

The Health Letter

Boletín de Salud Para Gente, Familias y Comunidades: Enfoque en Los Padres y Las Escuelas

CHEC

Los padres ayudan a crear hábitos saludables

Con esta Lista de Consejos para la Salud, ayúdele a su hijo a que le vaya bien en la escuela y a mantenerse saludable para su regreso a la escuela

Su hijo necesita ayuda para crear hábitos saludables que perdurarán toda la vida.

Lista de consejos de salud para su regreso a la escuela:

Los hábitos de estudio saludables le ayudan a su hijo a tener éxito en la escuela y a reducir el estrés:

✓ **Designe un lugar para que estudie**

Busque un escritorio o el esquinero de una mesa que esté desocupado. Coloque los lápices, gomas de borrar y una botella de agua para que tome. Al tener un lugar especial para hacer la tarea resulta más fácil que la tarea se haga.

✓ **Fije un horario para estudiar**

Hable con su hijo para encontrar un horario que le venga bien para comenzar a hacer su tarea. ¿Justo después de clases? ¿Después de jugar un rato? ¿Después de cenar? Decidan un horario que le venga bien a la familia y cúmplanlo.

✓ **Dome el televisor**

La televisión quita tiempo de juego que le sirve a los niños a madurar su cuerpo y su mente. Quita tiempo para la tarea. Establezca límites. Limite el tiempo de televisión a una hora o menos durante los días de clase. Nada de televisión durante las comidas o a la hora de hacer la tarea. Limite también lo que ven—ayúdelos a elegir los programas sin violencia y sin cortes comerciales. Manténgase firme con sus reglas: le ayudará a su hijo a andar mejor en la escuela.

✓ **Léale a su hijo**

Todos los días dedique un tiempo para leer con su hijo, ya sea a la hora de ir a la cama o cuando todos llegan a casa después del trabajo o de la escuela. Léale un libro a su hijo y que su hijo también le lea a usted. Esto le ayudará a su hijo en su lectura y redacción. Le ayudará también a incorporar la lectura como parte habitual de su vida.

✓ **Hora de dormir**

Fije una hora para ir a dormir que le permita a su hijo dormir las horas necesarias. Ver las recomendaciones en la columna a la derecha.

¿Cuántas Horas de Dormir?

4 a 8 años generalmente necesitan dormir aproximadamente 12 horas por noche.

4 a 6 años tal vez necesiten también una siesta.

8 a 12 años generalmente necesitan dormir de 10 a 11 horas por noche.

Las 8:00 ó 9:00 es una buena hora para que los niños de esta edad se vayan a acostar.

A los adolescentes les encanta dormir y tal vez necesiten dormir más.

Ayúdeles a los adolescentes a irse a dormir temprano y deje que ellos mismos programen sus propios despertadores.



FOTO: C. Retzlaff, c. 2002

Meriendas Sanas para Toda la Familia

#1 Tenga siempre fruta fresca en el refrigerador.

Todos los meses pruebe alguna fruta nueva que su familia no haya probado nunca.

#2 Hormigas en el tronco: Corte una rama de apio en trozos alargados. Unte mantequilla de cacahuete en la “ranura del tronco.” Ponga unas pasas de uva formando una línea a lo largo de la mantequilla de cacahuete. ¡A comerse las hormigas!

#3 Prepare unas bolsas grandes de palomitas en lugar. No le ponga mucha sal ni mucha mantequilla. Pruebe a ponerle levadura de cerveza (levadura nutritiva) para darle un gustito rico y saludable.

#4 Lleve bolsitas de cereales del desayuno para comer como merienda.

#5 Organice con su familia una “noche de licuados.” Saquen sus frutas, yogurt (sin azúcar), jugos de fruta y hielo. Deje que cada uno prepare en la licuadora su propio licuado del gusto que quiera.

The Health Letter es un proyecto de Community Health Education Concepts - CHEC.

Co-editores y escritores: Claire Loe, MPH and Carmen Retzlaff, MPH, CHES. Traducción: American International Translators, Sandra Chada, fschada@aol.com

Los artículos en este número tienen los derechos de reproducción de CHEC, 2003 a menos que se indique lo contrario. Para más información o para hacer alguna contribución comuníquese con: CHEC-The Health Letter 906 Maufrays, Austin, TX 78703.

Por favor visite nuestro sitio en la red:
www.healthletter.com

Los hábitos alimenticios saludables permiten que el cuerpo y la mente de los niños estén listos para aprender:

✓ **Desayuno** – ¡Asegúrese que su hijo tome el desayuno todas las mañanas antes de ir a la escuela! Comidas saludables para el desayuno incluyen: cereales sin mucho azúcar, jugos de fruta, yogurt, huevos, frijoles, pan tostada integral, y tortillas.

✓ **Almuerzo** – Hable con su hijo sobre la selección de un almuerzo saludable en la escuela. Una regla importante es que siempre se sirva alguna verdura y siempre coma por lo menos parte de la porción. Ponga límites en la cantidad de meriendas dulces o grasas que puede comer. Usted puede darle permiso para que se dé un gusto comprando algo dulce un día por semana.

✓ **Meriendas** – El secreto de que los niños se acostumbren a comer meriendas sanas es tener en casa solamente meriendas sanas. Deje de comprar refrescos, papitas fritas y cosas dulces. Compre muchas meriendas sanas (ver columna lateral).

✓ **Cena** – Recuerde los grupos de comida. Incluya una verdura y una proteína (carne magra, nueces, pescado, queso, huevos, tofu, frijoles). Consuma pasta, galletas y panes integrales. Considere la posibilidad de un postre de frutas frescas o congeladas.

✓ **Ejercicio** – Para tener un cuerpo saludable hay que complementar los buenos hábitos alimenticios con el hábito del ejercicio. Asegúrese que su hijo todos los días haga algo que requiera de actividad física. Salgan a caminar o a andar en bicicleta en familia. Jueguen con el frisbee o al fútbol en el parque o en el patio.

¡A tener cuidado! ¡Las lesiones son la causa más común de muerte entre los niños de todas las edades! Ayúdele a su hijo a mantenerse seguro <to and from school>:

✓ **Colóquese el cinturón de seguridad** – Haga que toda la familia se acostumbre a usar el cinturón de seguridad.

✓ **Dar el buen ejemplo** – Sus hijos que pronto manejarán lo están observando. Respete las velocidades máximas y las reglas de tráfico.

✓ **Cuidado con los automóviles** – Dígame a su hijo que antes de cruzar la calle mire para los dos lados y que le dé la mano a algún adulto. Haga hincapié en que no salga corriendo a la calle detrás de una pelota.

✓ **Anden en bicicleta, patines y monopatín con cuidado** – Cómprele a su hijo un casco, rodilleras y coderas. Enséñeles señales manuales para los ciclistas. Asegúrese que las bicicletas tengan luces y reflectores.

FOTO: C. Retzlaff, c. 2002



BOLETÍN DE SALUD

Información para gente, familias y comunidades: Enfoque en los padres y las escuelas

Main article:

Los padres ayudan a crear hábitos saludables

Con esta lista de consejos para la salud, ayúdele a su hijo a que le vaya bien en la escuela y a mantenerse saludable para su regreso a la escuela.

Su hijo necesita ayuda para crear hábitos saludables que perdurarán toda la vida.

Lista de consejos de salud para su regreso a la escuela:

Los hábitos de estudio saludables le ayudan a su hijo a tener éxito en la escuela y a reducir el estrés.

Designe un lugar para que estudie

Busque un escritorio o el esquinero de una mesa que esté desocupado. Coloque los lápices, gomas de borrar y una botella de agua para que tome. Al tener un lugar especial para hacer la tarea resulta más fácil que la tarea se haga.

Fije un horario para estudiar

Hable con su hijo para encontrar un horario que le venga bien para comenzar a hacer su tarea. ¿Justo después de clases? ¿Después de jugar un rato? ¿Después de cenar? Decidan un horario que le venga bien a la familia y cúmplanlo.

Dome el televisor

Nuestros hijos miran mucha televisión. La televisión quita tiempo de juego que le sirve a los niños a madurar su cuerpo y su mente. Quita tiempo para la tarea. Establezca límites. Limite el tiempo de televisión a una hora o menos durante los días de clase. Nada de televisión durante las comidas o a la hora de hacer la tarea. Limite también lo que ven—ayúdelos a elegir los programas sin violencia y sin cortes comerciales. Manténgase firme con sus reglas: le ayudará a su hijo a andar mejor en la escuela.

Léale a su hijo

Todos los días dedique un tiempo para leer con su hijo, ya sea a la hora de ir a la cama o cuando todos llegan a casa después del trabajo o de la escuela. Léale un libro a su hijo y que su hijo también le lea a usted. Esto le ayudará a su hijo en su lectura y redacción. Le ayudará también a incorporar la lectura como parte habitual de su vida.

Hora de dormir

Fije una hora para ir a dormir que le permita a su hijo dormir las horas necesarias.

4 – 8 años generalmente necesitan dormir aproximadamente 12 horas por noche

4 - 6 años tal vez necesiten también una siesta

8 – 12 años generalmente necesitan dormir de 10 a 11 horas por noche

Las 8:00 ó 9:00 es una buena hora para que los niños de esta edad se vayan a acostar.

A los adolescentes les encanta dormir y tal vez necesiten dormir más.

Ayúdeles a los adolescentes a irse a dormir temprano y deje que ellos mismos programen sus propios despertadores.

Los hábitos alimenticios saludables permiten que el cuerpo y la mente de los niños estén listos para aprender:

Desayuno – ¡Asegúrese que su hijo tome el desayuno todas las mañanas antes de ir a la escuela! Entre las comidas saludables para el desayuno hay: cereales sin mucho azúcar, jugos de fruta, yogurt, huevos, tostadas con mermelada sólo a base de frutas o mantequilla de cacahuete natural.

Almuerzo – Hable con su hijo sobre la selección de un almuerzo saludable en la escuela. Una regla importante es que siempre se sirva alguna verdura y siempre coma por lo menos parte de la porción.

Ponga límites en la cantidad de cosas que puede comprar en las máquinas expendedoras o en el comedor para darse un gusto. Usted puede darle permiso para que se dé un gusto comprando algo dulce un día por semana.

Meriendas (snack) (ver columna lateral) – El secreto de que los niños se acostumbren a comer meriendas sanas es tener en casa solamente meriendas sanas. Deje de comprar refrescos, papitas fritas y cosas dulces. Compre muchas meriendas sanas.

Cena – Recuerde los grupos de comida. Incluya una verdura y una proteína (carne magra, nueces, pescado, queso, huevos, tofu, etc.). Consuma pasta, galletas y panes integrales. Considere la posibilidad de un postre de frutas frescas o congeladas.

Ejercicio – Para tener un cuerpo saludable hay que complementar los buenos hábitos alimenticios con el hábito del ejercicio. Asegúrese que su hijo todos los días haga algo que requiera de actividad física. Salgan a caminar o a andar en bicicleta en familia. Jueguen con el frisbee o al fútbol en el parque o en el patio.

¡A tener cuidado! ¡Las lesiones son la causa más común de muerte entre los niños de todas las edades! Ayúdele a su hijo a mantenerse seguro:

Colóquese el cinturón de seguridad cuando ande en el automóvil (vea la columna lateral sobre asientos altos para niños) – Haga

que toda la familia se acostumbre a usar el cinturón de seguridad.

Maneje cuidadosamente para dar el buen ejemplo a los adolescentes – Sus hijos que pronto manejarán lo están observando. Respete las velocidades máximas y las reglas de tráfico.

¡Cuidado con los automóviles! – Dígale a su hijo que antes de cruzar la calle mire para los dos lados y que le dé la mano a algún adulto o amigo. Haga hincapié en que no salga corriendo a la calle detrás de una pelota o juguete.

No jueguen con cerillos – Recuérdale a su hijo que no se juega con fuego.

No se acerquen al agua ni naden sin la presencia de un adulto – Asegúrese que su hijo sepa bien esta regla.

Anden en bicicleta, patines y monopatín con cuidado. Cómprele a su hijo un casco, rodilleras y coderas. Enséñeles señales manuales para los ciclistas. Asegúrese que las bicicletas tengan luces y reflectores.

Sub article:

A quién acudir en el campus escolar...

Atención médica en la escuela
Cuando necesite atención médica, pregúntele a las siguientes personas en la escuela de su hijo dónde y cómo puede obtener ayuda:

- * Enfermeras
- * Clínicas en el campus escolar
- * Consejeros o trabajadores sociales

* Unidades móviles

* Maestros de educación especial

Sidebar:

Ideas para meriendas sanas:

#1 Tenga siempre fruta fresca en el refrigerador. Todos los meses pruebe alguna fruta nueva que su familia no haya probado nunca.

#2 Hormigas en el tronco: Corte una rama de apio en trozos alargados. Unte mantequilla de cacahuete en la “ranura del tronco”.

Ponga unas pasas de uva formando una línea a lo largo de la mantequilla de cacahuete. ¡A comerse las hormigas!

#3 Prepare unas bolsas grandes de palomitas en lugar de comprar papitas fritas. No le ponga mucha sal ni mucha mantequilla. Pruebe a ponerle levadura de cerveza (a veces se la conoce como levadura nutritiva) para darle un gustito rico y saludable.

#4 Lleve en el automóvil bolsitas de cereales del desayuno que sean saludables para comer como merienda.

#5 Organice con su familia una “noche de licuados”. Saquen sus frutas, yogures (yogur natural sin azúcar) y jugos de fruta preferidos y hielo. Deje que cada uno prepare en la licuadora su propio licuado del gusto que quiera (con la ayuda de un adulto).

Contenido:

Este número:

v Ayude a crear hábitos saludables

v Ideas para meriendas sanas

v Atención médica

v ¡Cuidado! Los niños y su seguridad

Masthead:

El Boletín de Salud es un proyecto de Community Health Education Concepts - CHEC.
Co-editores: Claire Loe, MPH y Carmen Retzlaff, MPH, CHES.
Escritores: C. Retzlaff y C. Loe
Traducción: American International Translators, Sandra Chada, Tel.: (512) 926-6268 o correo electrónico: fschada@aol.com

Todos los artículos en este número tienen los derechos de reproducción de CHEC, 2002 a menos que se indique lo contrario. Para más información o para hacer alguna contribución comuníquese con: CHEC-The Health Letter 6304 Haney Dr., Austin, TX 78723.

Por favor visite nuestro sitio en la red:
www.healthletter.com

Folio:

Volumen 1 Número 1 Julio-Agosto-Septiembre 2002
Página 2
Número REGRESO A LA ESCUELA