



Padres Fuertes, Familias Fuertes

Pasar y mejorar "ratos con papá" ¡beneficia a todos!

Ya seas un papá a tiempo completo viviendo con tus hijos o uno que comparte la paternidad de tus hijos bajo techos diferentes, el pasar pequeños momentos con tus hijos es una gran manera de crear recuerdos perdurables. Y, según dicen los expertos, el tiempo que los hijos pasan con regularidad vinculados a papá u otra figura paterna, aunque sea breve, tiene una influencia enorme en el desarrollo saludable del niño.

Compenetración temprana para mejor relación. Cuanto más temprana la edad en que se desarrollen lazos afectivos entre papás e hijos, mayor será el impacto en el resto de la vida de los niños. De hecho, "algunos estudios sugieren que los bebés cuyos padres juegan con ellos, tienen mejores habilidades cognitivas; durante la primera infancia, son mejores solucionando problemas; y durante la edad escolar, tienen un mayor coeficiente intelectual, un mayor vocabulario y mejor rendimiento académico", dice Elana Mansoor, Psy.D., profesora auxiliar de pediatría clínica y codirectora del proyecto y programa para padres Miami Families First Network de la Universidad de Miami.

Abrazalos a menudo. "Mientras más cargas a tu pequeño, más siente éste que puede contar contigo para satisfacer sus necesidades", señala Mansoor. Y los papás se benefician también de este tipo de interacción personal: Las investigaciones sugieren que los padres que se involucran, se sienten más seguros de sí mismos, mejores en su papel de padre, y experimentan una conexión más profunda con sus hijos y una mayor satisfacción en sus vidas.

Assume tu papel en lo escolar. Algo tan simple como acompañar a tu hijo a la escuela (ya sea en auto o caminando) le proporciona unos diez o quince minutos de tu total atención. Recogerlos después de la escuela puede ser aún más gratificante. "Saber que papá los espera les infunde un sentido de seguridad – y ayuda a desarrollar la confianza – de modo que los niños se sienten más confiados e importantes, lo cual incrementa su amor propio", dice Holly Zwerling, CEO/presidenta de Fatherhood Task Force of South Florida.



Haz que cada minuto cuente. Entre las horas en carretera, el trabajo y otras obligaciones cotidianas, la única suerte que tienen muchos papás es la de llegar a casa a tiempo para arropar a los niños en la cama o leerles un cuento antes de apagar la luz. Pero tranquilos, "el tema no es la cantidad de tiempo de que dispongas, sino la calidad de ese tiempo", dice Mansoor. "Así que sé un oyente activo. Reflexiona sobre lo que dice tu hijo. Haz observaciones sobre lo que está haciendo. Y elogia sus esfuerzos".

Celebra sus empeños. Asiste a los eventos escolares y a las actividades extraescolares tan a menudo como puedas y demuéstrale tu apoyo y tu orgullo, dice Zwerling. "Lleva flores a la obra teatral de tu hija, o dibuja un letrero para animar desde las gradas al equipo de tu hija o de

tu hijo", nos dice. Mientras más estés presente y demuestres que reconoces sus esfuerzos, más especial se sentirán y más se fortalecerá el vínculo entre tú y tus hijos.

Las pequeñas cosas significan mucho. Ya seas papá a tiempo completo o compartido, tú puedes convertir fácilmente las actividades diarias en algo especial. "Canta una canción a tu pequeño a la hora del baño, graba un cuento e incluye el nombre de éste en el cuento, o deja un mensaje en el espejo del baño para cuando despierte", sugiere Mansoor. Aunque estés muy corto de tiempo, esos momentos compartidos pueden tener una gran importancia para los niños. ¡Y, más aún, cuando se convierten en una tradición entre el papá y su hijo!

Escrito por Beryl Meyer



Salud y Seguridad En Verano

Ayuda a tus chicos a evitar los percances más comunes de la temporada

El campamento, la playa, la piscina o el parque – el mundo todo se convierte una enorme quinta de recreo al terminar la escuela. Y aunque todo ese correteo, todas esas actividades al aire libre y los nuevos ambientes signifiquen mucha más diversión, también implican muchos más riesgos para que tus hijos resulten heridos o lesionados. He aquí cómo mantenerlos seguros:

Reduce el riesgo de picaduras. Aunque es imposible pasar todo el verano sin una picada de insecto, puedes hacer algunas cosas para proteger a tus hijos, señala la Dra. Judy Schaechter, M.D., directora de la Injury Free Coalition for Kids of Miami y catedrática del Departamento de Pediatría de la Universidad de Miami. “Los aerosoles repelentes de insectos y las lociones con DEET [N,N-dietil-meta-toluamida] son un eficaz producto contra los mosquitos portadores de enfermedades, incluso contra los mosquitos diurnamente activos como los *Aedes aegypti*, los cuales transmiten el virus del Zika”, comenta ella.

Otra recomendación, además de operar ventiladores de los que se enchufan, es vestir a

los niños con ropas de tejidos tupidos y colores claros en vez de oscuros pues los oscuros atraen mosquitos como un imán. “Los ventiladores alejan los mosquitos”, afirma la Dra. Schaechter, quien sugiere dirigir el caudal de aire concentrado hacia las piernas de los niños, ya que los mosquitos prefieren transitar cerca del suelo.

Que una intoxicación no estropee la diversión. Los picnics de verano son una manera formidable de disfrutar en familia al aire libre, pero tienes que tener presente cómo las altas temperaturas afectan tus alimentos. Para mayor seguridad, Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE.UU. (CDC por sus siglas en inglés) recomiendan que guardes en una nevera con hielo – y en la sombra de ser posible – todos los alimentos perecederos, incluso carnes, aves, pescados, los productos lácteos y los sobrantes cocinados, y también los alimentos que contengan huevo.

Esas carnes que tanto amas a la parrilla, también pueden llevarte a la sala de emergencias. Las hamburguesas no bien cocinadas pueden causarte un brote de *E. coli*, una infección

transmitida por alimento que produce diarrea aguda e intenso cólico abdominal. Los perros calientes retirados prematuramente de la parrilla pudieran exponerte a la listeria, una enfermedad bacteriana que presenta dolor de cabeza, rigidez en el cuello, así como fiebre y dolores musculares.

Cuida la salud de tu familia enseñándoles a cómo mantener los alimentos seguros, y pon en práctica estos consejos de los CDC al preparar alimentos: 1) Cocina hasta la temperatura correcta; 2) Lávate las manos y limpia las superficies con frecuencia; 3) refrigera pronto; y 4) guarda carnes, aves, pescados/mariscos y huevos crudos apartados de alimentos listos para comer a modo de evitar la propagación de bacterias que causan enfermedades.

Evita las quemaduras de sol y la insolación.

Los niños se desviven por pasar el verano al aire libre, pero ellos – en particular – necesitan protección, ya que broncearse hasta quemarse o tomar sol muy frecuentemente durante la niñez pudiera presentar cáncer de la piel años después. “Tanto como sea posible, anima a tus hijos a llevar ropas que protejan contra el sol, gafas

de sol, y un sombrero de ala ancha, y también a ponerse loción protectora solar de amplio espectro para cuidarse de los rayos UVA y UVB", aconseja la Dra. Schaechter. Un factor protector (SPF) de 30 o más es un aliado importante que ayuda a proteger la piel joven contra los efectos dañinos del sol.

Organización Mundial de La Salud (OMS) aconseja que limitemos el tiempo que los niños pasan bajo el sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos ultravioleta son más fuertes. Ten cuidado con la sobre-exposición, y lleva a los niños a la sombra cuando necesiten tomarse un rato fuera del sol, pero ten presente que los árboles y las sombrillas no ofrecen total protección.

Incluso los jóvenes y las personas saludables pueden enfermarse debido al calor si participan de actividades físicas muy rigurosas bajo temperaturas elevadas y los mismos se deshidratan, anota la Dra. Schaechter. Los más vulnerables son los bebés y los pequeños hasta 4 años de edad. "Anima a los niños a que tomen agua antes, durante y después de pasar tiempo afuera", dice ella. "La leche descremada es también buena para una súper-hidratación ya que proporciona calcio y vitamina D, y es una opción más saludable que las bebidas deportivas, las bebidas con cafeína y las aguas vitaminadas".

Seguridad en el agua. La primera regla para seguridad en el agua, dice la Dra. Schaechter, es jamás dejar a tu hijo cerca de cualquier cuerpo de agua sin supervisión. "Tienes que designar a un adulto como supervisor todo el tiempo", dice ella enfáticamente. Si tienes una piscina, "Asegúrate que no haya ningún mueble, ni pelotas o juguetes cerca del borde del agua de forma que los niños no se vean tentados a inclinarse para agarrarlos".

Para asegurar un día de diversión y sin accidentes en o cerca del agua, la Injury Free Coalition for Kids Miami recomienda enseñar a los niños y adolescentes a cómo ser precavidos y a mantenerse alejados de aparatos eléctricos; a confirmar la profundidad del agua antes de bucear (y únicamente en piscinas aprobadas para ello), y a abstenerse de tirarse a bucear en aguas con menos de 9 pies de profundidad; a salir del agua inmediatamente si hay aviso de tormenta de truenos o relámpagos; a estar consciente de que los artefactos que se inflan como balsas, tubos y macarrones son juguetes y no se debe confiar en ellos para prevenir ahogamiento; y a evitar juegos de mano o payasadas que pueden resultar hasta en la muerte.

De ser posible, enseña a los niños a nadar desde temprana edad. Las clases formales de natación pudieran proteger a tus niños pequeños de un ahogamiento. Y tanto los adolescentes como los adultos debieran aprender RCP o reanimación cardiopulmonar (llama a tu capítulo local de la Cruz Roja y apréndelo por internet).

Para más maneras de mantener a tus hijos seguros – en el terreno de juegos, montando bicicleta, jugando deportes – visita www.injuryfree.org. 

Escrito por Beryl Meyer



Ingram Publishing/Thinkstock

Tu Lista de Seguridad de Verano

Los accidentes ocurren, así que ve a lo seguro y prepárate. La Dra. Judy Schaechter, M.D., directora de la Injury Free Coalition for Kids of Miami y catedrática del Departamento de Pediatría de la University of Miami, aconseja que abastezcas tu botiquín de estos artículos de rigor:

Tratamientos y Medicinas de Venta Libre (Sin Receta)

- Acetaminofén para fiebre
- Benadryl (genérico)
- Ibuprofeno para inflamación
- Hidrocortisona 0.1%

Suministros de Primeros Auxilios

- Vendaje adhesivo en varios tamaños
- Vendaje elástico Ace
- Una compresa de hielo (almacenada en el congelador)
- Algodón
- Desinfectante
- Gasa
- (toallitas, spray o loción/gel)
- Agua (sea para beber o para limpiar una herida)

Recuerda tirar los medicamentos vencidos, dice la Dra. Schaechter. "Podrían ser utilizados por error, antes de ver a un doctor o de obtener un diagnóstico, o ser ingeridos impulsivamente por un adolescente sin darse cuenta o por uno disgustado".

Números de Emergencia para Tener a Mano:

- De tu pediatra o médico primario
- Policía, depto. de bomberos, servicios de emergencia local/EMS 911
- Centro regional de control de envenenamiento 800.222.1222
- Hospital local
- Centro regional de control de animales
- Pariente o vecino más cercano



¡Cosas Baratas Que Hacer y Ver con Tu Familia en Miami!

Inscríbete para pasar un verano divertido sin vaciar tu billetera

Bibliotecas

Olvida tus ideas preconcebidas sobre bibliotecas aburridas y tranquilas. La sucursal del Miami-Dade Public Library System del **downtown** ofrece regularmente una hora de cuentos para niños pequeños y en edad preescolar, y juegos por las noches para los adolescentes. En las sucursales de **North Dade** y **South Dade**, el programa YOUmedia brinda a los adolescentes herramientas para que realicen sus propios proyectos creativos, desde podcasts hasta películas y videojuegos, utilizando las herramientas que tiene la biblioteca. La familia puede utilizar asimismo la biblioteca como un lugar desde donde explorar otros centros culturales de la ciudad utilizando el Museum Pass, una tarjeta para acceso gratuito que se puede solicitar y que permite que hasta cuatro miembros de la familia tengan acceso a 10 museos distintos del condado, incluyendo **HistoryMiami**, **Viscaya Museum & Gardens** y el **Frost Art Museum**.

Museos

En el **PAMM**, la entrada es gratuita el primer jueves y el segundo sábado de cada mes. Este museo, el más nuevo de la ciudad, se especializa en arte contemporáneo de América Latina y el Caribe, y ofrece asimismo programas destinados a interesar a los niños en las obras expuestas. Cada tarde del segundo sábado, hay actividades prácticas para los niños, dirigidas por artistas multilingües del museo. El **Miami Children's Museum**, el museo de juegos educativos de mayor extensión en la ciudad, ofrece entrada gratuita cada tercer viernes. Este verano, los niños podrán explorar una nueva exhibición, **Dino Island**. En el **Wolfsonian-FIU**, el primer sábado de cada

mes es **Discovery Design Free Family Day**, con actividades como crear criaturas marinas a partir de materiales contenidos en un "cofre del tesoro" y tomar fotos Polaroid para que los niños comiencen sus propios diarios fotográficos. Este programa es gratuito para los niños y los adultos que los acompañan.

Parques

En los fabulosos exteriores de Miami, los chicos pueden disfrutar de la naturaleza y el medioambiente local. Uno de los parques más nuevos de la ciudad, el **Omni Park Miami**, que cuenta con siete acres en el downtown, con un área para monopatines, una biblioteca móvil y montones de áreas verdes. También hay un área con un escenario con música en vivo y otra que alberga el **Boho Market**. Los chicos más activos no querrán perderse el **Oleta River State Park**. Con seis dólares puede entrar toda la familia a este parque natural, perfecto para andar en bicicleta, pasear entre la naturaleza y paseos en kayak. Más al sur, el **Coral Reef Park** presume de un magnífico parque de juegos bajo techo, caminos para pasear, trotar o montar bicicleta y múltiples zonas de juego al aire libre.

Eventos Comunitarios

En junio se lleva a cabo el **Miami Film Month**, durante el cual se ofrecen boletos gratis para cines por todo Miami, incluyendo películas para niños. El **Coral Gables Art Cinema**, que ofrece regularmente novedosas películas para niños, exhibe, por ejemplo, *Fantastic Mr. Fox*, *The Painting* y una representación teatral de *Peter Pan* por el National Theatre Live.

El verano es la época ideal para llevar a tus hijos a los juegos de pelota. El **Marlins Park** ofrece

boletos a mitad de precio los martes y los juegos de los domingos incluyen entretenimiento para los niños antes del juego, y también un paquete de boletos Aquafina Family Four-Pack que incluye un perro caliente y una bebida con cada boleto.

Los padres pueden ampliar los horizontes culinarios de sus hijos en el **Redland Summer Fruit Fest** el 10 de junio el cual ofrece muestras de alimentos de un amplísimo surtido de platos y bebidas tropicales. La entrada cuesta \$8 por adulto y es gratis para niños de once años o menos.

¿Buscas más eventos culturales para los niños? Visita el sitio web **Culture Shock Miami**. El programa ofrece boletos de \$5 a estudiantes entre los 13 y 22 años para funciones teatrales por toda la ciudad. El espectáculo de baile *Volcanic* en el Miami Theater Center; la película *Rosencrantz & Guildenstern are Dead* en el Coral Gables Art Cinema; y el musical *Piaf, Voz y Delirio* en el Miami-Dade County Auditorium, forman parte del programa de este verano. 

Miami-Dade Public Library System

305.375.2665; www.mdpls.org

Pérez Art Museum Miami (PAMM)

305.375.3000; www.pamm.org

Miami Children's Museum

305.373.5437

www.miamichildrensmuseum.org

Wolfsonian-FIU

305.531.1001; www.wolfsonian.org

Omni Park Miami

www.omniparkmiami.com

Oleta River State Park

305.919.1844

www.floridastateparks.org/park/oleta-river

Coral Reef Park

305.235.1593

www.palmettobay-fl.gov/node/87

Miami Film Month

305.539.3000; www.miamiantbeaches.com/special-offers/monthly-deals/miami-film-month

Coral Gables Art Cinema

786.385.9689; www.gablescinema.com

Marlins Park

305.480.1300

miami.marlins.mlb.com/mia/ballpark

Redland Summer Fruit Fest

305.247.5727

www.redlandfruitandspice.com/event/summer-fruit

Culture Shock Miami

305.375.1949

www.cultureshockmiami.com

Escrito por Ciara LaVelle

¿Tienes preguntas sobre cómo criar a tus hijos?

MARCA EL **2-1-1** 
FINANCIADO POR THE CHILDREN'S TRUST

Disponible las 24 horas del día.

Este boletín fue producido por The Children's Trust como un servicio a las familias del Condado de Miami-Dade. The Children's Trust es una fuente de ingresos, aprobada por referendo, para mejorar la vida de los niños y familias. Para presentar ideas para artículos, escribe a info@todoslosninos.net