

Partnership KIDS

Primavera 2013

página 2

Cómo mantener a su niño a salvo de productos de limpieza en el hogar

página 3

Servicios de interpretación para los miembros de PHC

La prevención de lesiones comienza al jugar

Miembros con deficiencias auditivas y/o visuales

Las reuniones de PHC están abiertas al público

página 4

Exámenes de intoxicación por plomo

Receta de pan de pavo (guajalote) saludable

Búsqueda de palabras de niños

Hable con su niño acerca de la intimidación

La intimidación es cuando un niño o un grupo de niños repetidamente acosan a otro niño. A menudo es el que aparenta ser más débil y más vulnerable. La intimidación puede tratarse sobre cualquier diferencia real o imaginaria que un niño pueda tener. La intimidación no es lo mismo que pelear o bromear. La diferencia es la forma en que el agresor muestra repetidamente su poder sobre el otro niño. Los agresores intentan controlar a los otros niños mediante el uso de tácticas de miedo. El ser controlado y molestado repetidamente puede hacer que su niño sea una víctima. Las víctimas de la intimidación a menudo se sienten impotentes y solas. Esto puede conducir a la depresión - incluso pensamientos de suicidio.

Para detener la intimidación, los adultos deben intervenir y tomar una posición en contra. Los niños necesitan y desean la ayuda

de los adultos de confianza para hacer frente a la intimidación. No espere hasta que los niños sean adolescentes. La intervención a temprana edad previene intimidación más grave posteriormente.

Hable con sus hijos acerca de la intimidación, incluso si usted no piensa que ellos son las víctimas, agresores o testigos. El simple preguntar a sus hijos acerca de la intimidación, los protege. Pregunte cómo van las cosas en la escuela. Pregunte lo que piensan de los otros niños en sus clases. Pregunte si alguien fue víctima de bromas o intimidado. Tenga en cuenta que algunos niños que son intimidados temerán ir a la escuela, o se sienten enfermos.

Si usted se da cuenta de la intimidación, hable con el director de la escuela de su niño y con los maestros. Avíseles sobre los problemas que usted observe y trabaje con ellos para encontrar soluciones. ■

Cómo mantener a su niño a salvo de productos de limpieza en el hogar

Cuando usted tenga un nuevo bebé, su casa puede parecer mucho más sucia que antes. La primera vez que su bebé se pone una bola de polvo en la boca es a menudo un punto bajo en la crianza de los hijos. A medida que el bebé llega a la edad en que comienza a andar, una gran parte del día se dedica a explorar muchas áreas. A los niños pequeños les encantan las cosas de colores brillantes. Se pueden subir sobre las cosas que nunca se imaginaron posibles. Los productos de limpieza domésticos y otros tipos de productos químicos siempre deben ser mantenidos fuera de su alcance. El sólo probar un producto de limpieza puede conducir a problemas de salud.

ESPERE: Antes de empezar a frotar todas las superficies a su alcance, tenga en cuenta que la limpieza obsesiva con productos de limpieza tóxicos tiene sus propios riesgos.

Los productos de limpieza domésticos abrasivos pueden afectar los ojos, la piel, las vías respiratorias, y otros órganos de un bebé. Hay buenas noticias. Con tan solo realizar ciertos cambios simples usted puede mantener su hogar limpio y seguro. Esto ayudaría a evitar que su bebé corra riesgos innecesarios. Para una madre agotada, es una situación exitosa.

Consejos para una limpieza que no afecte a los niños

Hay numerosas maneras de realizar una buena limpieza que no afecte a los niños. Mantener a su niño en buen estado de salud y su casa limpia no significa que tenga que perder la cabeza fregando cada picaporte. Algunos consejos:

- **Elija productos de limpieza más seguros.** Los expertos dicen se debe usar productos de limpieza que respeten el medio ambiente y el cuerpo. Busque productos de limpieza “verdes” y “no tóxicos” o productos que dicen “sin petróleo”, “biodegradable”, “sin fosfatos”, “sin COV” o “sin solventes”.
- **Menos es más.** Muchos productos de limpieza domésticos pueden ser diluidos con agua y pueden limpiar con bastante eficacia. La dilución de un producto de limpieza es una forma fácil de hacerlo menos hostil y realizar una limpieza más segura para los niños.

La gente suele pensar que los mejores productos de limpieza son más caros. Este es el caso donde la dilución de un producto de limpieza tiene un mayor beneficio. El diluir un producto de limpieza y usar menos cantidad cada vez es una forma práctica de ahorrar dinero.

- **No use el jabón antibacterial.** A pesar de la popularidad de los jabones antibacteriales, con un jabón normal y agua los gérmenes desaparecerán igualmente. El jabón antibacterial no sólo tiene productos químicos que no son necesarios, pero a largo tiempo puede aumentar el riesgo de hacer que las bacterias se vuelvan más fuertes y resistentes.
- **No utilice limpiadores en aerosol para la alfombra.** Limpiadores de alfombras contienen ingredientes químicos que pueden quedar atrapados en una alfombra. Para una limpieza segura para los niños, utilice un limpiador de vapor con agua y sin producto de limpieza.
- **Fabrique sus propios productos de limpieza.** Sí, eso puede parecer un poco anticuado, pero es fácil fabricar sus propios productos de limpieza. ¿Cuál es la ventaja? Usted conoce exactamente todos los detalles. Usted puede fabricar un buen producto de limpieza para la cocina con bicarbonato de sodio y un poco de jabón. Vinagre diluido es bueno para limpiar ventanas.
- **Asegúrese de que los demás entiendan sus planes para mantener su casa limpia.** Si tiene algún empleado en casa - como una niñera o un familiar, asegúrese que entiendan su plan de limpieza segura para los niños. Muéstreles los productos de limpieza que utiliza y cómo y cuándo los utilizaría.
- **Impida que la suciedad ingrese a su casa.** Asegúrese de limpiarse los pies cuando ingrese a la casa, o aún mejor, quítese los zapatos - esto mantendrá la suciedad en el exterior. El suelo no estará muy sucio y así lo podrá limpiar con menos frecuencia.
- **No limpie cuando los niños están en la habitación.** Cuando usted es un padre agobiado, es tentador tratar

(continúa en la página 3)

Manual para miembros de PHC

Este Manual para miembros de PHC explica los beneficios y los servicios que usted tiene a su disposición como miembro de PHC. Lo recibirá por correo luego de inscribirse.

Si desea obtener una copia del Manual, llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros o visite nuestro sitio web en www.partnership.org. ■

Cómo mantener a su niño a salvo...

(continúa de la página 2)

de hacer muchas cosas a la vez, tal como aplicar un producto de limpieza con un atomizador sobre la mesa mientras su bebé se come un refrigerio. Es mucho mejor usar productos de limpieza cuando su niño no está en la habitación. Asegúrese de ventilar antes de que su niño vuelva a entrar

Cuándo debe llamar al Centro de Toxicología

Aun cuando sea muy cuidadoso con los productos químicos domésticos, pueden ocurrir y ocurren accidentes. Los niños de cualquier edad pueden tocar, salpicar, tragar o inhalar estos productos - y es vital que usted esté listo a hacer frente a este tipo de situaciones si se producen.

Lea la etiqueta del producto químico que haya estado en contacto con el niño. Si se proporciona, siga las instrucciones.

Si alguno de los productos químicos salpica los ojos de un niño, lávelos con agua en un fregadero o una bañera durante 15 a 20 minutos.

El número de teléfono del Centro Nacional de Toxicología es (800) 222-1222. Anote y guarde este número de teléfono en un área fácil de encontrar en su casa.

Si un niño se traga un producto químico o si el niño está inconsciente, llame al 911 o lleve al niño a la sala de emergencias más cercana. ■

Fuente: Cleaning Building Services New York Inc. 2010 WebMD, LLC. Todos los derechos reservados.

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. ■

La prevención de lesiones comienza... al jugar

¿Sabía que su hijo menor de 18 años debe usar un casco al montar cualquier dispositivo sobre ruedas? Se trata de bicicletas, patinetas, monopatines, patines en línea, patines y triciclos. Los niños pequeños en un remolque de bicicleta deben usar casco. Los niños deben ser alentados a usar un casco cada vez que monten. El uso del casco es un hábito que se aprende. Los cascos de bicicletas están hechos para proteger al ciclista de las caídas que afectan a la parte superior de la cabeza. La mayoría de los ciclistas se lanzan hacia adelante al caer. Un casco diferente es necesario para patinetes, monopatines y patines. Esto se debe a que la mayoría de las caídas son hacia los lados o hacia atrás. Los cascos reducen por un 85% el riesgo las lesiones en la cabeza y el riesgo de lesión cerebral por un 88%.

Cuando compre un casco piense en conseguir uno blanco. El color de un casco puede hacer que un niño sea víctima de la violencia de las pandillas. Asegúrese de que el casco le quede bien. No debe haber ningún cambio cuando la cabeza gire o se mueva hacia arriba y hacia abajo. Cuando un casco está involucrado en un choque, se debe reemplazar. Puede haber daños invisibles estructurales que podrían hacer que el casco falle con el estrés de otro accidente. Asegúrese de que su niño esté a salvo, exíjale el uso de un casco. ■

Miembros con deficiencias auditivas y/o visuales

Los miembros con deficiencias auditivas o de la vista pueden pedir este boletín informativo y otras publicaciones en letras grandes, en versión de sonido o electrónica como un CD o un disquete. Los miembros que tienen deficiencias auditivas o visuales también pueden solicitar la versión en sistema braille. Los miembros que tengan deficiencias auditivas o del habla pueden comunicarse al California Relay Service (Servicio de Transmisión de Mensajes de California) llamando al (800) 735-2929. ■

Las reuniones de PHC están abiertas al público

PHC realiza reuniones mensuales y bimestrales con los miembros del Consejo de PHC, el personal de PHC, proveedores contratados y miembros, como usted. Todas estas reuniones están abiertas al público. Si desea asistir a una de estas reuniones, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros de PHC para obtener información sobre la hora y lugar en que se llevará a cabo. ■

Examine a su hijo para detectar intoxicación de plomo

El plomo es un metal muy tóxico, principalmente para los niños pequeños. El plomo se puede encontrar en casas viejas y también en algunos de los siguientes elementos:

- pinturas en muebles viejos
- joyería
- juguetes importados
- baterías
- platos, ollas, sartenes y vasos

También se puede encontrar en algunos alimentos importados y en los caramelos de algún otro país. El plomo puede filtrarse en los alimentos y bebidas a partir de estos elementos diferentes. Puede afectar prácticamente a todos los sistemas del organismo. En pequeñas cantidades, puede provocar problemas de aprendizaje y en altas concentraciones puede causar daños cerebrales e incluso la muerte.

Afortunadamente, un simple análisis de sangre realizado en el consultorio del médico puede detectar la intoxicación por plomo. Consulte con su médico si es necesario hacer el análisis a su niño. Si se encuentra plomo en la sangre, es posible que el médico solicite un segundo análisis. También es posible que otros miembros de su familia lo tengan que hacer. Altos niveles de plomo requieren de un tratamiento médico inmediato.

La intoxicación por plomo no finaliza con el tratamiento; es necesario encontrar la fuente y deshacerse de ella. Su médico puede ayudar.

Para obtener más información, llame al National Lead Information Center (Centro Nacional de Información sobre el Plomo) al (800) 424-5323. Además, puede obtener kits para análisis de detección de plomo en las ferreterías locales. ■

**¿Ha cambiado su dirección?
¿Tiene un nuevo número
de teléfono? Infórmenos.**

Pan de pavo (guajalote) saludable

Ingredientes necesarios:

1/2 libra de pavo (guajalote) molido

1 huevo

Un 1/4 de taza de salsa

Un 1/8 de taza de pimienta roja picado

Un 1/8 de taza pimienta campana amarillo picado

Un 1/4 de taza de cebolla picada

Un 1/4 de taza migas de pan seco

Pimienta limón al gusto

Preparación:

*Precalentar el horno a 350 F**

Combinar todos los ingredientes en un tazón grande. Mezclar bien con las manos y presionar la mezcla en un molde para pan. Hornear en horno precalentado durante 25 minutos.

¿Cuánto rinde esta receta?

Cinco porciones

