



Pequeños Pasitos



Preocupación: Una Guía para los Padres

Por Lindsay Dunckel, Directora Ejecutiva de los Primeros 5, Condado de Nevada

El ser padres trae preocupaciones. Nos preocupa si el bebé está durmiendo mucho, o no lo suficiente, si no está comiendo lo suficiente, si está frío o si al bebé no le gustamos. Nos preocupamos de pequeñas cosas y de grandes cosas, de las cosas en que podemos hacer algo y en las que no podemos hacer nada. Cuando los niños crecen, también aumentan nuestras preocupaciones. El ser padres es una gran responsabilidad así que naturalmente nos preocupamos - supongo que es una señal que este trabajo es importante para nosotros.

Pero existe una cosa que los padres se preocupan mucho que no está en proporción al riesgo: secuestro, que también se conoce como raptó. Mantenemos a nuestros hijos adentro o en nuestro patio, no los dejamos que caminen a la escuela, y nos agarra el pánico cuando los perdemos de la vista en la tienda. Pero de acuerdo al US Departamento de Justicia, solamente 115 niños son secuestrados por extraños cada año: poniendo esto en contexto, acerca de 1,400 niños mueren de cancer cada año y 4,000 mueren como resultado de un accidente. Y el índice de secuestro es más bajo que en los años de 1970 cuando muchos de nosotros pasábamos tiempo afuera sin supervision.

¿Entonces por qué tenemos este miedo irracional en la nación? ¿Por qué hay niños en los cartones de la leche? Miles de niños son secuestrados por los padres sin custodia cada año y este número infla mucho el número de "niños desaparecidos". El otro factor que contribuye a este número son los fugitivos - principalmente muchachos que han sido víctimas de abuso y/o negligencia. Finalmente, la atención que los medios de comunicación le dan a los 115 casos de secuestro por extraños ha sido intenso, aumentando nuestra conciencia, que entonces aumenta nuestro miedo y hace que se sienta como un grande peligro. Debes de saber que las muchachas adolescentes, no los niños pequeños, son el principal objetivo de los secuestradores.

En la actualidad, lo que los padres deben preocuparse son accidents, y eso es algo que nosotros podemos prevenir. Heridas no intencionadas son la causa principal de muerte en niños: cosas como accidentes en coche, ahogos, fuego o quemaduras, y asfixia. Entonces que es lo que deben hacer los padres?

Para niños menores de un año, asfixia es el principal "accidente". Usa un mameluco en lugar de una cobija para tu bebé y no tengas en la cuna almohadas, cubiertas, y juguetes de peluche grandes. Pon a tu bebé a dormir sobre su espalda: hemos reducido el riesgo del Síndrome de Muerte Infantil Súbita por más del 50% desde 1990 haciendo este cambio. Siempre abrocha a tu bebé en un asiento infantil dando la cara hacía atrás en la parte trasera de tu coche cuando viajas y pon la agarradura detrás del asiento; haciendo uso del asiento infantil para coche reduce el riesgo de muerte por un 71% en bebés. Cuando tu bebé empieza a moverse, asegúrate de poner una reja a la alberca o estanque y nunca dejes agua alrededor (los bebés a menudo se ahogan en cubetas, tinas y baños). Entrénate en primeros auxilios, CPR, y resucitación.

Eventos

Clases de embarazo temprano

Oferta limitada, menciona que lo viste en esta circular de First 5 y recibe 50% de descuento. Ahora solo \$27.50. Para mujeres embarazadas durante el primero y segundo trimestre. Clases programadas regularmente. Llama para registrate: 477-5442

Miércoles

"Tu Increíble Bebé"

Una serie para padres y sus bebés, Edades desde nacimiento a 3 meses Los miércoles, de mediodía hasta la 1:15pm en el Centro Educativo de la Comunidad de Sierra Mountain en Truckee. Estas clases fortalecen el lazo a través del tacto cariñoso, masaje para el bebé y yoga del bebé. Ven cualquier día. El costo por una serie de 6 clases es de \$72 con becas disponibles. Llama al 582-2583.

Miércoles & Viernes

Gimnasia para niños pequeños

Niños pequeños y sus papás disfrutan del juego libre en el gimnasio con una serie de juegos diseñados para el desarrollo. Disfruta, conoce a nuevos amigos y desarrolla nuevas habilidades. El Centro de la Comunidad de Sierra Mountain de Educación de Truckee. Clases todo el tiempo después del horario de la escuela. Facilitado por padres y gratis a las familias. Miércoles y Viernes, 10-mediodía. Llama al 582-2583

Jueves

Música Juntos

Nueva sesión empieza en Febrero 12

Niños desde el nacimiento hasta 4 años y sus papás disfrutan un programa investigado que incluyen canciones, juego instrumental y movimiento en un ambiente animado y relajado. El centro de la Comunidad Sierra Mountain de Educación en Truckee. Nueva sesión de 8 semanas Empieza en Feb. 12. \$130 por la serie y materials. Becas disponibles. Llama al 582-2583 para reservar un lugar.

Viernes

"El Bebé y Yo"

Nueva serie empezando en Marzo Serie de clases durante todo el año. Los Viernes a las 9:30-10:45 en el Centro de la Comunidad

Los niños de 1 a 4 años de edad son los más propensos a herirse o morir en accidentes. Así que provee especial supervisión para estos niños. Para este grupo, transportación es el riesgo principal: siempre abrocha a tus hijos en su asiento de seguridad en la parte trasera de tu vehículo; cuando ya no les quede el asiento de seguridad, haz el cambio a un asiento “booster” hasta que midan por lo menos 4’9” de altura y tengan por lo menos 8 años. Asientos “booster” reducen el riesgo de heridas por 59% a comparación del uso de cinturones solamente (que son diseñados para gente más grande y tienden a causar lesiones internas en niños en un choque). Siempre ha que tus niños usen cascos de seguridad cuando anden en bicicletas, triciclos, patinetes, etc. y cuando esquien o usen un deslizador. Y otra vez, casi el 30% de los niños de esta edad que mueren es por ahogos, normalmente en albercas caseras con el cuidado de los dos padres; la mayoría fueron vistos adentro de la casa y se perdieron de vista por menos de 5 minutos. Pon una reja en esas albercas!

Para todas las edades, no dejes venenos domésticos como detergentes y pesticidas, así como medicinas (incluyendo vitaminas) donde los niños puedan alcanzarlas. El envenenarse sólo es una porción pequeña de heridas accidentales en los niños, pero son completamente prevenibles. La preocupación es parte natural del ser padres, pero puedes enfocar tu preocupación donde está el más alto riesgo: accidentes. Y entonces puedes usar ésta energía en trabajar para proteger a tu niño por medio de pasos simples preventivos como poner rajetas en albercas y siempre usando un asiento de seguridad en tu coche. Mándale a tus hijos a jugar afuera - pero ponles el casco de seguridad.

Para más información acerca de cómo mantener a tus hijos seguros, ve al <http://www.cdc.gov/safekid>

Consejo acerca del Embarazo: Las Últimas Cuatro Semanas De Embarazo

por Laurie Chamberlin, CD, ICCE, LE

“Se acabó! No me importa cómo tenga a este bebé, ya estoy harta de estar embarazada y ya quiero tener a mi bebé ahorita, basta!” lo dice cada mujer embarazada cercana a la semana 38 de embarazo. Créelo o no, es una señal emocional durante esas últimas semanas del embarazo. Es una fase que la mayoría de las mujeres tienen que pasar, igual que el primer trimestre en donde náusea es otra fase. Casi todo paciente que yo veo pasa por esa fase emocional, así que sé lo que pasa. He aquí varias cosas que puedes hacer para aliviar esa espera de esta fase del parto: 1) Mantente en el presente, así como en el parto, olvídate de lo que “puede pasar después”, y solamente maneja lo que tienes en este momento. 2) Escríbete una carta de aliento. Al principio del embarazo, escríbete una carta a tí misma acerca de lo que vas a hacer durante el último mes del embarazo, cómo vas a pasar el tiempo y cómo puedes cuidarte a tí misma antes que tu bebé nazca y qué clase de madre tienes la esperanza de ser. 3) Léete acerca de la importancia de dejar a tu cuerpo y a tu bebé señalarte cuando el bebé esté listo para nacer. Interesante cómo la FEP “Fecha Estimada de Parto” se ha transformado en BPP “Bebé Previsto Para”. Recuerda, la fecha prevista es una aproximación, un margen de tiempo, no una fecha cuando tu bebé va a nacer.

Laurie Chamberlin, CD, ICCE, LE da clases de preparación para el nacimiento del bebé, lactancia, y es una consejera prenatal dando servicio en el área de Grass Valley/Nevada City/Auburn area. Para información: 530-477-5442

Sierra Mountain de Educación en Truckee. Estas clases populares proveen educación, ayuda, discusión informal y alegre interacción de padres y niños pequeños. La cuota de esta clase es de \$84 con becas disponibles. Llama al 582-2583.

Viernes

Cuentos en Español-Inglés (TRK)

Cuentos para niños de 6 años y menores A las 10:00 a.m. y 1 p.m. en la Biblioteca de Truckee: Teléfono: 582-7846

Sábados

Cuentos en Español-Inglés (GV)

Cuentos para niños de 1-4 años de edad a las 11:00 a.m. cada segundo y cuarto sábado en la Biblioteca de Grass Valley. Teléfono: 477-5790

Suscripción abierta

Mi Bebé y Yo

Ven para cantar, jugar y conversar mientras que conoces a otros padres con bebés. Únete con un grupo existente ahora. Bebés desde el nacimiento hasta los 12 meses. Mañanas durante la semana en la Iglesia Metodista en el centro de Grass Valley. GRATIS a los participantes de primera vez, Cuota con escala móvil hasta \$50 por 10 sesiones a los grupos siguientes. Teléfono: Meg 913-2745

Suscripción Abierta

Mi Niño Pequeño y Yo

Ven para cantar y jugar en un ambiente Preescolar mientras que conoces a otros padres con niños pequeños. Estamos creando ahora un nuevo grupo de niños de 12 a 24 meses de edad. Durante la semana en las tardes en el Centro T.K. de Recursos Familiares en Nevada City. GRATIS a los participantes de primera vez, Cuota con escala móvil hasta \$50 por 10 sesiones a los grupos siguientes. Llama a: Samie 265-0611 x223

Estás viendo una versión impresa de nuestro nuevo boletín informativo que puedes encontrar en nuestro sitio online de Pequeños Pasitos.

Para ver este boletín en color, y salvar un poco de nuestros árboles, te animamos a inscribirte a nuestra versión online. Visita www.first5nevco.org

Entra tu e-mail en la ventanilla en nuestro home-page y te mandaremos una edición de Pequeños Pasitos al principio de cada mes.