

Partnership KIDS

Otoño de 2013

página 2

Refrigerios saludables

Recordatorio sobre reclamos

página 3

El estrés y la depresión en los niños

página 4

Servicios de interpretación

Laberinto rompecabezas para niños (Kids' Maze Puzzle)

Receta de sándwich con huevos

Manual para afiliados de la PHC

Reserve su medicina

Cualquier tipo de medicamento o suplemento puede causar daño si se toma de la forma incorrecta. O si lo toma la persona equivocada. El hecho de que un medicamento o suplemento esté disponibles sin receta médica no significa que siempre sea seguro. Preste mucha atención a las instrucciones sobre el uso de los remedios para la tos / el resfriado y de la aspirina. Si su niño necesita medicamento, consulte a su médico o farmacéutico.

En los EE.UU., cada año muchos niños terminan en la sala de emergencia porque se toman medicamentos cuando el padre o tutor no está mirando.

El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) se ha preocupado por este problema de salud pública. El CDC ha estado informado al público que todos los medicamentos y suplementos deben estar siempre arriba y lejos y fuera de la vista. Más datos sobre este

programa nacional se pueden encontrar tanto en inglés o español en www.UpAndAway.org.

Los puntos más destacados del programa Up and Away and Out Sight [En algo alto y lejos y fuera de vista] son:

1. Elija un lugar de almacenamiento que sus niños no puedan alcanzar.

Cada familia tiene su lugar diferente. Revise su casa y decida los lugares que su niño no puede ver ni alcanzar.

2. Siempre guarde la medicina.

Los niños son curiosos y rápidos, nunca deje los medicamentos sobre el mostrador de la cocina, incluso si se van a dar en pocas horas.

3. Escuche el chasquido para asegurarse de que la tapa de seguridad esté cerrada completamente.

La tapa de seguridad no es a prueba de niños y los niños todavía pueden abrir el frasco.

(Continúa en la página 2)

Refrigerios saludables

No hay nada tan sabroso como un rico aperitivo en el medio de la mañana, a media tarde o antes de acostarse. Tanto los niños como los adultos disfrutan de refrigerios. Los refrigerios pueden calmar el hambre y pueden ser muy sabrosos.

Pero los refrigerios puede ser un arma de doble filo. Los refrigerios sirven para satisfacer nuestro deseo de comer algo rico, pero también pueden proporcionar una gran cantidad de calorías vacías e innecesarias que conducen al aumento de peso. Además, algunos refrigerios, especialmente aquellos con alto contenido de azúcares y grasas, pueden aumentar su apetito. Calman el hambre temporalmente, pero una hora más tarde uno tiene aún más hambre que antes de comer el refrigerio.

Así que, ¿qué debe hacer una persona? ¿Cuál es la mejor manera de manejar el deseo de refrigerios de nuestros hijos y el propio nuestro? La clave es comer alimentos saludables. Los refrigerios que pueden satisfacer esos ataques de hambre y al mismo tiempo evitar el exceso de azúcar y grasa. Los niños a menudo se acostumbran a comer galletas, patatas fritas, y dulces. Ese tipo de refrigerio se puede encontrar en todas partes. Y darles a los niños refrigerios como estos es una forma segura mantenerlos fuera cocina entre las comidas.



Convencer a nuestros hijos y a nosotros mismos, de cambiar a opciones de refrigerios saludables puede ser difícil porque los antojos poco saludables tienen un sabor tan bueno. Pero es importante que nuestros hijos y que nosotros mismos, abandonemos la mala comida y que comamos refrigerios más saludables. Cada vez hay más los niños y adultos que tienen sobrepeso. Esto se debe a muchas razones, entre otras:

- pasar demasiado tiempo sentado
- juegos de video
- ver la televisión
- muy poco tiempo para jugar afuera
- los refrigerios de alto contenido en azúcar y de grasa juega un papel muy importante.

¿Qué son los alimentos saludables? Algunos ejemplos son las frutas y verduras crudas, palitos de queso, yogur, almendras, palomitas de maíz sin mantequilla, galletas de alto contenido de fibra, sólo para nombrar unos pocos. Después de años de comer galletas y papas fritas, puede tomar tiempo para encontrar la satisfacción de comer refrigerios saludables. Pero si se empeña a hacerlo, podrá cambiar. Y como padres, somos responsables de controlar a nuestros hijos. Pueden protestar por un tiempo. Pueden decir lo injusto que estamos siendo. Pero se les puede ayudar si se les explica con paciencia que por qué tienen que comer refrigerios saludables. Y los refrigerios saludables no saben mal. De hecho, pueden ser muy sabrosos. Comer algunas almendras y palitos de zanahoria y queso no es tan horrible.

Es imposible evitar el picoteo por completo. Y es imposible tener un historial perfecto de siempre comer alimentos saludables. Pero el mejor esfuerzo que pongamos en hacer esto y ayudar ayudamos a nuestros hijos a abandonar la comida mala, resultará en que ellos sean más saludables a medida que los años pasen. ■

Recordatorio sobre reclamos

Puede presentar un reclamo o una apelación cada vez que tenga un problema con PHC o con cualquiera de nuestros proveedores contratados. Una apelación es una solicitud para cambiar una decisión tomada por PHC o por uno de nuestros médicos.

Si desea presentar un reclamo o una apelación, llame al Departamento de Servicios para Miembros de PHC. Puede informarnos sobre su problema por teléfono o personalmente. También puede escribir una carta o completar un “Formulario de solicitud de apelación o reclamo”. Puede obtener el formulario en el consultorio de su médico o puede llamar a nuestro Departamento de Servicios para Miembros para solicitarlo. ■

Reserve su medicina (continuación de p.1)

4. Enseñe a sus hijos sobre la seguridad de los medicamentos.

Nunca les diga a sus hijos que el medicamento sabe a caramelo para que se lo tomen.

5. Informe a los huéspedes acerca de la seguridad de los medicamentos.

Informe a su visitas/huéspedes de mantener carteras y bolsos en algo alto, lejos y fuera de la vista.

6. Esté preparado, en caso de emergencia llame al Poison Help Center [Centro de Ayuda por Intoxicación] al (800) 222-1222.

Programa el número del Poison Help Center en su teléfono fijo y en sus celulares. ■

El estrés y la depresión en los niños

Todo el mundo se siente triste o agobiado de vez en cuando. Cuando la tristeza dura más de un par de semanas, podría ser un signo de depresión.

DEPRESIÓN

Los niños se deprimen por muchas razones. Una de las razones más comunes de por qué un niño puede sentirse deprimido es que uno de los padres lo esté también. Si al padre le da depresión, un niño puede sentir menos apoyo y el padre y el niño pueden tener dificultades para llevarse bien.

¿Qué situaciones pueden causar depresión?

- Abuso físico o sexual;
- Muerte de un familiar o amigo cercano;
- No llevarse bien con los amigos o la familia;
- Mal rendimiento en la escuela y,
- A veces no hay ninguna razón.

¿Cómo puede reconocer un padre los signos de la depresión?

- ¿Dice su niño cosas como “me siento triste, estoy deprimido, estoy aburrido, nadie me quiere, que tonto y estúpido soy, o me gustaría estar muerto?”
- ¿Se ha vuelto su hijo más silencioso, habla menos de lo habitual y ha dejado de jugar con sus amigos?
- ¿Come su hijo menos de lo usual o no quiere comer nada?
- ¿Tiene su hijo problemas para conciliar o mantener el sueño?
- ¿No le a su hijo importa si se baña o cómo se viste?
- ¿Se queja su hijo de dolores de cabeza, dolores de estómago o dolor en el pecho?
- ¿Ha cambiado el estado de ánimo de su hijo, de tener un buen carácter a ser irritable y enojado, le queda difícil a él/ella llevarse bien y se pelea con sus hermanos más que de costumbre?

Si usted sospecha que su hijo está deprimido, no basta con decirle a él/ella que se anime o que se deje de sentir lástima por sí mismo. En cambio, provéale atención profesional lo antes posible. Si se retrasa o se evita el tratamiento, la autoestima de su hijo, las relaciones con los amigos y la familia y el trabajo escolar continuarán empeorando. También, cuanto más tiempo persista la depresión, lo más difícil que puede ser el tratamiento.

ESTRÉS

A veces, después de experimentar algo aterrador, como la amenaza de ser herido o intimidación, los niños tienen una fuerte reacción al evento.

Las reacciones comunes a un evento estresante pueden incluir:

- entumecimiento emocional o sensación de no sentir nada en absoluto
- sentirse triste, frustrado e impotente
- sentirse culpable
- sentirse enojado, tenso e irritable
- pesadillas o malos recuerdos
- llorar
- fumar o consumir alcohol o drogas

Algunos consejos para empezar a sentirse mejor son:

- Cuidese
 - Coma alimentos saludables y bien balanceados
 - Haga ejercicio de manera regular
 - Duerma lo suficiente
 - Tómese un descanso si se siente estresado
- Hable con otras personas. Comparta sus problemas y cómo se siente con uno de sus padres, un amigo, un consejero, un médico o pastor.
- Evite las drogas y el alcohol. Las drogas y el alcohol pueden parecer que ayudan con el estrés. En el largo plazo, crean problemas adicionales y aumentan el estrés que ya existe.
- Tome un descanso. Si el estrés es causado por un evento nacional o local, deje de escuchar las noticias al menos por momentos, puesto que pueden aumentar su estrés.

Reconozca cuando necesita más ayuda. Si los problemas persisten o si usted piensa en el suicidio, hable con un psicólogo, trabajador social o asesor profesional.

Si usted o alguien que usted conoce necesita ayuda inmediata, por favor póngase en contacto con una de las siguientes líneas telefónicas de crisis:

- Disaster Distress Helpline [Línea de socorro por desastres]: (800) 985-5990
- National Suicide Prevention Lifeline [Línea nacional de prevención de suicidio]: (800) 273-TALK o (888) 628-9454 para llamadas de habla española)
- Youth Mental Health Line [Línea de salud mental para los jóvenes]: (888) 568-1112

4-20-2013 CDC Hacer frente al estrés

5-11-20-13 HealthyChildren.org Childhood Depression. ■

Servicios de interpretación para los miembros de PHC

Si necesita los servicios de un intérprete cuando está recibiendo servicios médicos, solicite este servicio llamando a su médico o al Departamento de Servicios para Miembros. Servicios de interpretación cara a cara también están disponibles. Debe ser aprobado por la PHC de antemano. No es necesario pedir que los niños, familiares o amigos oficien de intérpretes. PHC también ofrece todo el material por escrito en inglés, español y ruso. Si sus necesidades lingüísticas no fueron atendidas, puede presentar un reclamo o una apelación; para ello, llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros. También puede consultar la sección “Cómo presentar un reclamo, una apelación o cómo solicitar una audiencia” en nuestro sitio web. ■

Laberinto rompecabezas para niños (Kids' Maze Puzzle)

Está lloviendo y Froggie se perdió en la foresta. Usa un lápiz o crayón para ayudar a Froggie a encontrar su camino a casa.



Si te has perdido también, a continuación te mostramos una manera de ayudar a Froggie a llegar a su casa.



Manual para afiliados de la PHC

Este manual para afiliados de la PHC explica los beneficios y los servicios que usted tiene a su disposición como afiliado de la PHC. Este manual lo recibirán todos los miembros por correo al inscribirse.

Si desea obtener una copia del manual para afiliados, llame a nuestro departamento de servicios para afiliados o visite nuestro sitio web en www.partnershiphp.org.



Sándwich con huevos fácil de preparar

Una buena manera de hacer que su hijo participe en las decisiones de alimentación saludable es dejar que él o ella le ayuden en la cocina. He aquí una receta que incluso los niños pueden hacer.

1. Cocer 10 huevos por aproximadamente 8 a 10 minutos. Tome la sartén del fuego y deje correr agua fría sobre ellos por unos 2 minutos para detener el proceso de cocción.
2. Casque los huevos y quíteles la cáscara. (Mejor aún, pida a su hijo que lo haga.)
3. Corte y pique los huevos, y póngalos en un tazón. Añada sal y pimienta al gusto, con un poco de pimentón y un poco de mostaza. Espolvoree unos pocos clavos molidos en la parte superior antes de añadir la mayonesa. A continuación, mezclar.

Puede ajustar la receta dependiendo de lo que usted y sus hijos quieran - es posible que ellos prefieran más huevos que mayonesa, así que un poco de esta será suficiente. O tal vez quieran un montón de mayonesa, así que eso es lo que usted les dará. Puede hacer esto para untarlo en un sándwich, o alternativamente, los puede utilizar como una salsa de acompañamiento también.