el inodoro. Por último, en ocasiones a los niños les toma más tiempo aprender a usar el inodoro que a las niñas, y algunos niños mojan la cama durante la noche por más tiempo. Es muy normal que su hijo se rehúse a aprender a usar el inodoro. Es posible que se sienta confundido y con miedo y va a necesitar que le ofrezca paciencia y apoyo para superar esta importante etapa.

- Asegúrese de que el niño esté listo. No intente enseñarle a usar el inodoro a un nene que no esté preparado.
- Practique el uso del inodoro haciendo que el momento sea divertido. Háblele a su hijo acerca de algo que le guste. Algunos momentos buenos para practicar son después de las siestas o comidas, o cuando usted crea que el niño tiene que evacuar u orinar.
- Felicite a su niño y ofrézcale premios cuando use el inodoro.

- La primera vez que su hijo o hija vayan espontáneamente al inodoro por sí solos es un buen momento para darles una recompensa especial, como comprarles ropa interior de "niño grande" o de "niña grande.
- Sea amable cuando su hijo cometa un error. Dígale algo como: "Yo sé que tú querías ir y hacer pipí en el inodoro pero te orinaste en el pantalón. Sé que estás triste y que te gusta estar seco. Vas a ver que lo vas a hacer mejor, siempre toma tiempo aprender algo nuevo".
- Algunos niños tienen accidentes durante la noche hasta los 12 años de edad.

Desafortunadamente algunos padres se enojan cuando el niño tiene un incidente de este tipo y se ensucia a sí mismo, su ropa, la ropa de cama o los muebles. Por este motivo algunos niños son sacudidos, abofeteados e incluso quemados con agua caliente, y muchos niños sufren daños duraderos debido a la ira de sus padres. Es importante recordar que algunas veces sus labores como padre resulten desagradables, pero recuerde que esta etapa va a pasar. Para mayores informes acerca de los chicos que mojan la cama puede pedirle a su trabajador social una copia de la guía del DCFS titulada *Cómo cuidar de niños que tienen problemas de salud crónicos*, y lea el Capítulo 6.

Llanto nocturno condicionado

Algunos bebés lloran en mitad de la noche, incluso luego de que se les ha dado de comer, otros duermen toda la noche para cuando tienen unos tres o cuatro meses, pero *otros nenes seguirán despertándose y llorando*.

Esto puede resultar difícil para los padres, quienes en ocasiones están demasiado cansados. Algunos de ellos llegan incluso a creer que su bebé está llorando a propósito, o pueden pensar que el nene lo hace con toda la intención de volverles locos. Los bebés no tienen la capacidad de pensar de esta manera. Su bebé saldrá de esta etapa del desarrollo en algún momento.

Hable con su médico. Él puede darle sugerencias útiles acerca del llanto y el despertar nocturno.

Ansiedad por separación

Es posible que su bebé se sienta temeroso y con ansiedad cuando está lejos de usted o de otras personas que le presten cuidados. Muchos bebés empiezan a mostrar este miedo cuando tienen aproximadamente seis meses de edad. A ellos les da miedo y lloran cuando su madre o padre está lejos de su alcance, y se sienten seguros y contentos cuando sus padres están cerca.

Algunas personas temen que los bebés se vuelvan malcriados, pero esto no es así. Esta es una etapa normal del desarrollo y es importante que su bebé aprenda que incluso cuando no pueda verle usted va a volver. Es así como el nene aprende a confiar en usted y a sentirse seguro cuando no está por ahí cerca.

Cómo lidiar con la ansiedad por separación

- Juegue a las escondidas
- Déle a su niño algo que le consuele, como su juguete, muñeco de peluche o cobijita favorita
- Dígale a su niño a dónde va, por qué va para allá y cuándo es que va a volver
- Asegúrele siempre al niño que va a volver, y que va a hacer todo lo posible para regresar en el momento prometido
- Es mejor despedirse del nene y luego irse que escaparse

Niños que tienen un comportamiento sexual

Muchos niños participan en algún tipo de comportamiento sexual antes de que cumplan los trece años. Entre los juegos normales de tipo sexual incluyen ver su propio cuerpo o el de un amiguito, mirando y tocándose, o "jugando al doctor".

- Si usted ve que su hijo está explorando su cuerpo, déjele saber que la exploración sexual normal y natural no tiene nada de malo, pero que es algo que debe hacer en privado, cuando esté solo. Debe además decirle a su hijo que puede venir con usted y hacerle cualquier pregunta que tenga al respecto.

- Sin embargo, algunos comportamientos de tipo sexual no son apropiados y podrían requerir de la intervención de un profesional. Hable con su trabajador social si tiene cualquier pregunta o preocupación.
- Si un niño tiene comportamientos sexuales inadecuados generalmente los padres empiezan a temer que el chico ha sufrido abuso sexual, y aunque se trata de una posibilidad real, no siempre es el caso.
- Los niños que están expuestos al estilo de vida de la drogadicción a veces llegan a ver a adultos participando en comportamientos abiertamente sexuales. Los niños que tienen un comportamiento sexual podrían estar simplemente imitando lo que han visto.
- Por otro lado, no es verdad que todas las personas que sufren abuso sexual se convierten en abusadores: algunos sí, pero otros no.
- Si a usted le preocupan los juegos sexuales de sus hijos, o si siente que uno de sus niños ha sido tocado en forma inapropiada, no dude en hablar con el médico de su hijo o póngase en contacto con un especialista en educación temprana o con un especialista en salud mental infantil.

El niño que es lento o cuyo desarrollo se ha demorado

Algunos niños tienen problemas de aprendizaje (es posible que en la escuela les llamen discapacidades del aprendizaje), y otros niños se desarrollan más lentamente. Todos los niños son diferentes y se desarrollan a diferente ritmo: esto es algo normal. Si su niño no sigue sus indicaciones es posible que no esté entendiendo lo que usted quiere, y no que esté "portándose mal". Su hijo probablemente no tiene la edad suficiente para comprender las indicaciones o preguntas que se le presentan.

- Si su hijo tiene algunos problemas para aprender no quiere decir que es "idiota", lo que significa es que usted debe de tenerle más paciencia.

- Es posible que su niño tenga otros problemas que no pueda identificar de inmediato. ¿Le parece que su hijo no ve o escucha igual de bien que otros niños?, estos problemas podrían tener un impacto en el proceso de aprendizaje del niño. Por lo tanto, usted debe hablar con el médico de su hijo acerca de estos puntos preocupantes.

Si usted cree que su hijo pudiera tener problemas para aprender o para entender las cosas, según su edad, es posible que pueda recibir ayuda a través de un Programa de Intervención Temprana en su escuela. Pregúntele a su trabajador social o al médico de su hijo acerca de estos recursos. El médico del niño puede determinar si su bebé necesita evaluaciones adicionales.

Programas de Intervención Temprana

¿Qué son los programas de intervención temprana?

Los Programas de Intervención Temprana ayudan a los niños retardados o discapacitados (de 0 a 3 años de edad) a aprender y crecer cuando su cerebro está creciendo.

¿Cuál es el propósito de estos servicios?

Cubrir las necesidades de desarrollo de los bebés y niños en edad preescolar en una o más de las siguientes áreas:

- desarrollo físico (movimiento)
- desarrollo cognoscitivo (aprendizaje)
- desarrollo de la comunicación (interacción)
- desarrollo social o emocional (comportamiento)
- desarrollo adaptativo (uso de las habilidades existenciales)

¿Cómo se prestan estos servicios?

- Estos servicios se pueden prestar en casa o en un centro. Los programas de visita al hogar cuentan con personal capacitado y asesores para los padres de familia que visitan su hogar y realizan actividades que le ayudan a su hijo o hija a aprender y crecer y que le ayudan a usted a entender cómo se está desarrollando.

- Hay programas de alta calidad basados en centros de cuidado infantil para bebés y niños en edad preescolar que cuentan con personal capacitado y cuidadoras cálidas y sensibles que apoyan a los niños y a sus padres.

Si piensa que su hijo o hija:

- está en riesgo de sufrir un retraso en su desarrollo, o
- sufre un retraso del desarrollo, o
- tiene una condición física o mental que por lo general da como resultado retrasos en el desarrollo

platique con su pediatra o llame a la Línea de Niños y Familias (1-888-222-9592) para obtener información y referencias.

Si desea obtener ayuda para elegir un Programa de Intervención Temprana, hable con su trabajador social o con su pediatra para que el ayude a encontrar un programa que cubra las necesidades de su familia, o utilice los siguientes recursos para encontrar servicios de calidad en su área:

- Conexión para niños y familias:
www.childandfamilyconnections.org
- Utilice el Localizador de Oficinas DHS: www.dhs.state.il.us o llame al 1-800-323-GROW (4769) para encontrar la Oficina de Intervención Temprana de su área local.

Ómo lograr que sus hijos estén “listos” para la escuela

Estar listo para la escuela es uno de los pasos clave para el futuro éxito de su hijo o hija. Los niños empiezan a aprender en el instante en que nacen. El lenguaje, las letras, las habilidades matemáticas y la capacidad de relacionarse con los demás se desarrollan durante los primeros años de la vida de un niño y le ayudan a estar listo para la escuela. Los niños que ya están listos para ir a la escuela son capaces de:

- Seguir instrucciones
- Decir el abecedario

- Utilizar palabras para expresar sentimientos y pensamientos
- Ir al baño solos
- Tolerar estar lejos de sus padres
- Relacionarse con otros niños y adultos
- Hacer amigos
- Pedirle ayuda a un adulto en quien confíen

Todos los niños se pueden beneficiar con los programas de educación temprana. Inscribir a su hijo o hija en un programa de aprendizaje temprano le brinda la oportunidad de desarrollar las habilidades que necesita para estar listo(a) para ir a la escuela. Diversos estudios han mostrado que los niños que participan en programas preescolares de calidad tienen mejores habilidades sociales, resultados más altos en las pruebas, menor retención de calificaciones, un mejor índice de graduación, menor cantidad de embarazos en la adolescencia y mayores ingresos.¹

Programas de Educación Temprana

Los Programas de Educación Temprana tienen lugar en muy diversos escenarios, entre los que se encuentran las escuelas públicas y privadas, los centros de cuidado infantil y las organizaciones comunitarias y religiosas.

Los niños de tres años en adelante deben participar por lo menos durante una parte del día en algún programa de educación preescolar, ya sea estatal (Preschool for All o Preescolar para todos) o nacional (Head Start).

¹Barnett, W. S., & Masse, L. N. (2007). Early Childhood Program Design and Economic Returns: Comparative Benefit-Cost Analysis of the Abecedarian Program and Policy Implications, *Economics of Education Review*, 26(1), 113-125.

Los programas Preschool for All y Head Start preparan a los niños de 3 y 4 años para que tengan éxito en la escuela y en la vida. Estos programas ofrecen una educación de alta calidad.

- Preschool for All es un programa preescolar de medio tiempo (2.5 horas al día).
- Los padres de familia que necesiten un programa de tiempo completo pueden extender la cantidad de horas que sus hijos asisten a este programa utilizando sus propios recursos o un subsidio para el cuidado de los niños si califican para obtenerlo.
- La elegibilidad para participar en el programa Head Start se determina con base en los lineamientos federales de pobreza y el ingreso familiar.
- El programa Head Start tiene modalidades tanto de medio tiempo como de tiempo completo.
- ¡Empiece a planear con anticipación! Es importante informarse sobre los programas Preschool for All y Head Start en su área antes de que su hijo o hija cumpla 3 ó 4 años.

Pídale a su trabajador(a) social que le ayude a encontrar un programa Head Start o Preschool for All que satisfaga las necesidades de su familia, o utilice los siguientes recursos para encontrar un programa de calidad en su área:

En Chicago:

- www.earlychildhoodchicago.org
Aquí encontrará una lista de todos los programas de educación preescolar y Centros de Cuidado Infantil de su área.

En general en todo el estado de Illinois:

- www.isbe.net/earlychi/html/directories.htm
Ofrece una lista de todos los programas de educación preescolar financiados por el estado, clasificados por condado.
- www.ilheadstart.org/a2zlistings.html
Es una lista de todos los programas Head Start en Illinois
- www.inccrra.org
La Red de Recursos para el Cuidado Infantil de Illinois y Dependencias de Referencia ofrece una lista de todos los recursos para el cuidado infantil a nivel estatal.

Sección 3

Cómo ayudar a sus hijos a que les vaya mejor en la escuela

Cómo ayudar a sus hijos a que les vaya mejor en la escuela

- Tenga contacto frecuente con la escuela. (conozca a los maestros y amigos de sus niños).
- Tenga un comportamiento tranquilo con sus niños.
- Participe en la educación de sus niños. (asista a las reuniones de padres y maestros).
- Espere que sus hijos trabajen duro en la escuela.
- Ayude a sus hijos para que piensen en ir a la universidad o a la escuela vocacional.
- Tenga reglas bien claras acerca de la hora de dormir, la tarea, etc., y asegúrese de que se obedezcan siempre
- Aplique las reglas en forma consistente.
- Ofrezca apoyo y cariño.
- Pregúnteles a sus hijos qué fue lo que aprendieron en la escuela.
- No espere que sus hijos sean perfectos. Acepte sus errores y premie sus logros.

Tomado de: Reginald Clark, *Family Life and School Achievement: Why Poor Black Children Succeed or Fail*.

Tareas

¿Le cuesta trabajo que sus hijos hagan la tarea?

- A veces resulta útil crear un lugar especial en la casa para que hagan sus tareas (esto puede hacerse en la mesa de la cocina). ¿Hay suficiente luz para que los niños lean?, ¿está la televisión apagada?
- Es conveniente pensar en reglas relacionadas con la tarea, por ejemplo: hay que hacer la tarea antes de ver la televisión.

- Si sus hijos batallan para hacer la tarea y usted no puede ayudarles entonces sería conveniente ponerse en contacto con la Línea directa de ayuda para las tareas para recibir ayuda. En el área de Chicago, la línea está en el (312) 645-5555. La ayuda está disponible de lunes a jueves de 5 p.m. a 8 p.m.
- ¿Tiene todos los útiles escolares?

Trabajar con los maestros

Es conveniente que haga con anticipación una lista de preguntas o preocupaciones que usted tenga, antes de reunirse con los maestros de sus hijos durante las reuniones escolares. Lleve la lista con usted para que le sirva como recordatorio. Estas son algunas cosas que usted pudiera querer discutir con los maestros de sus niños:

- ¿Cuáles son las fortalezas de mi hijo?
- ¿Hay algún área en la que mi niño necesite ayuda adicional?
- ¿Cuánto tiempo deben pasar mis hijos haciendo su tarea cada día?
- ¿Están entregando sus tareas?
- ¿Hay alguna cosa que pueda hacer para que les vaya mejor a mis hijos en la escuela?
- ¿Hay tutoría disponible?
- ¿Mis hijos tienen amigos?
- ¿Hay alguna oportunidad para que me ofrezca como voluntario en las clases de mi hijo?

Una buena manera en la que los padres y los maestros pueden trabajar juntos es escoger comportamientos específicos que necesiten mejorar y pedirle al maestro que le envíe una nota de "buenas noticias" cuando el niño utilice el comportamiento bueno. Asegúrese de felicitar y alabar a su hijo por recibir la nota y recompensarlo con un regalito especial.

Leer con sus hijos

Usted es un modelo a seguir para sus hijos, le guste o no le guste. Los niños aprenden de las acciones y de las palabras de la gente con la que conviven con regularidad. Usted es el primer y más importante maestro de sus niños. Entre más tiempo interactúe con sus hijos hablando, escuchándolos y leyéndoles en voz alta, es más probable que los niños desarrollen el gusto por la lectura.

Cuando les lea en voz alta a sus hijos, recuerde: Lo importante es que los niños se acostumbren a los sonidos rítmicos de la voz al leer y que los asocien con un momento especial y cálido del día. Nunca es demasiado pronto para introducir a sus hijos al hábito de la lectura.

Su trabajador social discutirá con usted la importancia de la lectura. Tendrá la oportunidad de hablar acerca de lo que ha aprendido y de practicar cómo leerle en voz alta a su hijo.

Principales consejos para iniciar a un niño en el hábito de leer

- Hable y cante con sus niños
- Léales todos los días a sus hijos
- Limite el tiempo que ven televisión y vea con ellos programas que sean apropiados
- Sirva como modelo a seguir, pasando un momento tranquilo leyendo frente a sus hijos
- Visite la biblioteca pública para encender el interés de sus hijos por los libros
- Asista a sesiones de lectura de cuentos divertidas y gratis en la biblioteca pública o en las librerías locales.

Sección 4

Cómo organizarse

Cómo conseguir que los niños salgan para la escuela a tiempo

Prepararse con anticipación puede ayudarle a estar menos estresado por la mañana. Cualquier cosa que pueda hacer anticipadamente seguro que le hará la vida más sencilla. Es importante que los niños lleguen a la escuela a tiempo, pero a veces es complicado hacer que todo mundo esté listo en la puerta con su almuerzo, la tarea hecha, los zapatos limpios y demás. No le tomará más de diez minutos si organiza todo lo que necesita para el día siguiente la noche anterior, antes de que los niños se vayan a la cama. Sus hijos en edad escolar pueden ayudarle a poner cerca de la puerta por la que van a salir todo lo que necesitan para la escuela. Usted puede convertir esto en una actividad divertida poniendo música en el radio o en la televisión y llamarlo:

Vamos a juntar todo lo que necesitamos para la escuela en diez minutos

- En la bolsa o mochila:
 - Tareas
 - Libros
 - Talones de permisos o notas de/para el maestro firmados
 - Ropa y/o zapatos para la clase de deportes
- En la puerta:
 - Zapatos y/o botas
 - Abrigos, gorros, guantes
- En la cocina:
 - Las loncheras limpias

Horarios

Es necesario establecer horarios para sus hijos en casa. Por ejemplo, los niños necesitan cierta cantidad de horas de sueño (incluyendo siestas), una hora regular para el baño y un momento para cepillarse los dientes en la mañana y en la noche. Su trabajador social puede ayudarle a repasar una lista de consideraciones de salud importantes para su hijo.

Durante ciertas horas del día es posible que necesite ayuda. Por ejemplo, es posible que por la mañana necesite ayuda para llevar a los niños a la escuela, en la noche para preparar la cena y acostar a los chicos, y los fines de semana y en las vacaciones escolares, cuando los niños están en casa. Estos momentos específicos requerirán planeación adicional.

Presupuesto

Si usted recibe beneficios públicos tendrá que hacer un plan y un presupuesto para tener suficiente dinero para la renta, los alimentos y la transportación. Como su sueldo o sus beneficios llegan el primer día del mes, ¿cree usted que puede apartar algo de ese dinero al final del mes? Si le resulta difícil su trabajador social puede ayudarle con unos consejos para hacer su presupuesto. Si ha acumulado deudas hay agencias de consejería de crédito que pueden ayudarle.

Si usted acostumbraba comprar drogas al momento de recibir su cheque, ¿qué puede hacer en ese momento específico del mes para evitar repetir ese patrón?

Citas con TANF (Programa de Ayuda Temporal para Familias Necesitadas)

Las citas con TANF son muy importantes. Las nuevas reglas son muy estrictas, y perder una cita o no participar en actividades laborales puede tener consecuencias negativas. Esto podría poner en riesgo a sus niños. Ponga sus citas con TANF en el calendario y asegúrese de tener suficiente tiempo para llegar puntualmente a sus citas.

Lleve un calendario

Tenga un calendario donde apunte todos los compromisos que usted tenga (**utilice los calendarios en blanco que están en el Apéndice C**). ¿Le resulta abrumador, tiene muchas cosas que hacer y no cuenta con un respaldo o ayuda? Si siente que tiene demasiadas cosas en sus manos puede hablar con su trabajador social.

Otra manera útil de recordar las cosas es ponerse recordatorios para usted o pedirle ayuda a otras personas, especialmente si está cambiando un horario viejo o necesita completar una actividad que no tiene que hacer todos los días o cada semana. Déjese notas de recordatorio en la puerta del refrigerador o en el espejo del baño.

Transporte

- **Haga un plan** para ir de un lugar al otro y llegar antes de la hora indicada.
- **Verifique** con una persona que le brinde apoyo, para hacer por adelantado los arreglos para transportarse.
- ¿Qué **recursos** están disponibles para ofrecer servicios de transportación o asistencia financiera (credenciales para transporte) para los prestadores de servicios?
- ¿Tiene un **asiento para bebé para el auto**? Incluso si no tiene un auto, si su niño viaja en el carro de alguien más es obligatorio que todos los niños hasta los ocho años usen un asiento apropiado para ellos.

- ¿Será necesario que el prestador de cuidados de su hijo se familiarice con el área, las rutas de autobús o el tipo de transporte que está disponible?

Llevar a cabo las tareas en el hogar

Hacer las compras, cocinar, lavar los platos

Esas tareas tan sencillas, como hacer las compras de alimentos, requieren transportación y ayuda para cargar la compra. ¿Cómo va a conseguir esto?, ¿tiene hijos más grandes que puedan ayudarle?, ¿puede usted comprar un carrito para comestibles?

Comparta las tareas del hogar. ¿Sus hijos tienen edad suficiente para ayudarle con las tareas? De ser así, haga un programa para que le ayuden. Sin embargo, tenga en cuenta que tampoco es bueno que los chicos tengan demasiadas tareas asignadas. Si sus hijos son muy pequeños, ¿hay alguien más que pueda ayudarle (sus padres, otras personas que vivan en la casa, etc.)?

Limpieza de la casa y lavado de la ropa

El DCFS exige que sus clientes mantengan ciertos criterios de limpieza en sus casas. Los siguientes consejos pueden ayudarle a cumplir estos requisitos:

- Lave la ropa con regularidad y guarde lo que haya lavado y esté limpio. Generalmente si no guarda la ropa limpia y hace un montón con ella cerca de la ropa sucia, podría parecer que no ha lavado para nada. Además es posible que se olvide qué fue lo que ya lavó y acabe trabajando el doble. Tenga un espacio para la ropa limpia, y otro para poner la ropa sucia, para que las cosas no estén tiradas por ahí.
- Es particularmente importante que la cocina y el baño estén limpios. (Limpie los mostradores, barra el piso, guarde la comida en el refrigerador, y lave la tina y el lavabo).

- Vacíe con regularidad el bote de la basura.
- No es necesario que las recámaras estén extremadamente limpias, pero las sábanas de las camas deben estar limpias.
- Mantenga todos los artículos de limpieza lejos del alcance de sus niños.

Citas

Usted y sus niños deberán asistir a muchas citas diferentes, por ejemplo, con el médico, juntas escolares, e incluso la asistencia de los niños a los programas recreativos. Debe asegurarse que estas citas no estén programadas al mismo tiempo o muy juntas, de manera que no pueda llegar. Escriba todas sus citas en un calendario y véalo todos los días para tener un control de las próximas citas.

Citas legales

Ya sea que se trate de la corte juvenil, civil o criminal, la manera más sencilla de recordar estas citas es anotarlas en un calendario y tenerlo visible.

Las siguientes citas para la corte a veces se deciden mientras está en la sala. Si usted lleva su calendario con usted puede solicitar una cita que no coincida con otros compromisos igual de importantes.

Si su cita para la corte coincide con el programa de su tratamiento, la escuela o del centro de cuidado infantil debe intentar ponerse en contacto con estos otros prestadores de servicios para volver a programar las citas con anticipación.

Sección 5

Preparándose para el éxito

Cómo hacer un plan: el mapa para el éxito

Para conseguir sus metas debe trazar un plan. Si va a ir en coche a un lugar a donde nunca ha ido debe consultar un mapa o pedir señas para llegar ahí. Hacer un plan es trazar un mapa de cómo va a trabajar para tener una familia sana y segura.

Un paso a la vez

Frecuentemente se trata de un proceso por pasos. Usar su plan y seguir el mapa requiere que divida las cosas en partes que pueda manejar con más facilidad. Usted y su familia pueden identificar los pasos que deben seguir preguntándose **quién, qué, dónde, cuándo y cómo**.

Por ejemplo: al inicio del año escolar, y cada vez que lleve a sus hijos a la escuela debe preguntarse:

- ¿Dónde está a la escuela?
- ¿Cuál es la hora de entrada?
- ¿Qué es lo que los niños necesitan llevar (dinero para el almuerzo, la tarea, ropa de deportes, instrumentos)?
- ¿Tienen edad suficiente para caminar solos a la escuela?
- ¿Puede usted llevarlos en el carro o caminar con ellos?
- ¿Puede el vecino que lleva a sus hijos llevar a los suyos también?

Los obstáculos son algo inevitable

Todas las familias enfrentan obstáculos y problemas. Muchos de ellos (como los que aparecen en las siguientes páginas) son comunes para las familias con niños. Si usted está conciente de los obstáculos con anticipación podrá estar mejor preparado para enfrentarlos.

Obstáculo No. 1: Cambiar hábitos

Cumplir con los requisitos y recomendaciones del DCFS también significa cambiar muchos viejos hábitos. Por ejemplo, los problemas que le llevaron a usted y a su familia a la puerta del DCFS posiblemente están relacionados con un estilo de vida caótico y sin estructura. Es posible que su día empezara a las diez de la mañana o incluso más tarde. Sin embargo, ahora parte del plan es levantarse en la mañana para ir a trabajar, a recibir tratamiento o capacitación para el trabajo, y preparar a sus hijos para ir a la escuela, al preescolar o con su prestador de cuidados. Recuerde que cambiar los hábitos de todos los días toma tiempo, pero que las recompensas bien valen la pena.

Obstáculo No. 2: Crisis repentinas

A veces pasan cosas inesperadas: los niños se enferman, o usted se quedó dormido el día que tenía que cumplir con una cita programada. Si estas cosas pasan, ¿qué es lo que debe hacer? Las inasistencias a las citas quedan registradas en su expediente, y podría parecer que su estilo de vida no está cambiando y entonces estaría en riesgo de recibir una evaluación poco favorable. Hacer planes con anticipación le permitirá llegar a donde tiene que ir a tiempo, y así demostrará el progreso que está haciendo. Sin embargo, a pesar de la planeación las cosas inesperadas siempre pueden pasar. Si esto sucede debe ponerse en contacto con su trabajador social inmediatamente y contarle lo que pasó.

Obstáculo No. 3: Muchas cosas que hacer al mismo tiempo

Es posible que si no hace un plan con cuidado podría terminar enfrentando demasiadas obligaciones al mismo tiempo. Si tiene varios trabajadores sociales es posible que le den instrucciones que se contradicen, o podrían no estar considerando todo lo que necesita hacer para poder cumplir con sus instrucciones. Si esto pasa debe hablar de inmediato con su trabajador social acerca de sus preocupaciones. Es aconsejable usar un calendario diario para llevar un control de sus citas y reuniones.

Obstáculo No. 4: Transporte

Uno de sus obstáculos más grandes probablemente es la transportación. Cuando no tiene un auto es necesario hacer planeación adicional. Usted debe averiguar cuál autobús o tren puede llevarle a donde tiene que ir para llegar a tiempo. Es posible que deba ponerse en contacto con la autoridad de transporte público local o centro de orientación para recibir ayuda.

Usted deberá considerar un tiempo de traslado adicional, e incluir en su presupuesto suficiente dinero para cubrir esas tarifas del autobús o el tren que tendrá que pagar. Si se queda sin dinero debe saber qué agencias pueden ayudarle con los gastos de su transporte antes del día en que deba trasladarse. Hable con su trabajador social para recibir ayuda.

Si tiene un auto debe incluir en su presupuesto suficiente dinero cada mes para el seguro, la gasolina, el registro y el mantenimiento.

Obstáculo No. 5: Esperar la ayuda de otros

Todos necesitamos de la ayuda de otras personas. Especialmente durante este momento usted necesitará mucha ayuda de su familia y/o de sus amigos cercanos. Sin embargo, la gente a veces espera la ayuda, y luego de que la recibe no hace nada para devolver el favor.

Usted debe estar conciente de que la gente que le ayuda a usted y a sus hijos hace un esfuerzo bien grande y sacrifica su tiempo y energía para darle la mano. La gente que le ayuda necesita recibir un agradecimiento, aunque sea un gesto pequeño, y deben tener confianza en que usted les regresará el favor de ser necesario. Por ejemplo, si su abuela le ofrece ayudarlo cuidando a sus hijos piense en que esto le demandará trabajar más y dedicar tiempo a esta actividad. ¿Qué es lo que podría hacer para agradecerle y facilitarle la situación?

Si usted es el prestador de cuidados y un padre no aprecia su esfuerzo o hace demasiadas exigencias es posible que sea necesario hablar de el asunto con él. El trabajador social de su familia puede ayudarlo a planear cómo hablar con el padre e incluso participar en la discusión para prestar ayuda.

Obstáculo No. 6: Problemas legales

Si en algún momento en el pasado no se presentó a una cita en la corte o si tiene un caso pendiente por un delito grave, probablemente se emitió una orden de arresto en su contra.

Si tiene una orden de arresto pendiente y no hace nada al respecto usted enfrenta la posibilidad de ser arrestado en cualquier momento: por ejemplo, si lo detienen por una infracción de tráfico. Cada vez que la policía detiene a alguien hacen una verificación de órdenes pendientes. Si va a la corte juvenil y el fiscal se entera de que tiene una orden pendiente, él está obligado a informarle la situación a la policía o al alguacil y usted podría ser arrestado al salir de la corte. De ninguna manera este es un buen momento y lugar para que eso pase, por su bien y el de sus hijos. Hay otras formas de manejar la situación que facilitan las cosas.

Por ejemplo, usted puede encargarse de este asunto entregándose en la estación de policía local. Es probable que lo detengan por lo menos hasta el siguiente día, o que tenga que comparecer ante el juez para una audiencia de fianza.

Su trabajador social podría ayudarle a entregarse, de manera que pueda evitar el tiempo en custodia antes de comparecer ante el juez. Si su trabajador social necesita ayuda, la Oficina de Servicios Legales del Departamento o la Oficina del Inspector General le guiarán a través del proceso. Además, si su caso está en la corte, puede ponerse en contacto con el defensor público nombrado para su caso o con su abogado privado para que le ayude a entregarse.

Por otro lado, si sospecha que pudiera tener una orden de arresto pendiente debe finiquitar ese asunto antes de que pueda empezar un programa de tratamiento. Muchos programas no aceptan clientes que tengan órdenes de arresto pendientes porque existe el riesgo de que pudieran ser arrestados antes de completar el tratamiento.

El punto es que usted debe salir de todas sus órdenes pendientes para poder empezar a trabajar en la salud y seguridad de su familia.

Auto cuidado para padres

Ser padres puede resultar estresante. Es importante que los padres dediquen un momento para identificar las formas en que pueden cuidar de ellos mismos. El auto cuidado de los padres es una combinación de encontrar maneras de descansar, relajarse y buscar la ayuda de otras personas. El ejercicio, las actividades de la iglesia, los deportes y otros tipos de recreación activa son buenas formas de mantenerse en forma, sacudirse el estrés y sentirse mejor en general.

Guía de recursos interactivos para usted y sus niños

Hay muchos recursos disponibles para ayudarle ahora mismo y en el futuro. Su trabajador social tiene materiales informativos acerca de cómo proteger a sus hijos del síndrome de muerte infantil súbita (SIDS), cómo mejorar la seguridad en su casa, cómo leerle a su bebé, y mucho más. Los siguientes son algunos recursos que su trabajador social puede darle.

Recursos recomendados

- **Campaña "Back to Sleep" (boca arriba para dormir)** (panfleto acerca del SIDS)
- **Guía de seguridad para padres para proteger a los bebés y niños pequeños en contra de los incendios** (seguridad y prevención de incendios)
- **Abrase a su bebé... ¡pero no lo sacuda!** (panfleto acerca del síndrome del bebé sacudido)
- **Prevención de la violencia** (seguridad para armas de fuego y prevención de la violencia)

Visite estos sitios Web la próxima vez que esté trabajando en una computadora en su casa, la escuela o la biblioteca pública. (Si no tiene acceso a una computadora puede pedirle a su trabajador social que le imprima las páginas).

- **www.coderedrover.org** - sitio de seguridad en el hogar
- **www.usfaparents.gov** - sitio de seguridad en caso de incendio
- **www.fathers.com** - consejos prácticos para ser un buen padre
- **www.cpsc.gov** - Algunas veces los productos para bebés son “retirados del mercado”. Esto quiere decir que un producto que posiblemente esté usando esté defectuoso y represente un riesgo para su bebé. Usted podrá saber qué productos han sido retirados del mercado a través de este sitio Web de seguridad de los productos.



APÉNDICE A

El padre adolescente como estudiante y maestro

La importancia de la educación en la preparatoria

Graduarse de la preparatoria es necesario si se quiere ir a la universidad o tener un buen trabajo.

En esta época los adolescentes que dejan la preparatoria difícilmente podrán conseguir trabajos con buen sueldo. Ellos y sus hijos tienen más probabilidades de terminar viviendo en la pobreza.

Los padres que trabajan son un modelo a seguir fuerte y positivo para sus hijos. Tener padres con un buen trabajo ha demostrado que ayuda al bienestar psicológico de los niños.

El éxito en la escuela depende de la asistencia regular, de hacer la tarea y estudiar para los exámenes. Todas las habilidades organizacionales que estás aprendiendo como padre te ayudarán a triunfar en tu trabajo como estudiante. ¡Tú puedes lograrlo, por ti y por tu bebé!

Tareas

¿Te cuesta trabajo hacer la tarea?

Tu trabajador social puede ayudarte a decidir cuál puede ser el mejor lugar para que estudies. Por ejemplo, algunos adolescentes prefieren trabajar en la mesa de la cocina, otros estudian en su cama (recuerda que no debes poner al bebé en una cama para adultos porque podría caerse y lastimarse). Sin embargo, algunos adolescentes necesitan más privacidad. Como padre joven el reto es pensar en cómo hacer tus tareas mientras cuidas de un niño pequeño. Probablemente algunas veces alguien pueda cuidar a tu hijo mientras tú estudias, a cambio de que le ayudes después.

Podría ser conveniente tratar de hacer la tarea mientras el bebé toma una siesta, o intenta que el bebé se duerma a una hora razonable por la noche para que tengas tiempo para hacer tus tareas. Las rutinas regulares para la siesta y la hora de dormir para tu bebé te ayudarán a mantenerte al día en tus estudios.

Si tienes problemas en una clase, habla acerca de conseguir un tutor o ayuda adicional con tu trabajador social, tu consejero escolar o con tu maestro.

Cómo salir para la escuela a tiempo

Es importante llegar a la escuela a tiempo. Esto significa que debes levantarte a tiempo y estar organizado. Crea una lista de verificación con todas las cosas que debes hacer por la noche antes de dormir. Estas son algunas sugerencias:

Lista de cosas que hay que juntar por la noche antes de ir a la escuela

- Revisa el plan de cuidado infantil para mañana
- Pon la alarma del despertador
- Escoge la ropa que te vas a poner
- En la bolsa o mochila:
 - Tareas
 - Libros
 - Ropa para deportes/zapatos/instrumentos
 - Almuerzo
- En la puerta:
 - Zapatos o botas
 - Pañalera empacada y lista

Recuerde que prepararse con anticipación puede ayudarle a estar menos estresado por la mañana. Cualquier cosa que pueda hacer anticipadamente seguro que le hará la vida más sencilla.

¡EMPAQUE TODO LO NECESARIO!

- Pañalera
- Mamilas (prepárelas con anticipación y téngalas listas en el refrigerador)
- Pañales
- Crema/Aceite
- Artículos necesarios para el cabello
- Libros/juguetes
- Un cambio de ropa
- Cobija
- Medicinas (si está tomando alguna)
- Abrigos, gorros, guantes, botas, impermeable
- Nota para el prestador de cuidados (cualquier información de emergencia como su número de teléfono, el horario para las medicinas del bebé, alergias, teléfono del doctor)

Una lista de verificación puede ayudarle a que usted y su bebé estén listos a tiempo para empezar el día. Prepare su propia lista con su trabajador social. Asegúrese de incluir cualquier necesidad especial que su bebé pudiera tener.

Números de teléfono importantes

Policía / Departamento de bomberos	911
Nombre del médico	Teléfono
_____	_____
Sala de emergencias más cercana	Teléfono
_____	_____
Depto. de Salud Pública local	Teléfono
_____	_____
Control de envenenamientos	1-800-222-1222
Nombre del pariente	Teléfono(s)
_____	_____
_____	_____
Nombre del amigo	Teléfono(s)
_____	_____
_____	_____
Nombre del vecino:	Teléfono(s)
_____	_____
_____	_____
Nombre del trabajador social	Teléfono
_____	_____
Padre del niño	Teléfono
_____	_____



APÉNDICE B

Abuso de sustancias

Las personas que usan alcohol y/o otras drogas con regularidad probablemente no se de cuenta de las muchas formas en que la crianza de sus hijos queda comprometida. Si tiene una historia de abuso de sustancias, o si su trabajador social determina que es necesario hacer una evaluación para abuso de sustancias y tratamiento, él le ayudará a hacer los arreglos necesarios para la evaluación y el tratamiento. Usted debe tomar conciencia de cómo el uso de alcohol o drogas pueden sabotear su capacidad para criar a su hijos, y cómo incrementa en gran medida la probabilidad de accidentes tanto para los padres como para los niños.¹

Un padre cansado y agotado por las drogas y el alcohol tiene poca capacidad para felicitar u ofrecer orientación amable y disciplina adecuada a un niño. Los padres que están bajo la influencia de las drogas o el alcohol probablemente no puedan responder y cuidar a un niño activo y curioso que puede quedar en situaciones riesgosas. Mas aún, el estrés del síndrome de abstinencia junto con un niño que es melindroso con la comida o muy activo, incrementa la probabilidad de que se presente negligencia, que el padre golpee al niño o que llegue a causarle un daño de otra manera. Los padres también pueden salirse de sus casillas o explotar con sus niños cuando tienen expectativas poco realistas de ellos - por ejemplo, podrían pensar que un nene de tres años se ensució en los pantalones a propósito para hacerles enojar.

Los padres bajo la influencia del alcohol u otras drogas pueden tener un efecto negativo en cuanto al éxito de los niños en la escuela. Un padre que está pensando en consumir drogas o que está bajando del efecto de las mismas no puede ayudar a sus hijos a hacer sus tareas. También podrían llegar a esperar que los niños más grandes ayuden a sus hermanitos pequeños, dejando de reconocer que los chicos necesitan la ayuda de un adulto. Algunos padres que usan drogas que tienen hijos más grandes hacen que ellos se queden en casa y dejan de ir a la escuela para "cuidar a los nenes". Esto interfiere con la educación de los hijos mayores y así se retrasan más y más en la escuela.

¹ D. Brown & L. Peterson. (1997). Unintentional injury and child abuse and neglect en *Handbook of prevention and treatment with children and adolescents*. Ed. R.T. Ammewrman & M. Hersen. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Por último, cuando los padres consumen sustancias intoxicantes, los antojos de consumir pueden provocar que usen el dinero que es esencial para los pañales y la fórmula para comprar drogas.

Una persona que lucha contra el abuso de sustancias está en una mala posición para empezar a cuidar a un recién nacido. Superar un problema de abuso de sustancias requiere muchísimo enfoque y dedicación. Puede resultar difícil conseguir este nivel de compromiso mientras se está embarazada o al convertirse recién en padre o madre.

Anticonceptivos

Usted debe tomar precauciones extra para protegerse contra el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual. Si acaba de tener un bebé debe asegurarse de programar una revisión post parto con su médico a las seis semanas. Este es el momento para hablar del tipo de anticonceptivo que va a usar.

Hay varios métodos para protegerse, y cada uno tiene beneficios y efectos secundarios específicos. Trabaje con su médico para encontrar el método más apropiado, tomando en cuenta su historial médico y estilo de vida. De los métodos disponibles, sólo los condones protegen contra las enfermedades de transmisión sexual. También hay disponibles condones para mujeres. Además de este método, es conveniente que use otro método anticonceptivo, como pastillas, DIU, diafragma o inyección.

El Título X es el programa federal que otorga fondos para la planeación familiar y los servicios para el cuidado de la salud reproductiva. Hay varias clínicas vecinales del Título X. Pídale a su trabajador social una lista de las ubicaciones de las clínicas.

Cómo conservar la recuperación

Recuperarse del abuso de sustancias es posible, pero usted tiene que hacer un esfuerzo grande. Usted debe cambiar su manera de pensar y comportamiento, y también debe creer que puede dejar de usar drogas con ayuda del tratamiento y con el apoyo de los miembros de su familia y amigos que estén sobrios. La recuperación es un proceso que dura toda la vida, así que para hacer cambios debe trabajar para recuperarse todos los días. Los siguientes cambios en el comportamiento son necesarios para poder triunfar.

Entre los cambios en el comportamiento necesarios se cuentan:

- Asistir y completar el tratamiento para abuso de sustancias.
- Asistir y completar los programas posteriores al tratamiento.
- Asistir a las reuniones de los 12 pasos.
- Ubicar y comunicarse con un patrocinador del programa de 12 pasos.
- Leer materiales del programa de 12 pasos (p. ej. Big Book, panfletos AA/NA/CA).
- Incorporar los lemas del programa de 12 pasos en sus conversaciones diarias. Estas frases se usan para interrumpir los pensamientos negativos (p.ej. un día a la vez, despacio que voy de prisa, hazlo simple).
- Asistir a actividades recreativas libres de drogas (juntas AA, bailes, cine).
- Hacer amistades y relacionarse con gente que no use drogas (inscribirse en una clase en el colegio comunitario local, asistir a actividades sociales en la iglesia o centro comunitario)
- Volver a conectarse con familiares y sistemas de apoyo que no usen drogas.
- Identificar y evitar situaciones que pudieran provocar una recaída (gente, lugares y emociones extremas).
- Siga su *Plan de prevención de recaídas*.

Recaída

Si llega a recaer no se asuste. Usted no es un perdedor.

Para volver al buen camino:

- Llame a su patrocinador.
- Haga una cita.
- Hable con su consejero en abuso de sustancias.
- Trabaje en un Plan de prevención de recaídas nuevo.
- Si tuvo relaciones sexuales sin protección durante su recaída, visite a su médico.

¿Conoce los síntomas de la fase post aguda de la abstinencia?

La fase post aguda del síndrome de abstinencia (PAW) puede afectar su cerebro (pensamiento, emociones, concentración y memoria). Los síntomas del PAW pueden comenzar entre 7 y 14 días después de la última vez que usó drogas, y pueden durar hasta 18 meses. Si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas debe hablar con su asesor en abuso de sustancias, su patrocinador o su trabajador social. Recuerde que estos síntomas van a pasar, pero debe seguir libre de drogas.

Síntomas de la fase post aguda del síndrome de abstinencia:

- Dificultad para pensar con claridad
- Dificultad para manejar los sentimientos y las emociones
- Dificultad para manejar el estrés
- Problemas para dormir
- Problemas para recordar las cosas



APÉNDICE C



¿Cuándo deben vacunarse los niños y los adolescentes?

Edad	HepB Hepatitis B	DTc/Tdap Difteria, Tetanos, tos ferina	Hib <i>Haemophilus influenzae</i> Hib B	VPI Poli	PCV Neumococión conjugada	RV Rotavirus	MMR Sarampión, paperas, Fórmula	Varicela Chickenpox	HepA Hepatitis A	HPV Virus del Papiloma Humano	MCV4 Meningocócica conjugada	Influenza (Gripe)
Al nacer	✓											
2 meses	✓ (1 a 2 meses)	✓	✓	✓	✓	✓						
4 meses	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
6 meses	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
12 meses												
15 meses	✓ (6 a 18 meses)	✓ (15 a 18 meses)	✓ (12 a 15 meses)	✓ (6 a 18 meses)	✓ (12 a 15 meses)		✓ (12 a 15 meses)	✓ (12 a 15 meses)	✓ (12 a 15 meses) (3 dosis de 2-6 meses de edad de la 1ª a los 12 a 23 meses)			
18 meses												✓ (Una dosis todos los otoños o inviernos para todos los niños de 18 meses de edad y mayores)
19 a 23 meses												
4 a 6 años		✓		✓			✓	✓				
7 a 10 años										✓✓✓		
11 a 12 años		✓ Tdap									✓	
13 a 15 años												
16 a 18 años												

Nota: Los casos de tos ferina han aumentado en niños, adolescentes y adultos en los últimos años. Trágicamente, algunos bebés demasiado pequeños como para ser vacunados han muerto. Pregúntele a su doctor o enfermera si les pusieron a sus hijos todas las vacunas contra la tos ferina necesarias para su edad. Además, si no lo vacunaron a usted contra la tos ferina, se debe vacunar.

¿Qué es "ponerse al día"? Si no vacunaron a su hijo a tiempo o no le pusieron alguna vacuna necesaria, haga que lo vacunen lo antes posible. Si su hijo no completó alguna serie de vacunas a tiempo, solo se tendrá que poner las vacunas restantes de la serie. No es necesario empezar todo de nuevo.

Traducción by Transcend, Davis, CA. www.immunize.org/leg/dp05001.pdf • Item #F4050-01 Spanish (1/1/1)

Immunization Action Coalition • 1573 Selby Avenue, Suite 234 • Saint Paul, MN 55104 • (651) 647-9009 • www.vaccinationinformation.org • www.immunize.org



Calendario

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO



Calendario

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO



Calendario

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

Impreso bajo la Autoridad del Estado de Illinois
DCFS #633 – marzo 2012 – 1,000 Copias
CFS 1050-69-S – Rev. 3/12
