

UNA GUÍA ÚTIL PARA PADRES Y CUIDADORES



OFICINA DEL INSPECTOR GENERAL
Departamento de Servicios para Niños y Familias de Illinois

UN AGRADECIMIENTO ESPECIAL PARA...

El Departamento de Salud Pública de Illinois;
El oficial James Plunket, coordinador de educación pública del
Departamento de bomberos de Lombard;
La Oficina del Examinador Médico del condado de Cook;
La Alianza de Seguridad contra Incendios de Illinois;
Los miembros de los equipos de revisión de muertes infantiles
de Illinois.

Solicite una copia de esta Guía a su trabajador
social para los otros cuidadores de sus hijos.

Comparta los consejos de seguridad de este
libro con todas las personas que cuiden a sus hijos.

INTRODUCCIÓN

Ser padre es un proceso de un paso a la vez. Los cambios son parte del proceso de crecimiento de todos. Por ejemplo, las necesidades de un recién nacido son diferentes a las necesidades de un infante. Sus necesidades también cambian con su crecimiento, como persona y como padre. Ocuparse de los más pequeños significa que su tiempo no siempre será suyo. Cuando usted solamente tenía que ocuparse de usted, podía tomar decisiones en el camino. Ahora, para alcanzar sus metas, usted debe hacer un plan.

Una parte de la preparación de un plan es hacer un mapa familiar de cómo usted y sus hijos van a llevarse durante los próximos años. Este mapa incluye a muchas otras personas importantes para usted y sus hijos, como el otro padre de sus hijos, los parientes de esa persona, sus propios parientes y sus amigos. Saber con quiénes contamos es importante para la seguridad de sus hijos y para su tranquilidad mental. De igual modo, usted tiene que ser una persona con quienes los demás puedan contar, incluyendo a sus hijos.

Esta guía contiene información que usted repasará con su trabajador de caso. Además de esta información, la Lista de control de seguridad del hogar que usted completará con su trabajador de caso le ayudará a identificar los riesgos de seguridad en su hogar, y le dará formas simples de reducir la tasa de lesiones y violencia en su hogar.

Esta guía está dividida en ocho secciones. Las primeras cinco secciones cubren preocupaciones de salud y seguridad; las últimas tres secciones son anexos que contienen lo siguiente: información especial para padres adolescentes; información para padres con antecedentes de consumo de alcohol y/o drogas; un cronograma de Vacunaciones recomendadas para niños y adolescentes, y calendarios en blanco para ayudarlo a organizarse. Los alentamos primeramente a leer la guía completa; sin embargo, cada sección puede ser utilizada por separado.

Comparta esta guía con cualquier persona que cuide a su hijo o hijos, tales como amigos, parientes, niñeras, prestadores de cuidados infantiles, hermanos y hermanas.

GUÍA ÚTIL PARA PADRES Y CUIDADORES

Sección 1: Salud y seguridad para usted y sus hijos Página 6

- Seguridad en el hogar
- Seguridad con el agua
- Ahogos
- Seguridad contra incendios
- Dormir
 - Muerte súbita infantil
 - Síndrome de muerte súbita infantil
 - Aplastamiento
 - Atrapamiento
- Asfixias
- Síndrome de bebé sacudido
- Evite la caída de un televisor en su casa
- Caídas desde una ventana
- Seguridad automotriz
- Prevención de la violencia
- La salud de su hijo
 - Atención médica
 - Señales y síntomas de enfermedad
 - Primeros auxilios y vacunas
 - Asma

Sección 2: ¿Cómo proteger a su hijo del riesgo? Página 26

- Pedirle a alguien que vigile a su hijo
- Manejo de la frustración
- La fijación de normas ayuda
- Elogie el buen comportamiento
- Etapas de desarrollo y comportamiento temperamental
 - Cólicos/bebé fastidioso
 - Conducta exploratoria
 - Negativismo
 - Quisquilloso con la comida
 - Entrenamiento para ir al baño
 - Llantos nocturnos
 - Ansiedad de la separación
 - Menor lento o con retraso
 - Conducta sexualizada

Sección 3: Ayudar a su hijo mejorar en la escuela Página 44

Introducción

Tarea

Trabajar con los maestros

Léale a su hijo

Sección 4: Organización Página 48

Preparar a los niños a tiempo para el colegio o llevarlos a tiempo

Horarios

Presupuesto/TANF

Calendario

Transporte

Tareas del hogar

Citas

Sección 5: Prepárese para el éxito Página 52

Haga un Plan: Su mapa al éxito

Un paso a la vez

Obstáculos

Auto-cuidado de los padres

Guía interactiva de recursos

ANEXO A Página 58

Padre adolescente como alumno y maestro

Organización

Teléfonos importantes

ANEXO B Página 64

Abuso de sustancias

Control de natalidad

Mantener la recuperación

Recaídas

ANEXO C Página 70

Calendario recomendado de vacunación para niños y adolescentes

Calendarios en blanco

SECCIÓN 1

Salud y seguridad para usted, sus hijos y otras personas que cuidan a sus hijos



SEGURIDAD EN EL HOGAR

Asegúrese que su casa o apartamento sea seguro para menores de todas las edades. Por ejemplo: ¿un niño pequeño podría jalar ollas de la cocina? ¿Los medicamentos están fuera del alcance de los menores? ¿Usted tiene detectores de humo?

Esta sección de la Guía le mostrará cómo hacer que su casa sea más segura para usted y sus hijos. Cuando usted termine esta sección, usted tendrá una buena idea sobre cómo llevar a cabo una verificación de control de seguridad en su hogar, y en los hogares que su hijo visita en forma rutinaria. Si su casa o apartamento necesita un detector de humo, su trabajador de caso le ayudará a obtenerlo comunicándose con el departamento de bomberos de su localidad. Aunque es imposible eliminar todos los peligros a los que se enfrentan los menores, uno de los factores más importantes para reducir esos peligros es el conocimiento.

SEGURIDAD CON EL AGUA

¿Usted sabía que el agua caliente puede provocar quemaduras graves a los niños? El agua caliente quema como el fuego. Para evitarlo, mida la temperatura de su agua caliente colocando un termómetro de exteriores o de dulce bajo el chorro de agua del grifo de su cocina o baño. Sostenga el termómetro bajo el chorro de agua hasta que la temperatura registrada deje de aumentar. Su caldera de agua caliente debería estar fijada a un máximo de 120° Fahrenheit para evitar quemaduras en un niño. La piel de los niños es más delgada que la de un adulto, y los niños y adolescentes sufrirán quemaduras parciales y totales (segundo y tercer grado) después de estar diez segundos en agua a 130° Fahrenheit, un segundo a 140° y medio segundo a 149° Fahrenheit. **La temperatura correcta para el agua de baño de un niño pequeño es entre 96.8° y 102.2° Fahrenheit.** Nunca coloque a su hijo en un baño o bajo el chorro del agua sin antes verificar la temperatura del agua.

TINAS Y FREGADEROS

- El agua en el baño de un niño debe ser de aproximadamente 100° Fahrenheit.
- Antes de introducir a un niño en la tina, verifique la temperatura del agua

moviendo su codo, su muñeca o su mano (con los dedos separados) dentro del agua.

- Coloque al niño lejos de los grifos y manténgalo mas cerca del otro extremo de la tina (*lejos de los grifos*).
- Pruebe la temperatura del agua de su fregadero junto a su trabajadora de caso. De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (2003), la temperatura del agua deberá medirse abriendo el agua caliente, dejándola correr durante dos minutos y colocando un termómetro de exteriores o de dulce en el chorro de agua hasta que la temperatura deje de aumentar.
- Si el agua de su fregadero es mayor a 120° Fahrenheit, deberá bajarse el termostato de la caldera de agua y volver a medir el agua hasta que su temperatura no sea mayor a 115° Fahrenheit. Si usted tiene acceso a la caldera de agua caliente, pídale a su trabajadora de caso que le ayude a ajustar el termostato. De lo contrario, pídale a su trabajadora de caso que haga que la propietaria lo ajuste. Una vez reajustada la temperatura, vuelva a probar el agua con un termómetro para estar seguro que es una temperatura segura.
- Si el agua está demasiado caliente, mantenga cerrada la puerta de su baño y sea especialmente cuidadoso a la hora del baño para revisar el agua usted mismo antes de colocar a un niño en la tina. Hasta que se solucione el problema, nunca permita que nadie introduzca a niños pequeños en la tina hasta que haya probado el agua.
- **¡Siempre pruebe el agua del baño antes de meter a su hijo en la tina! ¡Y NUNCA deje a un niño solo en una tina o en una piscina! Asegúrese de compartir esta información con cualquier persona que pueda estar cuidando a sus hijos.**

OTRAS QUEMADURAS

- La mayoría de las quemaduras sufridas por niños, especialmente entre los 6 meses y los 2 años de edad, están relacionadas con alimentos calientes o líquidos derramados en la cocina. Las cocinas pueden ser especialmente peligrosas para los niños durante la preparación de las comidas. Los alimentos y bebidas calientes como el café, té, agua, las ollas y sartenes y cigarrillos encendidos nunca deberán dejarse sobre mesas, encimeras o cocinas al alcance de los niños. Nunca cargue a su hijo mientras cocina.
- Nunca deje la cocina desatendida mientras cocina. Mantenga las ollas y las manijas de las ollas hacia adentro: los menores pueden volcar o tirar hacia abajo las ollas y los sartenes y sufrir lesiones graves. Asegúrese que sus hijos sepan que la estufa/hornillas y el horno no son para jugar.

AHOGOS

- Los niños de uno a cuatro años tienen la mayor tasa de muerte en piscinas o tinas. **NUNCA** deje a un niño solo en el agua, o cerca de ella.
- Los bebés y niños pueden ahogarse en profundidades de hasta 2 pulgadas de agua.
- De todos los niños que son encontrados bajo el agua y que necesitan atención médica, aproximadamente muere el 50 %.
- Los niños con epilepsia o convulsiones tienen un riesgo mucho mayor de ahogo que otros niños, debido a la naturaleza impredecible de sus enfermedades.
- Los niños siempre deben ser monitoreados cerca del agua, aún cuando sea una superficie poco profunda o un contenedor, como un balde o una tina de baño. **SIEMPRE** vacíe los baldes y las piscinas de niños después de utilizarlas.
- La prevención y la reducción del riesgo son los medios más eficaces para minimizar las muertes por ahogo entre los niños.

Asegúrese de compartir esta información con cualquier persona que pueda estar cuidando a sus hijos.

SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS

Los incendios son aterradores, destructivos y mortales; sin embargo, **la mayoría de los incendios, muertes y lesiones por incendio son evitables**. Los incendios son escalofriantes, pero usted puede tomar decisiones para evitar incendios en su hogar. A continuación se indican algunas cosas que usted puede hacer para que su hogar sea más seguro:

LOS DETECTORES DE HUMO SALVAN VIDAS



Si usted alquila, el propietario tiene la obligación de suministrar un detector de humo. ¡Es la ley!

Los detectores de humo pueden salvar vidas. Usted deberá tener un detector de humo en funcionamiento en cada piso de su hogar y fuera del área donde duermen los niños. Recuerde, la mayoría de los incendios sucede de noche y tienen tiempo para desarrollarse sin que nadie lo note mientras usted y sus hijos duermen.

El humo y los gases suben, así que los detectores de humo deben instalarse en el techo. No instale detectores de humo en las esquinas porque el humo no sube rápidamente hacia las esquinas. Su trabajador de caso o el departamento de bomberos de su localidad pueden ayudarle a determinar el mejor lugar para instalar sus detectores de humo.

¡Nunca compre un detector de humo usado! Compre detectores de humo nuevos y pruébelos al menor dos veces al año. Pregúntele a su trabajador de caso, a alguien del departamento de bomberos, a un amigo o a un pariente que le muestre cómo instalar y probar cada detector.

¡Los detectores de humo salvan vidas! ¡Es muy importante instalarlos correctamente! Instale detectores de humo nuevos. Reemplace las baterías dos veces al año, cuando ajuste sus relojes (adelante en primavera, atrás en otoño).

¡NUNCA duerma en una casa que no tenga un detector de humo en funcionamiento, ni deje que su hijo se quede a dormir allí!

PLAN DE ESCAPE ANTE INCENDIOS

Aún cuando usted no espera que se produzca un incendio en su hogar, protéjase y proteja a su familia haciendo un plan de escape ante incendios.

- Plan de escape: planifique dos maneras de salir de cada habitación, especialmente de los dormitorios.
- Dibuje un mapa: junto con su trabajador de caso, dibuje un mapa y practique cómo salir de su casa y cómo sacar a sus hijos. Todos los miembros de la familia deberán mirar este mapa de escape en caso que usted no esté en la casa y otro miembro de la familia tenga que sacar a sus hijos de la casa en caso de emergencia.
- Practique su plan: una vez confeccionado el mapa de escape, practique este plan al menos dos veces al año. Tal vez quiera practicar su plan cuando cambie las baterías de sus detectores de humo y cuando cambie sus relojes: ¡adelante en primavera, atrás en otoño! Si se desata un incendio real, usted deberá estar preparado para moverse rápidamente. Asegúrese que todos participen en la práctica del plan. Todos los miembros del hogar deberán practicar la ruta de escape para asegurarse que todos los niños y los miembros de la familia estén seguros.
- Practique desde el dormitorio: la mayoría de las muertes por incendio ocurren de noche mientras las personas duermen. Asegúrese que su plan incluya el escape desde todos los dormitorios.
- Recuerde: usted necesitará un plan de escape ante incendios cada vez que se mude.

CONSEJOS DE SEGURIDAD ANTE INCENDIOS

- **Instale detectores de humo y reviselos regularmente.**
- **Tenga cuidado con la electricidad** : reemplace los cables eléctricos gastados, incluyendo los de extensión. No pase cables eléctricos por debajo de una alfombra. Las extensiones pueden gastarse y provocar chispas, y pueden generar rápidamente un incendio si se colocan debajo de alfombras y muebles. Reemplace los artefactos que generan humo u olores inusuales cuando se usan. No sobrecargue los tomacorrientes.
- **¡Nunca arroje agua o harina sobre un fuego generado por grasa porque lo empeorará!** En cambio, apague la hornilla y cubra la olla con una tapa apretada. Cuando tenga alguna duda, aléjese del peligro y llame al 911.
- **Mantenga fósforos y encendedores lejos de los niños** : enséñele a sus hijos que los fósforos y los encendedores no son juguetes. Guárdelos fuera del alcance de los niños que puedan estar en su casa. Los adultos que no están acostumbrados a tener niños a su alrededor pueden no estar acostumbrados a guardar los fósforos y los encendedores. Si hay otro adulto viviendo con usted, asegúrese que también mantengan fósforos y encendedores fuera del alcance de los niños. Si usted usa encendedores en su casa, utilice solamente aquellos que son resistentes a los niños. Enséñele a sus hijos a avisarle (*¡y a no tocar!*) si encuentran fósforos y encendedores.
- **No permita que fumen descuidadamente en su hogar.**: sea un buen ejemplo para sus hijos y no fume. Fumar puede causar problemas respiratorios y de otra índole para usted y sus hijos. Solicite a familiares y amigos que fuman que lo hagan fuera de la casa. ¡Fumar en la cama es extremadamente peligroso! Si las cenizas de un cigarrillo encendido caen sobre sábanas y colchones, o entre los almohadones de un sofá, pueden arder y provocar daños a la vida a través de humo y fuego.
- **Los calentadores portátiles son una causa significativa de incendios hogareños** : los calentadores portátiles, las cocinas de madera, las cocinas de maíz y los calentadores de querosén deberán mantenerse como mínimo a 90 centímetros (aproximadamente el largo de un brazo) de materiales combustibles como muebles, paredes y cortinas. También mantenga otros artículos como mantas, ropa y papel a una distancia segura de un calentador. No deberá haber nada combustible cerca de una fuente alternativa de calor. Los calentadores deberán apagarse antes de salir de la casa. ¡No use alargues con un calentador!
- **Nunca use las hornillas de la cocina para calentar la casa.**



CONSEJOS DE SEGURIDAD ANTE INCENDIOS PARA NIÑOS

Los niños pueden resultar gravemente heridos o morir en caso de incendio. Enséñele a sus hijos la importancia de la seguridad ante incendios, y comience a enseñárselos a una edad temprana.

ALARMAS DE LOS DETECTORES DE HUMO

Asegúrese que sus hijos participen en la prueba del detector de humo para que conozcan cuál es el sonido de la alarma del detector de humo. Asegúrese que ellos sepan qué hacer si escuchan el sonido de la alarma.

FÓSFOROS Y ENCENDEDORES

Nunca permita que sus hijos jueguen con fuego. Cuarenta por ciento de las muertes infantiles en incendios están relacionadas con jugar con fósforos y encendedores. La tercera causa de muerte infantil entre los 5 y 9 años de edad es incendios y quemaduras. Los niños deben aprender que los fósforos y los encendedores son peligrosos. Aún cuando la mayoría de los niños juegan con fuego por curiosidad o experimentación, algunos menores provocan incendios para expresar emociones o para llamar la atención. Todos los niños deben aprender que el fuego no solamente es peligroso, sino que también es muy difícil de controlar. Si a usted le preocupa que un niño sea pirómano, llame al Programa de Intervención de Menores Pirómanos de la Oficina del Jefe de Bomberos del estado de Illinois (YFSIP) al 844-689-7882 para arreglar una visita confidencial de un intervencionista del Departamento de Bomberos de su localidad.

PARE, TÍRESE AL SUELO Y RUEDE

Si alguna prenda de vestir accidentalmente prende fuego, la manera más rápida y segura de apagar el fuego es parar, tirarse al suelo y rodar.

Practique pararse, tirarse al suelo y rodar con sus hijos.

- **¡Pare!** Pare inmediatamente; ¡no corra!
- **¡Tírese al suelo!** Tírese rápidamente al piso o al suelo.
- **¡Ruede!** Cúbrase el rostro con las manos, y ruede hasta que las llamas desaparezcan.

¡LLAME AL 911!

Asegúrese que sus hijos sepan cuándo y cómo llamar al 911, y qué tienen que decir.

Los bomberos u otros profesionales de seguridad ante incendios con gusto lo ayudarán a usted y a sus hijos a aprender más acerca de la prevención y seguridad ante incendios. Un visita al cuartel de bomberos de su localidad podría ser una manera divertida de educar a su familia acerca de cómo convivir con el fuego de manera segura.

EL ABC DEL SUEÑO SEGURO

Los bebés siempre deben dormir

A SOLAS, BOCA ARRIBA Y EN UNA CUNA SEGURA.



DORMIR

Pocas cosas son tan placenteras para los padres como ver dormir a sus hijos. Sin embargo, el tiempo de sueño de un bebé no siempre estará libre de ansiedad. Afortunadamente, usted puede hacer cosas para reducir el riesgo de muerte súbita de su bebé.

La muerte súbita es la muerte repentina e inesperada de bebés menores de 1 año, que ocurren sin ninguna causa explicable. El tabaquismo pasivo es extremadamente peligroso para los bebés. Debilita sus pulmones, y duplica el riesgo de muerte súbita. Asegúrese que nadie fume en ninguna parte de su casa, sin excepciones.

Los bebés deberían dormir solos en una cuna o moisés. Los bebés que duermen en la cama de un adulto tienen una probabilidad 20 veces mayor de sofocación que aquellos que duermen solos en una cuna. Cuando un bebé está en la cuna, los laterales de la cuna deben estar levantados; el colchón debe estar en una posición baja y la cuna no debe colocarse junto a una ventana. Las cortinas de las ventanas y los cables eléctricos deben estar fuera del alcance del bebé; nunca deje almohadas, animales de peluche o juguetes dentro de la cuna. Un bebé nunca debe usar un chupete con una cinta o cable colocado alrededor de su cuello.

Eduque a todas las personas que cuiden a su bebé, incluidos todos los miembros de la familia y niñeras, de la siguiente manera para reducir el riesgo de muerte súbita y otras muertes accidentales de su bebé:

- **SIEMPRE** acueste a su bebé boca arriba para dormir, tanto para la siesta como de noche.

- Acueste a su bebé a dormir sobre una superficie firme, como un moisés o una cuna con un colchón firme y una sábana ajustable.
- Retire chichoneras, juguetes de peluche suave, almohadas o mantas acolchadas de la cuna de su bebé (*para que nada interfiera con su respiración*). Nunca coloque nada alrededor del cuello de su bebé, como por ejemplo un cable para sostener un chupete. Los bebés pueden estrangularse de esta manera.
- Tenga cuidado de no sobrecalentar a su bebé con demasiada ropa, ropa de cama o con la calefacción de la habitación. Si la habitación de su bebé está demasiado cálida, use un ventilador para mover el aire de la habitación. Vista a su bebé con ropa liviana y mantenga la habitación a una temperatura confortable para usted.
- Si su bebé debe dormir con una manta, use una manta delgada y manténgala alejada del rostro de su bebé. Coloque los pies de su bebé contra la parte inferior de la cuna, y ajuste la manta en los laterales del colchón y bajo las axilas de su bebé. (*Esto reducirá el riesgo que el bebé quede atrapado en la manta, se estrangule o se sofoque.*)
- No fume cerca de su bebé, y no permita que otros lo hagan.

Boca arriba para dormir, boca abajo para jugar.

Esta frase reconoce la importancia de que los bebés duerman boca arriba, pero que estén boca abajo para jugar. Los bebés necesitan estar boca abajo para ejercitar y fortalecer la parte superior del cuerpo.

MUERTES POR APLASTAMIENTO

Un adulto o un menor puede aplastar y sofocar a un bebé. Las muertes por aplastamiento ocurren cuando un adulto o un niño duerme con un bebé y lo aplasta, sin quererlo, sofocando al bebé.

- Dígame a sus familiares y a cualquier persona que cuide a su bebé que acuesten al bebé boca arriba para dormir en su cuna, o en otro lugar seguro donde puedan dormir. Si encuentra al bebé durmiendo con otra persona en una cama, silla o sofá, traslade al bebé a su cuna o moisés de inmediato.

- Beber alcohol o consumir drogas puede hacer que cualquiera duerma profundamente, y especialmente peligroso cuando también hay un bebé durmiendo en la cama.
- Cualquier persona que duerma con un bebé puede aplastarlo en forma accidental y sofocar al bebé.
- Los adolescentes tienden a dormir profundamente y no se despiertan con facilidad. Si un padre adolescente duerme con su bebé, accidentalmente puede aplastar al bebé y sofocarlo.
- Los niños también duermen profundamente y se mueven mucho durante su sueño. En consecuencia, los niños tampoco deberán dormir con bebés porque podrían aplastarlos y sofocarlos.

Nunca deje que nadie duerma con su bebé. Acueste a su bebé boca arriba en su cuna o moisés.

MUERTE POR ATRAPAMIENTO

- Los bebés pueden sofocarse y morir cuando quedan atrapados entre dos superficies. Esto puede suceder cuando un bebé está durmiendo en una cama que está contra una pared. Los bebés pueden escurrirse entre el colchón y la pared y sofocarse porque no tienen la fuerza suficiente para salir.
- La muerte por atrapamiento también puede ocurrir se acuesta a dormir a un bebé en un sofá. El bebé puede rodar entre el almohadón del sofá y la parte trasera del sofá y sofocarse.

Los bebés siempre deberán dormir en un lugar seguro, como una cuna o moisés.

Si usted no tiene cuna o suficientes camas en su hogar, infórmele a su trabajador de caso enseguida y él/ella le ayudará a conseguir una.

ASFIXIAS

Los siguientes alimentos son las causas comunes de muertes por ahogo: perros calientes, caramelos duros, uvas, palomitas de maíz, nueces y fideos. Los juguetes pequeños, las bolitas de goma, los chupetes muy pequeños y los pedacitos de globos son elementos no alimenticios con peligro de ahogo.

Los menores de dos años también tienen riesgo de enredarse con cordones de la ropa, cuerdas que controlan las cortinas de la ventana, juguetes enganchados en las cunas y cordones utilizados para atar los chupetes a la ropa.

- Las bolsas plásticas, alfileres, botones, monedas, globos y los artículos que pueden romperse deben mantenerse fuera del alcance de los menores.
- Los niños pequeños solamente deberán jugar con juguetes que sean demasiado grandes para tragarlos, irrompibles y sin bordes o puntas afiladas.
- Como regla general, cualquier juguete que entre en un tubo de papel higiénico representa un peligro de ahogo.

SÍNDROME DE BEBÉ SACUDIDO

(TRAUMA DE CABEZA POR ABUSO)

El síndrome de bebé sacudido, también conocido como trauma de cabeza por abuso, ocurre cuando se sacude a la fuerza a un bebé o niño pequeño. Los músculos del cuello de un bebé son débiles, y su cerebro y sus tejidos conectivos son frágiles y subdesarrollados. Cuando se sacude a un bebé, el cerebro rebota dentro del cráneo, causando moretones, sangrado e hinchazón dentro del cerebro del bebé.

¡NUNCA, NUNCA SACUDA A SU BEBÉ! Dígale a cualquier persona que cuide a su bebé que NO está bien sacudir a su bebé.

Uno de cada cuatro bebés que es sacudido muere como resultado de ello. Los bebés que sobreviven a las sacudidas pueden sufrir daño cerebral, sordera, ceguera, parálisis, discapacidad intelectual, discapacidad de desarrollo u otras lesiones o discapacidades durante toda su vida.

Cuidar a un bebé puede ser difícil o frustrante, particularmente cuando el bebé llora o tiene un berrinche. Un cuidador frustrado puede sacudir a un bebé que llora. El bebé no hace un berrinche a propósito para hacerlo enojar, así que no lo tome en forma personal. En cambio, intente lo siguiente cuando

su bebé llora:

- Asegúrese que su bebé no tenga hambre, no esté mojado, tenga frío o calor, esté enfermo o tenga dolores.
- Ofrézcale un chupete a su bebé.
- Envuelva a su bebé ceñidamente (pero sin apretarlo) con una manta liviana y manténgalo cerca suyo.
- Acune a su bebé o camine con él/ella.
- Cante o hable con su bebé.
- Lleve a su bebé de paseo en su carrito, o en un cargador corporal.
- Ponga música suave.
- Prenda un ventilador. A los bebés les gustan los sonidos rítmicos.
- Baje las luces y elimine los ruidos, como la televisión o la radio, si cree que su bebé está muy cansado o muy estimulado.
- Llame a un familiar, amigo o vecino para hablar sobre su frustración, o intente que alguien pueda reemplazarlo un tiempo y disfrute de un descanso bien merecido.
- Si todavía está preocupado por el llanto de su bebé, hable con su pediatra o con el médico familiar.

A veces los bebés lloran sin ningún motivo. Si intentó todo, el bebé sigue llorando y usted se siente frustrado, acueste suavemente al bebé boca arriba en su cuna, cierre la puerta y aléjese. Chequee al bebé cada 5 o 10 minutos hasta que deje de llorar, o hasta que usted esté lo suficientemente calmado para consolar al bebé. Si todavía sigue preocupado, llame a su médico. Comparta esta información con cualquier persona que cuide a su bebé, y asegúrese que quien cuide a su hijo tenga la paciencia suficiente para cuidar a un bebé que llora.

Escuchar llorar a un bebé puede ser muy irritante. Recuerde felicitarlo por su paciencia y sus buenas habilidades parentales cuando cuide en forma segura a su bebé mientras llora. Su trabajador de caso le entregará una copia del folleto

Abrace a su bebé... ¡No lo sacuda!

Compara este folleto con cualquier persona que cuide a su bebé.

EVITE LA CAÍDA DE MUEBLES Y TELEVISORES EN SU CASA

Cada dos semanas muere un menor de 8 años de edad como consecuencia de la caída de un televisor, mueble o electrodoméstico encima de ellos.

A menudo, estos accidentes fatales ocurren cuando los menores trepan a unidades de entretenimiento, vestidores, bibliotecas u otros muebles para alcanzar el televisor. En algunos casos, esto hace que un televisor o mueble caiga sobre ellos y los aplaste. Estos incidentes son trágicos, y evitables.

Usted puede proteger fácilmente su hogar haciendo lo siguiente:

- Asegúrese que sus muebles sean estables.
- Coloque los televisores sobre muebles resistentes adecuados para el tamaño del televisor y sobre una base de poca altura.
- Empuje el televisor al máximo contra el fondo de su apoyo.
- Retire artículos como juguetes y controles remotos de la parte superior de televisores y muebles. Estos artículos podrían tentar a los niños a trepar.
- Coloque los cables eléctricos fuera del alcance de los niños y enséñeles a no jugar con los cables.
- Cuando sea posible, instale un anclaje en todas las unidades de entretenimiento, muebles de televisión, bibliotecas, estantes y vestidores. Ajuste el anclaje a la pared o al piso.

No permita que su televisor o sus muebles pongan en peligro a sus hijos. Tome medidas ahora para evitar que esto le suceda a su hijo.

CAÍDAS DESDE UNA VENTANA

La combinación de ventanas abiertas y niños sin supervisión puede traer como consecuencia lesiones graves o muerte. El riesgo de caída de un menor por una ventana abierta es particularmente elevado durante los meses de verano, o cuando aumenta la temperatura. Recuerde: los mosquiteros sirven para mantener a los bichos afuera, no a los niños adentro. Los mosquiteros pueden ceder con facilidad al peso de un niño, y no ofrecen protección contra caídas accidentales.

- Norma de cuatro pulgadas: No deje ninguna ventana abierta por más de



cuatro pulgadas. Cualquier ventana abierta por más de cuatro pulgadas es potencialmente peligrosa para los menores.

- Las cunas de bebés, camas y otros muebles deben alejarse de las ventanas abiertas. A menudo, los niños activos tienen riesgo de sufrir caídas.
- Las protecciones de las ventanas son simples de instalar y desinstalar, y pueden evitar caídas cuando se utilizan en forma correcta. Si no se usan protecciones u otras medidas de seguridad como retenes de ventana, los padres y cuidadores deberán seguir la regla de las cuatro pulgadas.



Cortesía de www.kidsandcars.org

SEGURIDAD AUTOMOTRIZ

- Los bebés y los niños nunca deberán estar solos en o alrededor de un vehículo. Cada año, una cantidad de niños pequeños sufre lesiones y muerte por dejarlos solos en un vehículo caliente. El sistema que controla la temperatura corporal de un niño todavía no está completamente desarrollado y, en un día caluroso, el calor podría vencer a un niño en 5 a 10 minutos.
- Los bebés nunca deben quedar solos en un automóvil con las llaves colocadas o el motor en marcha. Muchos niños pequeños murieron de envenenamiento por dióxido de carbono, y fueron secuestrados en situaciones de robo de automóviles.

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

La violencia es una grave amenaza a la salud y la seguridad de los menores. La mayoría de los padres se concentran en las maneras de evitar que sus hijos sean víctimas de actos violentos.

Lo que los menores aprenden en su casa continúa con ellos durante el resto de sus vidas. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda las siguientes intervenciones adecuadas a la edad en el hogar para ayudar a evitar la violencia juvenil.

(Adaptado de la Academia Estadounidense de Pediatría por el Laboratorio de datos de salud infantil del Children's Memorial Hospital):

Categoría	Infancia/Infancia temprana (0 a 2 años)	Preescolar (3 a 5 años)	Edad escolar (6 a 12 años)	Adolescencia temprana (13 a 16 años)	
Cuidados tempranos	Vínculos cariñosos y apego		Aliente las habilidades de empatía		
	Léale a su hijo	Enseñe habilidades sociales	Ayude a desarrollar habilidades de manejo de la ira		
	Promueva una amistad saludable entre hermanos	Conozca los comportamientos apropiados para cada edad	Descubra oportunidades para realizar actividades positivas		
	Pase tiempo junto a sus hijos				
Fijación de límites	Evite los castigos corporales				
	Emplee prácticas disciplinarias adecuadas a la edad, incluyendo el elogio al comportamiento positivo	Use los momentos para pensar en forma adecuada		Emplee restricciones adecuadas para: Conducir, drogas y límites de horario	
	Elogie el comportamiento positivo	Siente las bases de las normas familiares	Amplíe las normas familiares	Reconozca el comportamiento positivo	
		Introduzca responsabilidades: poner la ropa sucia en el canasto, etc.	Entre las responsabilidades, incluya completar las tareas escolares y hogareñas		
Seguridad básica	Asegúrese que su hijo tenga cuidados infantiles de alta calidad: Head Start, guardería estatal		Asegúrese que su hijo va y viene de la escuela en forma segura	Recuérdale a su hijo las cuestiones de seguridad	
	Enfrente la violencia doméstica y obtenga ayuda al respecto				
	Transforme en hábito a la resolución no violenta de los conflictos				
	No tenga armas de fuego en su casa. Si usted tiene un arma, guárdela descargada en un armario seguro y bajo llave, y guarde las municiones en un armario bajo llave separado				

ARMAS DE FUEGO

Además de ser utilizadas en crímenes violentos, las armas de fuego presentan un riesgo de seguridad sustancial en el hogar. La mejor manera de proteger a los menores de la violencia con armas es eliminar todas las armas del hogar. Implemente una regla de “nada de armas” en su hogar. Acentúe el mensaje a las visitas *“Te damos la bienvenida, pero no a tu arma”*.

Si los padres sienten que deben tener una o más armas en la casa, siempre habrá algunos peligros. Para reducir los peligros:

- Almacene todas las armas de fuego descargadas en un contenedor con cerradura segura. Los padres son los únicos que deben saber dónde está ubicado el contenedor, y que tendrán las llaves o la combinación para abrirlo.
- Guarde las armas y las municiones bajo llave en lugares diferentes.
- En un revólver, coloque un candado alrededor del seguro principal del arma para evitar que el cilindro se cierre, o use una traba de gatillo; en una pistola, use una traba de gatillo. Cuando manipule o limpie un arma, nunca la pierda de vista ni por un momento; en todo momento debe estar bajo su control visual.

Cuando alguien consume alcohol o drogas y tiene acceso a un arma, el riesgo de violencia aumenta rápidamente.

INFORMACIÓN:

- Cada día mueren 11 niños a causa de las armas de fuego.
- Un menor de tres años tiene la coordinación y la fuerza para presionar el gatillo de muchas armas de mano.
- Para los menores de ocho años es difícil distinguir entre las armas reales y de juguete.
- Cincuenta por ciento de todas las muertes infantiles por disparos no intencionales ocurren en el hogar de la víctima, y casi el 40 por ciento en el hogar de un pariente o amigo.
- Las armas de fuego son el medio más común de muerte en los suicidios de adolescentes. El suicidio es la tercera causa de muerte más común entre los jóvenes de 15 a 24 años de edad. La presencia de un arma de fuego en el hogar duplica, como mínimo, el riesgo de suicidios de adolescentes.
- Más adolescentes mueren como resultado de heridas por disparo de armas de fuego que por la combinación de todas las causas naturales.

LA SALUD DE SU HIJO

ATENCIÓN MÉDICA Y EMERGENCIAS

Prepárese en caso que sus hijos se enfermen o sufran una lesión:

- Tenga a mano el número de su médico, su clínica y la sala de emergencias. Cargue estos números en su teléfono celular y colóquelos en la puerta de su refrigerador. Su trabajador de caso le ayudará a preparar esta **Lista de teléfonos importantes**. (ver página 62).
- Agregue estos números en la **Lista de teléfonos importantes** que está al final de esta guía, en la página 62.
- Tenga a mano un botiquín de artículos de primeros auxilios ante emergencias médicas. El botiquín deberá contener:
 - Termómetro
 - Analgésico infantil
 - Curitas
 - Ungüento antibiótico como el Neosporin
 - Jabón o Bactine

Mantenga este botiquín fuera del alcance de los niños.

- Si su hijo come o bebe algo que usted considere venenoso, o que podría hacerle daño, llame inmediatamente a la Línea directa de control de envenenamiento para recibir instrucciones al **1-800-222-1222**. Este es un número de llamadas gratuitas, que atiende durante las 24 horas del día. Si todavía está preocupado, llame inmediatamente a su médico.
- ¿Sus hijos tienen alguna **enfermedad especial** sobre la cual hay que poner al tanto a la niñera o prestador de cuidados infantiles? ¿Asma? ¿Alergias?
- **En caso de emergencia**, ¿sus hijos u otros menores de su hogar saben a quién llamar y a dónde ir? Por ejemplo, dirigirse al hogar de un vecino.

Agregue estos números en la **Lista de teléfonos importantes que está al final de esta guía**.

¿Está familiarizado con las señales y síntomas de enfermedad?

- Llanto inusual que no puede consolarse
- Patrones irregulares de sueño: demasiado o muy poco
- Moqueo nasal: secreción inusual, demasiada secreción

- Deposiciones (heces) con olor o color inusual
- Diarrea
- Poco apetito
- Problemas para respirar: silbido, asma
- Vómitos
- Sarpullidos
- Fiebre
- Tos y estornudos
- Dolor de estómago
- Dolor de oídos
- Dolor al orinar
- Dolor al defecar

Es muy importante que usted mantenga al día las vacunas de su hijo:

- Sarampión, Paperas y Rubeola: 12 meses, y 4 a 6 años
- Difteria, Tos ferina y Tétanos: 2, 4, 6 y 15 meses, y 4 a 6 años
- Polio: 2, 4 y 12 meses, y 4 a 6 años
- Hepatitis B: al nacer, al mes y a los 6 meses
- Hemofilia y gripe: 2, 4, 6 y 12 meses
- Varicela: 12 meses, y 4 a 6 años
- Tétanos y difteria: 11 a 14 años
- Prueba de tuberculosis

Revise los cronogramas de Vacunación recomendada para niños y adolescentes del Anexo C. Hable con su trabajador de caso si tiene preguntas acerca de las vacunas de su hijo. **Organice citas regularmente con el médico** para sus hijos. Generalmente, las mismas son programadas a las: 2 semanas de vida; 2, 4, 6, 9, 12 y 18 meses de edad, y luego una vez al año de acuerdo con el cronograma clínico de la familia.

Es igual de importante que los niños tengan **chequeos odontológicos** con regularidad y que cepillen sus dientes dos veces por día.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD SOBRE EL ASMA



El asma es una enfermedad muy común para las personas que viven en Illinois. Puede ser un problema grave y, desafortunadamente, algunas personas mueren a causa del asma.

En la ciudad de Chicago hay más gente que sufre asma y que muere a causa del asma que en cualquier otra ciudad de Estados Unidos. El Departamento de Servicios Humanos informa que durante los últimos cinco años se registraron muertes por asma en cada uno de los condados de Illinois. No existe una cura para el asma, pero es una enfermedad controlable. ¡Nadie debería morir por tener asma!

El asma es una enfermedad crónica que afecta nuestra manera de respirar. Los “impulsos del asma” más comunes son el polvo, los animales, las cucarachas, el humo, los cambios de clima, el moho y el polen. El enrojecimiento y la hinchazón de los pulmones dificulta la respiración de las personas con asma.

Si su hijo tiene asma, pídale a su médico que desarrolle un **Plan de acción contra el asma**. Asimismo, solicite una copia de la “*Guía de cuidados de niños con afecciones crónicas de salud*” del DCFS (el Capítulo 7 trata sobre el asma). Esta guía también tiene información sobre diabetes, epilepsia y otras afecciones crónicas de salud.

SECCIÓN 2

¿Cómo proteger a su hijo del riesgo?



En esta sección, revisaremos algunas maneras importantes en como usted puede proteger a sus hijos. Piense *quién* está cuidando a su hijo. Algunos adultos y adolescentes no son buenos con los niños. Algunos tal vez no sepan cómo cuidar a un niño en forma gentil y amable. Algunos tal vez sean buenos con niños de 10 años, pero no con niños de dos años. Algunos tal vez tengan un temperamento explosivo o no soporten a un bebé que llora, ya que sienten que el bebé evita que ellos hagan las cosas que quieren hacer.

La peor pesadilla de un padre es regresar a su casa y encontrar a su hijo afectado por la misma persona en la que el padre dió su confianza. Tristemente, el homicidio es la segunda causa más común de muerte infantil, y la tercera causa de muerte entre niños de edad preescolar. *Fuente: Centro Nacional de Estadísticas de Salud (NCHS)*

Preguntas a tener en cuenta cuando elija a una persona para cuidar a sus hijos:

- ¿Esta persona quiere cuidar a sus hijos?
- ¿Usted tendrá la oportunidad de ver a sus hijos mientras están con esta persona antes de irse?
- ¿Esta persona se enojará si los niños la molestan?
- ¿Es buena con los niños de la edad de su hijo?
- ¿Hizo un buen trabajo cuidando a otros niños que usted conoce?
- Si se enoja porque usted se va, ¿tratará a los niños con rudeza?
- ¿Tiene antecedentes de violencia que lo hace peligroso para sus hijos?
- ¿Sus propios hijos no están bajo su cuidado porque era incapaz de cuidarlos?
- ¿El lugar donde cuidará a sus hijos es seguro?
- ¿Tiene capacidad física (especialmente para cuidadores de mayor edad) para cuidar a sus hijos?

Cuando usted invita a una persona a su casa, pregúntese si esta persona...

- ¿Disfruta pasar tiempo con usted y su hijo?
- ¿Dice cosas bonitas acerca de su hijo?
- ¿Le habla a su hijo de manera respetuosa?
- ¿Conoce las actividades diarias de su hijo?

- ¿Le presta atención a su hijo con palabras y acciones positivas?
 - ¿Escucha a su hijo y respeta sus sentimientos?
 - ¿Entiende lo que los niños pueden hacer a diferentes edades?
 - ¿Usa estrategias de disciplina no violentas y no físicas?
- O...
- ¿Elige a un niño en particular para aplicar castigos excesivos?
 - ¿Utiliza métodos de disciplina más duros, o lo alienta a usted a hacerlo?
 - ¿Tiene celos del tiempo que usted pasa con sus hijos?
 - ¿Se enoja si su hijo lo molesta?

Si usted tiene una relación con otra persona que lo lastima, es altamente probable que él/ella esté lastimando a su hijo. Escuche a su hijo/a para mantenerlo seguro. Esté atento a cualquier lesión o moretón inexplicable o sospechoso, o a un cambio marcado en su hijo como llorar, conducta temerosa, mal comportamiento o silencio inusual.

MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN

- **¿Qué hace usted cuando se enoja tanto que no puede pensar con claridad?** Haga un plan para cuando esté enojado, como alejarse un rato, hacer ejercicio físico y/o pedir ayuda a un amigo. La manera menos útil de manejar su ira es enojarse tanto como para hacer cosas de las que se arrepentirá más tarde.
- **¿Qué hace cuando comienza a perder el control?** Lo mejor que puede hacer es tomar distancia de la situación. Pídale a su pareja, a un amigo o a un pariente que se quede cuidando a su hijo durante un tiempo. Tómese el tiempo que necesite para calmarse.
- **¿Qué debe hacer una vez que se haya calmado?** Piense acerca de lo sucedido y cómo se sintió al respecto. ¿Puede pensar en alguna manera diferente para manejar este problema? Algunas personas hacen esto por sus propios medios, y otras necesitan conversar los problemas con un amigo. Si la situación es realmente difícil, probablemente sería mejor hablar con un amigo sensato o con un consejero.

Piense qué es lo que quiere hacer. Revise su forma de pensar: converse con una de las personas que usted incluyó en la **Lista de teléfonos importantes** que está al final del Anexo A.

¿Tiene una persona o una agencia cercana que pueda ayudarlo?
Asimismo, incluya estos números en la **Lista de teléfonos importantes** que está al final del Anexo A, en la página 62.

EVITE PATRONES DE CONFLICTO

- **¿Tiene problemas o malos momentos con ciertas personas, lugares u hogares?** Si no puede evitar estas situaciones o lugares, ¿puede limitar la cantidad de tiempo que usted pasa con personas o en lugares que generan conflicto? A veces la casa de una persona (un ex amigo o un familiar con quien discute con regularidad) dispara problemas para usted. ¿Puede evitar estos lugares? ¿O puede ser más consciente de su comportamiento cuando está allí?
- **¿Hay ciertos lugares o momentos donde se generan problemas con sus hijos en forma regular?** A veces, ciertas actividades con niños, como el bañarse o irse a dormir, pueden iniciar un conflicto familiar. Sea consciente de estos momentos y recuerde controlar su temperamento. Por ejemplo, tal vez no sea el mejor momento para bañar a su hijo si usted o su hijo están cansados o irritados. El baño puede ser un lugar peligroso cuando usted está enojado. En un caso, un padre se enojó tanto durante el momento del baño que golpeó la cabeza de su bebé contra el grifo. Si alguna vez se siente así de enojado, *tómese un descanso*. Retire al niño de la tina y llévalo a un lugar seguro. **NO** deje a su hijo solo en el baño.

LAS RUTINAS PUEDEN AYUDAR AL MEJOR COMPORTAMIENTO DE SU HIJO

Tener una rutina familiar y normas claras y consistentes lo ayudarán a manejar el comportamiento de su hijo. Los niños responden bien a la estructura en sus vidas.

- Sirva comidas con regularidad (los bebés que toman biberón o pecho necesitarán más de tres comidas al día).
- Fije los horarios de la siesta y de acostarse para los niños.
- Mantenga normas y pautas consistentes, para que sus hijos sepan a qué atenerse.
- Pídale a cualquier persona que cuide a sus hijos que mantenga los mismos horarios a los que están acostumbrados sus hijos. Los niños se sienten mejor con rutinas consistentes.

ELOGIE EL BUEN COMPORTAMIENTO

Asegúrese de tener en cuenta el comportamiento de su hijo y responda al mismo en forma consistente. ¡Esté atento a sus buenos comportamientos! La respuesta que usted dé a los actos de su hijo lo ayudará a moldear su

comportamiento futuro. Los niños se confunden cuando las normas y las expectativas cambian en forma constante. Ellos aprenden y responden mejor a la consistencia.

Cuando su hijo se comporta bien, asegúrese de darle un refuerzo positivo con una recompensa, como un elogio, un abrazo o un premio especial. Su elogio y aprobación los motivará a repetir ese comportamiento.

Si logran una mejora importante, o si hacen algo muy útil, muéstrelas su aprobación con una gran recompensa que ellos puedan disfrutar, como un tiempo de calidad a solas con usted, un autoadhesivo colorido o una excursión al zoológico. La biblioteca de su barrio puede tener pases gratuitos al zoológico, el acuario y el museo para niños a su disposición.

ETAPAS DE DESARROLLO Y COMPORTAMIENTO TEMPERAMENTAL

¡Todos los padres se sienten agobiados en algún momento! La autorregulación es una habilidad importante, y reconocer cuando usted necesita ayuda es inestimable.

Al hacer algunas actividades simples con sus hijos, tales como jugar con ellos, darles de comer alimentos nutritivos, contarles cuentos todos los días y asegurarse que duerman lo suficiente, usted puede ayudar a asegurarse que el cerebro y el cuerpo de su hijo tengan un desarrollo normal.

Algunos bebés lloran constantemente; los niños de dos años a menudo dicen “no” a cualquier cosa que se les indique. Es más sencillo mantener la calma y no frustrarse cuando usted sabe qué es normal para un niño de su edad. Si le preocupa algún comportamiento de su hijo, convérselo con su trabajador de caso y no olvide comentarlo con el médico de su hijo durante el próximo control.

¿Qué es lo normal para los niños de ciertas edades y etapas de desarrollo? La siguiente sección podrá ayudarlo a reconocer los comportamientos que pueden ser complicados y difíciles, pero que son perfectamente normales. Tal vez le ayude saber que sus hijos son normales y saludables, y que están mostrando comportamientos que todos los niños tienen.

Recuerde parar y pedir ayuda cuando lo necesite. Si se siente agobiado y cree que podría lastimar a su bebé, pare, acueste al bebé boca arriba suavemente y pida ayuda a un cuidador seguro y confiable.

LAS SIETE FRUSTRANTES (*irritantes, divertidas, agotadoras, locas*) **ETAPAS DEL DESARROLLO INFANTIL...** **¡Y CÓMO MANEJARLAS!**

Las siete etapas de desarrollo más difíciles con las que lidia cualquier padre son cólicos, despertarse por la noche, ansiedad de separación, conducta exploratoria, negativismo, reducción del apetito y resistencia a aprender a ir al baño. Para un niño que viven en una familia de alto riesgo, estos actos inocentes pueden disparar abusos peligrosos o hasta mortales. (*Schmitt, 421*). *Las siete frustrantes (irritantes, divertidas, agotadoras, locas) } etapas del desarrollo infantil... ¡y cómo manejarlas!* fue creado para reducir las instancias de este tipo de abuso.

¡Pida ayuda cuando la necesite! ¡Aléjese de su bebé cuando esté enojado o cuando sienta que puede hacerle daño!

La información está basada en el artículo del Dr. Barton D. Schmitt: *Siete pecados mortales de la infancia: consejos para padres sobre las difíciles etapas de desarrollo*. Puede encontrar una copia de este artículo en el *Jornal de Abuso y Negligencia Infantil* de, Volumen 11, Edición 3, 1987, Páginas 421-432.



CÓLICOS

Desde las primeras semanas de vida hasta los 3 meses, algunos bebés están muy irritables y lloran sin motivo. Es posible que actúen así de 20 minutos a casi 2 horas (o más) sin parar. Tal vez usted se pregunte, ¿por qué no deja de llorar?

¿Por qué? Nadie lo sabe exactamente. Aún cuando el cuidador haya cubierto las necesidades básicas del bebé (alimentación, pañal seco, etc.), el bebé puede llorar sin motivo aparente. No lo tome en forma personal; su bebé está quisquilloso y enfadado. Piense en esos momentos en que usted está enfadado. Los bebés también se enfadan, pero la única forma que tienen para expresarlo en este momento de su desarrollo es a través del llanto.

¿Esto es normal? ¡Sí! Entre 10 % y 15 % de los bebés sufren cólicos.

¿Qué puedo hacer? Ayude a su bebé a conciliar el sueño con actividades rítmicas relajantes y reconfortantes como mecerlo o hamacarlo. Si usted se siente agobiada, vaya a otra habitación y deje que su bebé lllore. Mientras hace esto, intente relajarse y respire profundamente. Hable con las personas de su sistema de apoyo. Recuerde que el llanto de su bebé es completamente normal, ¡y que usted está haciendo un trabajo fantástico!

¿Qué es lo que no debería hacer? El problema puede empeorar cuando el padre está ansioso, grita o trata bruscamente al bebé. Una vez más, no tome el llanto a título personal; su bebé solamente está irritado y enfadado. No alimente de más a su bebé. Un bebé que llora no siempre es un bebé hambriento. Un bebé que está demasiado satisfecho se siente tan incómodo como un adulto en la misma situación (piense cómo se siente usted después de una gran cena, en la que ni siquiera tiene espacio para el postre).



LLANTOS NOCTURNOS

A partir de los 4 meses de edad, algunos bebés que habían sido acostados, comienzan a despertarse llorando sin ningún motivo aparente. ¡Cuando usted intenta descansar y se despierta en el medio de la noche con el sonido de su

bebé llorando, tal vez se sienta algo (o muy) loco!

¿Por qué? Hasta los 4 meses de edad, los bebés se alimentan cada 2 horas. Esta es una rutina a la que se acostumbran. Como usted sabe (¡o como lo sabrá!), los bebés no necesitan comer tan a menudo a partir de los 4 meses. Sin embargo, levantarse cada dos horas para comer es una rutina difícil de romper, así que los niños pequeños siguen despertándose.

¿Esto es normal? ¡Sí! A menudo, los bebés tienen dificultades para adaptarse a una nueva rutina. Pero esta etapa, al igual que las otras, pasará.

¿Qué puedo hacer? Recueste a su bebé en la cuna mientras esté despierto, para que se acostumbre a dormirse en la cuna. Interactúe lo menos posible con su bebé entre las 10 p. m. y las 6 a. m. Esto significa que, de ser posible, usted no deberá alzar al bebé durante esas horas. Si se despierta llorando entre esas horas:

1. Espere cinco minutos.
2. Si su bebé sigue llorando después de esos cinco minutos, entre a su habitación durante un minuto como máximo para consolarlo, pero no lo alce de la cuna.

¿Qué es lo que no debería hacer? No deje que su bebé duerma una siesta muy prolongada durante el día. Con respecto a los cólicos, el problema empeora cuando el padre está ansioso, grita o trata bruscamente al bebé, así que sea gentil y mantenga la calma.



ANSIEDAD DE LA SEPARACIÓN

Entre los 6 meses y los 2½ años de edad, algunos niños pueden ser intensamente dependientes. Entre los 6 y los 16 meses de edad, es posible que hagan un berrinche cada vez pierdan de vista a su padre, aún cuando el padre está en la

casa. Aproximadamente hasta los 2½ años de edad, un niño podrá tener una rabieta cuando lo dejan con un cuidador nuevo o no familiar. Para el padre, lidiar con este comportamiento puede ser agotador y algo irritante.

Por qué? Hasta antes de cumplir 6 meses, los niños no se quejan cuando no ven a su padre porque lo que no pueden ver, no existe para ellos. A partir de los 6 meses, sucede exactamente lo opuesto. A esta altura de su desarrollo, los bebés entienden que su padre (quien normalmente está con ellos en todo momento) no está allí. Esto les hace sentir temor y ansiedad.

¿Esto es normal? ¡Sí!

¿Qué puedo hacer? Cuando sea posible, juegue al cu-cu y a las escondidaas. Practique la separación. Deje a su bebé con alguien conocido, a quien vea mucho y con quien tenga una buena relación. Cuando tenga que dejar a su hijo, explíquele que se irá, pero regresará.

¿Qué es lo que no debería hacer? No castigue a su hijo por sus sentimientos. Esto los hace sentir más miedo. Cuando deje a su hijo con un cuidador, ¡no se escape a hurtadillas! Tómese el tiempo necesario para que lo vea irse.



COMPORTAMIENTO EXPLORATORIO NORMAL

Los niños de aproximadamente 1 año de edad gatean o caminan, tocando y jugando con todo lo posible. ¡Ellos

parecen no poder quedarse quietos! Para usted puede ser desafiante tener que prestar atención a cada uno de los movimientos de su hijo para mantenerlo seguro.

¿Por qué? A esta edad, los bebés son curiosos. Ellos vieron a sus padres caminar libremente, y ahora pueden hacerlo por sí mismos. ¡Están descubriendo que existe un mundo entero por descubrir!

¿Esto es normal? ¡Sí! Es completamente normal que su hijo quiera deambular por todas partes, tocando y jugando con todo lo que esté a su alcance.

¿Qué puedo hacer? ¡A prueba de bebés! Coloque bajo llave las cosas que podrían ser peligrosas. Bloquee las áreas que podrían causar lesiones, como la cocina, un calentador o las escaleras. ¡Trate de crear un entorno seguro para que su hijo explore, y déjelo libre! Cuando usted esté haciendo algo que no le permita vigilar de cerca a su hijo (como cocinar o darse una ducha), coloque a su hijo en su corralito.

¿Qué es lo que no debería hacer? Trate de no perder los estribos cuando su hijo explora. No deje artículos sueltos que podrían lastimar a su hijo, como artículos que se utilizan para fumar, químicos de limpieza, velas y vidrios.



CAMBIOS NORMALES DEL APETITO

El apetito de los niños normalmente se reduce entre los 18 meses y los 3 años de edad. A esta edad, algunos niños tal vez quieran comer entremeses durante el día, o tal vez se vuelvan repentinamente selectivos

al momento de comer. Por momentos, su artículo favorito de una semana es “horrible” en la semana siguiente. Tratar de seguirle el ritmo a los cambios de humor de su hijo puede resultar cansador.

PRECAUCIÓN

El ahogo puede ocurrir con alimentos ingeridos por los niños, por lo cual es importante supervisarlos directamente a la hora de comer. Corte los alimentos en pedazos pequeños para los niños pequeños, incluidos los tallarines y los platos de pasta. “Los niños menores de 5 años de edad no deben comer alimentos pequeños, redondos o duros, incluyendo pedacitos de perros calientes, bastones de muzzarella, caramelos duros, nueces, uvas, malvaviscos o palomitas de maíz”.¹ Un niño pequeño no deberá ingerir esos alimentos porque su “tráquea o tubo de respiración tiene el diámetro aproximado de un sorbete”,² lo cual aumenta la posibilidad de ahogos.

¹ Safe Kids Worldwide (2016). Ahogo y estrangulación. Safe Kids Worldwide. Extraído de https://www.safekids.org/safetytips/field_risks/choking-and-strangulation

² Departamento de Salud del estado de Nueva York (2017). Prevención de ahogos en niños. Departamento de Salud. Extraído de https://www.health.ny.gov/prevention/injury_prevention/choking_prevention_for_children.htm

¿Por qué? A los 2 años de edad, los niños comen menos que cuando eran bebés. Esto es porque a los 2 años ya no crecen tan rápidamente como lo hacían antes y, como resultado de ello, no necesitan comer tan a menudo.

¿Esto es normal? ¡Sí!

¿Qué puedo hacer? Haga que el momento de comer sea divertido. Escuche a su hijo y vea cuáles son los alimentos que prefiere comer. Intente darle alimentos que pueda comer con la mano, como rodajas de banana o pequeños trozos de tostada. Si le parece que su hijo está muy delgado, pídale consejos a su médico.

¿Qué es lo que no debería hacer? No tome el comportamiento de su hijo a título personal. Su hijo no se niega a comer porque no lo quiere a usted. Cuando el niño no tenga hambre, no lo obligue a comer ni lo soborne para que lo haga. Una vez que el niño sepa cómo comer por sus propios medios, no le dé de comer. Si usted trata de darle alimentos a su hijo y él no los come, inténtelo más tarde.



RESISTENCIA AL ENTRENAMIENTO PARA IR AL BAÑO

A veces pueden ser un dolor de cabeza hacer que su hijo use la bacinica. Algunos niños adoran usar la bacinica, mientras otros ni siquiera aceptan sentarse allí. Esta resistencia puede suceder entre los 18

meses y los 3 años de edad.

¿Por qué? Usar la bacinica es un gran cambio, y los niños tienen grandes dificultades para adoptar una nueva rutina. Ellos usaron pañales durante toda su vida infantil. Su hijo necesita tiempo para procesar este nuevo cambio.

¿Esto es normal? ¡Sí! No existe una edad fija en la cual un niño se sienta cómodo usando la bacinica. Como regla general, el entrenamiento de un niño generalmente ocurre entre los 3 y 4 años de edad, y puede seguir mojando accidentalmente la cama de 6 meses a un año más hasta que puedan controlar sus esfínteres durante el día. A los niños les lleva más tiempo dejar de mojar la cama. Los niños entrenados en el uso del baño también pueden volver a mojar la cama cuando están estresados, y necesitarán reaseguro y apoyo cuando eso les suceda. Si tiene inquietudes acerca del entrenamiento de su hijo para ir al baño, consulte con su pediatra.

¿Qué puedo hacer? Ayude a su hijo a practicar el uso de la bacinica. Haga que el uso de la bacinica sea algo divertido. Cualquier tipo de cooperación con la sesión de práctica debe ser elogiada. Sea comprensivo con los accidentes. Recompense

el éxito. Preste atención a los horarios en los que su hijo generalmente se hace encima. Cuando se acerquen esos horarios, lleve al niño a la bacínica y aliéntelo a usarla. Explíquele a su hijo que es mejor tener los pantalones secos y usar la bacínica.

¿Qué es lo que no debería hacer? No comience el entrenamiento de su hijo si se encuentra en medio de la fase del “No”. No funcionará. No piense que los accidentes son la manera en que su hijo “se la devuelve” o le falta el respeto. No es así. Los accidentes son solamente accidentes. No regañe ni castigue a su hijo cuando tienen un accidente, aun cuando para usted sea irritante tener que limpiar.



NEGATIVISMO NORMAL

Entre los 16 meses y los 3 años de edad, muchos niños dicen “¡No!” muchas veces. Muchísimas veces. Lo hacen tan seguido que parece que dicen que “No” a cada pregunta, sin importar quién lo pregunta o qué se le pregunta.

Why? A esta edad, su hijo comienza a entender que puede tener su propia opinión.

¿Esto es normal? ¡Sí! Esta es una etapa saludable que es importante para la auto-determinación de su hijo, y no siempre significa que “No”. Para un niño, a veces un “No” significa “¿Tengo que hacerlo?” O “¿Por qué?”

¿Qué puedo hacer? Preséntele diferentes opciones y alternativas a su hijo para aumentar su sensación de libertad y control. Por ejemplo, a la hora de dormir, déjele elegir el libro que quiere que le lean; o a la hora de los entremeses, deje que su hijo elija una de las opciones que usted le presente. Intente formular sus solicitudes de manera positiva. Por ejemplo, si usted quiere que su hijo se cambie para ir a dormir, dígame “¡Vamos a cambiarnos para ir a dormir!” en lugar de decirle “¡Será mejor que te cambies para dormir o ya verás!”

¿Qué es lo que no debería hacer? No se tome el comportamiento de su hijo con demasiada seriedad o a nivel personal. Su hijo no está diciendo “No” en forma grosera o irrespetuosa. Su hijo solamente está intentando poner en práctica su independencia. Tampoco castigue a su hijo por decir “No”. El castigo debe estar relacionado con lo que un niño hace, no con lo que dice.

© Copyright, 03/01/2011

Oficina del Inspector General, Departamento de Servicios para Niños y Familias de Illinois
Revisado 9/2012

PRECAUCIÓN

Si usted tiene dificultades con el comportamiento de su hijo, trabaje con su pediatra para desarrollar una estrategia. Los castigos corporales generalmente no funcionan. Los castigos de estilo militar no se recomiendan porque no son apropiados para los niños. Esos castigos podrían profundizar su propia frustración, ya que usted podría percibir erróneamente su falta de capacidad para hacer lo que usted exige como una desobediencia a las órdenes.



TOUCH

Holding and cuddling your baby every day makes him feel safe and loved.

- 1 Gently hold your baby's hand or let your baby hold your finger.
- 2 Cradle your baby in your arms, look into your baby's eyes and smile.
- 3 Kiss your baby's forehead.
- 4 Respond sensitively to your baby's cry. This is how he knows he can trust you to be there for him.



You can't spoil your baby.



TALK

Your baby begins to learn sounds and words when she hears your voice.

- 1 Speak softly and gently to your baby – tell her you love her.
- 2 Sing a lullaby when you are putting your baby down to sleep.
- 3 Tell your baby what is happening like, "Now I'm going to change your diaper."
- 4 Repeat familiar terms like body parts during bath time.



Speaking to your baby in at least 5-word sentences will help her learn more words.



READ

Reading to your baby now will greatly improve his reading and writing later.

- 1 Read a favorite story to your baby at the same time each day.
- 2 If you don't like to read, just pick up any book or magazine and talk about the pictures.
- 3 Give your baby a few books that are safe to hold and explore.
- 4 Use a playful or sing-song voice when you read to your baby.



Reading to your baby is a proven factor for kindergarten readiness.



PLAY

Even simple games help build your baby's future problem-solving and creative thinking skills.

- 1 Play "peek-a-boo" with your baby.
- 2 Crawl on the floor and play "chase."
- 3 Dance to playful music together.
- 4 Give your baby a rattle or other baby toy that makes noise. Even pots and pans can be fun!



Unstructured play improves your baby's attention span.



OFICINA DEL INSPECTOR GENERAL
Departamento de Servicios para Niños y Familias de Illinois



©2013 The Urban Child Institute,
600 Jefferson, Memphis, TN 38105
www.theurbanchildinstitute.org
@urbanchildinst
twitter/theurbanchildinst



NIÑOS CON CONDUCTAS SEXUALIZADAS

La mayoría de los niños tienen, como mínimo, algunas conductas sexualizadas antes de los 13 años. El juego sexual normal podrá incluir mirarse su propio cuerpo o el cuerpo de un compañero de juegos, mirando y tocando o “jugando al médico”.

- Si usted ve a su hijo explorando su cuerpo, dígame a su hijo que la exploración sexual de su cuerpo es algo natural y saludable, pero que necesita hacerlo en un lugar privado donde esté solo. Asimismo, hágale saber a su hijo que puede hacerle cualquier pregunta al respecto.
- Sin embargo, algunos comportamientos sexuales no son adecuados para los niños y tal vez exijan una intervención profesional. Si tiene inquietudes o preguntas, convérselas con su trabajador de caso.
- Si un niño tiene comportamientos sexuales inapropiados, los padres a menudo temen que su hijo haya sufrido abuso sexual. Aunque esta posibilidad es real, no siempre es el caso.
- Los niños que están expuestos al consumo de drogas pueden haber visto a adultos teniendo comportamientos sexuales. Los niños con comportamientos sexualizados pueden estar representando algo que vieron.
- Tampoco es cierto que todas las personas que sufren abuso sexual se convierten en abusadores. Aunque en algunos casos sucede, no es una regla general.
- Si a usted le preocupan los juegos sexuales de su hijo, o si siente que su hijo fue tocado en forma inapropiada, hable con el médico de su hijo o comuníquese con un especialista en educación temprana o salud mental infantil.

MENOR LENTO O CON RETRASO

Algunos niños tienen problemas de aprendizaje (la escuela puede denominarlos discapacidades de aprendizaje), y otros niños se desarrollan más lentamente. Los niños se desarrollan a ritmos diferentes, y esto es normal. Si su hijo no sigue sus indicaciones, es posible que no las entienda y no que sea “desobediente”. Tal vez su hijo no tenga la edad suficiente para entender indicaciones o preguntas tal como se las presentan; sin embargo:

- Si su hijo tiene algún problema de aprendizaje, eso no significa que su hijo sea “estúpido”. Significa que usted necesitará ser más paciente.
- Tal vez su hijo tenga otros problemas que usted no reconoce

inmediatamente. ¿Le parece que su hijo no ve o no escucha tan bien como otros niños? Estos problemas podrían tener un impacto en el aprendizaje escolar de su hijo. En consecuencia, usted deberá conversar sus inquietudes con el médico de su hijo.

Si usted cree que su hijo pueda tener algún problema de aprendizaje o comprensión, dependiendo de la edad de su hijo, puede beneficiarse con un Programa de Intervención Temprana. Su trabajador de caso o el pediatra de su hijo pueden informarle acerca de los recursos. El pediatra de su hijo puede ayudarle a determinar si su bebé necesita evaluaciones adicionales.

PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN TEMPRANA

¿QUÉ SON LOS PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN TEMPRANA?

Los Programas de Intervención Temprana están diseñados para ayudar a los niños discapacitados o con retraso madurativo (de 0 a 3 años) a cubrir las necesidades de desarrollo de los niños en una o más de las siguientes áreas:

- Desarrollo físico (movimiento)
- Desarrollo cognitivo (aprendizaje)
- Desarrollo de la comunicación (interacción)
- Desarrollo social y emocional (comportamiento)
- Desarrollo adaptativo (uso de habilidades existentes)

¿CÓMO SE BRINDAN LOS SERVICIOS?

- Los servicios pueden brindarse en el hogar o en un centro. Los programas hogareños ofrecen personas capacitadas y padres que ofician de entrenadores, quienes visitan su hogar para llevar adelante actividades que ayudan a su hijo a aprender y crecer, y le ayudan a usted a entender cómo se desarrolla su hijo.
- Los programas basados en centros infantiles de alta calidad ofrecen personal capacitado y cuidadores cálidos y sensibles que apoyan a los niños y a sus padres.

SI USTED CREE QUE SU HIJO:

- Tiene riesgo de retraso madurativo, o
- Tiene un retraso madurativo, o
- Tiene una afección física o mental que normalmente genera retrasos madurativos;
- Hable con su pediatra o llame a Child and Family Connections

- (1-888-222-9592) para obtener información y recursos de derivación.

Para que lo ayuden a elegir un Programa de Intervención Temprana de calidad, hable con su trabajador de caso o su pediatra para que lo ayuden a elegir un programa que cubra las necesidades de su familia, o utilice los siguientes recursos para encontrar servicios de calidad en su área:

- Child and family Connections: www.childandfamilyconnections.org
- Use el localizador de oficinas de DHS: www.dhs.state.il.us o llame al 1-800-323-GROW (4769) para encontrar la Oficina de Intervención Temprana de su localidad.

ALISTANDO A SUS HIJOS PARA LA ESCUELA

Estar listo para la escuela es una de las claves para el éxito futuro de su hijo. Los niños comienzan a aprender desde su nacimiento. Los idiomas, las letras, las habilidades numéricas y la capacidad de relacionarse con otros se desarrollan durante los primeros años de un niño, y eso los ayuda a estar listos para la escuela.

Los niños que están listos para ir a la escuela pueden:

- Seguir instrucciones
- Decir el alfabeto
- Usar palabras para expresar sentimientos y pensamientos
- Ir al baño en forma independiente
- Tolerar estar lejos de los padres
- Relacionarse con otros niños y adultos
- Hacer amigos
- Pedirle ayuda a un adulto de confianza

Cada niño puede obtener beneficios de un programa de educación temprana. Inscribir a su hijo en un programa de aprendizaje temprano le brinda la oportunidad de desarrollar las habilidades para estar listo para la escuela. Los estudios demostraron que los niños que se inscriben en programas preescolares de calidad tienen mejores habilidades sociales, mayores puntajes en los exámenes, menor retención de calificaciones, mayores tasas de graduación, menor incidencia de embarazo adolescente y mayores ingresos.¹

¹Barnett, W. S., & Masse, L. N. (2007). Diseño de los Programas de Infancia Temprana y Rendimientos Económicos: Análisis comparativo costo-beneficio del Programa Abecedarian y las implicancias de política, *Economics of Education Review*, 26(1), 113-125.

PROGRAMAS DE EDUCACIÓN TEMPRANA

Los Programas de Educación Temprana operan en una variedad de entornos, incluidas las escuelas públicas y privadas, centros de cuidados infantiles y organizaciones comunitarias y basadas en la fe.

Los niños de más de tres años deben inscribirse, como mínimo, a tiempo parcial en el programa *Preschool for All* (jardín de infantes estatal) o *Head Start*.

Los programas *Preschool for All* y *Head Start* preparan a niños de 3 y 4 años para tener éxito en la escuela y en la vida. Los programas *Preschool for All* y *Head Start* ofrecen una educación de alta calidad.

- *Preschool for All* es un programa preescolar gratuito de medio día (2,5 horas por día).
- Los padres que necesiten un programa de día completo pueden ampliar el día de su hijo utilizando sus propios fondos, o un subsidio de cuidados infantiles, cuando corresponda.
- El acceso a *Head Start* está basado en las pautas federales de pobreza y depende de los ingresos familiares.
- *Head Start* ofrece programas de medio día y día completo.
- **¡Planifique con anticipación!** Es importante averiguar cuáles son los programas *Preschool for All* y *Head Start* de su área antes que su hijo cumpla 3 o 4 años.

Pídale ayuda a su trabajadora de caso para encontrar un programa *Head Start* o *Preschool for All* que cubra las necesidades de su familia, o utilice los siguientes recursos para encontrar programas de calidad en su zona:

En Chicago:

- <https://cps.edu/schools/earlychildhood> Lista todos los programas preescolares y centros de cuidados infantiles de su área

En cualquier lugar de Illinois:

- http://iecam.illinois.edu/wp-content/uploads/2016/09/FY08_pfa_contact_list.pdf
Lista todos los programas preescolares financiados por el estado, ordenados por condado
- <http://ilheadstart.org/membership-services/agency-list/>
Lista todos los programas *Head Start* de Illinois
- <https://www.inccrra.org/> La Red de Recursos de Cuidados Infantiles de Illinois y las agencias derivadoras listan los recursos de cuidados infantiles en todo el estado
- <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/center-locator> Localizador de centros *Head Start* Center
- www.excelerateillinois.com Localizador de Programas de Aprendizaje Temprano

NOTAS

SECCIÓN 3

Ayudar a su hijo en la escuela



CÓMO AYUDAR A SU HIJO EN LA ESCUELA

- Tenga contacto frecuente con la escuela. (conozca a los maestros y amigos de su hijo).
- Tenga calma con sus hijos.
- Involúcrese en la escolarización de su hijo. (Asista a la noche de Padres/ Maestros).
- Espere que sus hijos trabajen duro en la escuela.
- Haga que sus hijos piensen en la preparatoria o en una escuela de oficios.
- Tenga normas claramente establecidas acerca de la hora de irse a dormir, las tareas, etc., y asegúrese que se cumplan.
- Haga cumplir sus normas de manera consistente.
- Sea comprensivo y cariñoso.
- Pregúnteles a sus hijos qué aprendieron en la escuela.
- No espere que sus hijos sean perfectos. Acepte sus errores y elogie sus logros.

Fuente: Reginald Clark, Vida familiar y logros escolares: ¿Por qué los niños negros pobres tienen éxito o fracasan?

TAREA

¿Tiene problemas para que su hijo haga la tarea?

- A menudo resulta útil crear un lugar especial en la casa para hacer la tarea (podría ser la mesa de la cocina). ¿Hay suficiente luz para que los niños lean? ¿La televisión está apagada?
- Es útil tener normas para hacer la tarea; por ejemplo, la tarea debe hacerse antes de mirar televisión.
- ¿Su hijo tiene los artículos escolares adecuados?
- Si su hijo tiene dificultades con su tarea y usted no puede ayudarlo, tal vez quiera ponerse en contacto con la Línea directa de tareas de su localidad para obtener asistencia. En el área de Chicago, el número de la Línea directa de tareas es (312) 645-5555. El horario de asistencia es de lunes a jueves desde las 5 p.m. hasta las 8 p.m.

TRABAJAR CON LOS MAESTROS

Cuando usted se reúne con los maestros de su hijo durante las conferencias escolares, tal vez quiera hacer una lista de las preguntas o inquietudes que tenga con anticipación. Lleve la lista a modo de recordatorio. Estas son algunas cosas que usted puede conversar con los maestros de su hijo:

- ¿Cuáles son las fortalezas de mi hijo?
- ¿Alguno de mis hijos necesita ayuda extra en algún tema?
- ¿Cuánto tiempo deberían ocupar mis hijos en su tarea cada noche?
- ¿Están entregando sus tareas asignadas?
- ¿Puedo hacer algo para que a mis hijos les vaya mejor en la escuela?
- ¿Hay tutores disponibles?
- ¿Mis hijos tienen amigos?
- ¿Existe alguna oportunidad para ser voluntario en las clases de mi hijo?

Una buena manera para que padres y maestros trabajen juntos es elegir comportamientos específicos que necesitan mejorar y pedirle al maestro que envíe una nota de “Buenas noticias” a casa cuando el niño se comporte bien. Asegúrese de elogiar a su hijo ante cada nota de “Buenas noticias” y recompénselo con algo especial.



LÉALES A SUS HIJOS

Usted es un modelo a seguir para sus hijos, aunque no lo sepa. Los niños aprenden de las acciones y las palabras de las personas que ven regularmente. Usted es el primer maestro de su hijo, y el más importante. Cuando más tiempo

interactúe con su hijo hablando, escuchando y leyendo en voz alta, mayor será la probabilidad que sus hijos desarrollen el amor por la lectura.

Cuando lea en voz alta a su hijo, recuerde: Lo importante es que los niños se acostumbren a los sonidos rítmicos de su lectura y la asocien con un momento seguro y especial del día. Nunca es demasiado temprano para leerle a su hijo. Consulte la guía “*Tocar, hablar, leer y jugar*” en la página 38 para más sugerencias.

Su trabajador de caso conversará con usted la importancia de leer. Usted tendrá la oportunidad de conversar lo que aprendió y practicar la lectura en voz alta a su hijo.

PRINCIPALES CONSEJOS PARA LA LECTURA TEMPRANA

- Hable y cante con su hijo
- Lea en forma diaria a su hijo
- Limite la televisión y vea programas adecuados con sus hijos
- Sea un modelo a seguir leyendo frente a sus hijos
- Visite la biblioteca pública para despertar el interés de sus hijos en los libros
- Asista a sesiones de lectura divertidas y gratuitas en la biblioteca pública o en librerías de su localidad

SECCIÓN 4

Organización



PREPARAR A LOS NIÑOS A TIEMPO PARA EL COLEGIO O LLEVARLOS A TIEMPO

Prepararse con anticipación puede ayudarle a evitar el estrés por la mañana. Cualquier cosa que pueda hacer en forma anticipada le ayudará a hacerle la vida más fácil. Es importante que los niños lleguen al colegio puntualmente. Pero a menudo es difícil que todos salgan de casa con su almuerzo, su tarea, sus zapatos y todo lo demás. Si usted puede tomarse no más de diez minutos a la noche, antes que los niños se vayan a dormir, le ayudará a organizar todo lo que necesitan para el día siguiente. Haga que los niños en edad escolar ayuden a colocar todo cerca de la puerta por la que saldrán. Puede hacer que esta tarea sea más divertida poniendo música en la radio o en la televisión. Póngale un nombre:

LOS DIEZ MINUTOS DE ORGANIZACIÓN NOCTURNA

- **En una mochila o bolso:**
Tarea, libros, permisos firmados o notas a/de la maestra, ropo de gimnasia y/o zapatos
- **Junto a la puerta:**
Zapatos, botas, abrigos, gorros, guantes
- **En la cocina:**
Loncheras limpias

CRONOGRAMAS

Asegúrese que cada uno de sus hijos tenga su cronograma en casa. Por ejemplo, todos los niños necesitan una cierta cantidad de sueño (incluidas las siestas), un cronograma de baño y lavarse los dientes a la mañana y a la noche. Su trabajador de caso reparará junto a usted una lista de consideraciones importantes de salud para su hijo.

Si se siente agobiado durante los momentos más estresantes del día, como por ejemplo cuando lleva a los niños a la escuela en la mañana, al momento de preparar la cena o a la hora de acostarse, tal vez necesite la ayuda de un amigo o pariente.

PRESUPUESTO

Ya sea que usted trabaje o reciba asistencia pública, será necesario planificar el presupuesto de su dinero para tener lo suficiente para pagar el alquiler, las compras y el transporte. Si esto le resulta difícil, su trabajador de caso tiene guías de presupuesto. Si tiene deuda acumulada, existen agencias de consejería crediticia que pueden ayudarlo. Si usted estaba acostumbrado a comprar drogas cuando recibía su cheque, ¿qué puede hacer durante este momento específico del mes para evitar la repetición de este patrón?

CITAS TANF

Las citas TANF son realmente importantes. Las nuevas normas son estrictas, y faltar a una cita o no participar en las actividades de trabajo podrían tener consecuencias negativas. Esto podría poner en peligro a sus hijos. Incluya sus citas TANF en su calendario y asegúrese el tiempo suficiente de viaje para llegar temprano.

TRANSPORTE

- Planifique cómo irá de un lugar a otro con anticipación.
- Hable con su persona de apoyo para combinar el transporte con anticipación.
- ¿Cuáles son los recursos disponibles para brindar servicios de transporte o asistencia financiera (tarjetas de tránsito) a los proveedores de servicio?
- ¿Tiene un asiento de automóvil? Aun si no tiene un automóvil, si su hijo viaja en el vehículo de otra persona, es obligatorio por ley el uso de un asiento de automóvil para niños de hasta 8 años de edad.
- ¿Necesitará familiarizar al cuidador de su hijo con el área, la ruta del ómnibus o el tipo de transporte disponible?

TENGA UN CALENDARIO

Tenga un calendario donde incluya todo (use los calendarios en blanco del Anexo C). ¿Le resulta abrumador? ¿Hay mucho que hacer sin un reemplazo o sin ayuda? Si se siente agobiado, hable con su trabajador de caso.

Otra buena manera de recordar cosas es hacer recordatorios para usted o hacer que otras personas lo ayuden, especialmente si está cambiando un cronograma anterior o si necesita hacer una actividad que no hace en forma diaria o semanal. Escribase notas y péguelas en la puerta del refrigerador o en el espejo del baño para que lo ayuden a recordar.

COMPLETAR LAS TAREAS DEL HOGAR

COMPRAR, COCINAR, LAVAR LOS PLATOS

Las tareas simples como hacer las compras requieren transporte y ayuda para llevar las compras. ¿Cómo lo hará? ¿Tiene hijos más grandes que pueden ayudarlo? ¿Puede comprar un carrito para hacer las compras?

Comparta el trabajo de las tareas del hogar. ¿Los niños son lo suficientemente grandes para ayudar en las tareas del hogar? En ese caso, prepare un

cronograma de tareas del hogar para los niños. Sin embargo, recuerde que los niños no deberán tener demasiadas tareas del hogar. Si los niños son pequeños, ¿quién más podría ayudar, un padre, otras personas que viven en la casa?

LIMPIEZA DEL HOGAR Y LAVAR LA ROPA

El DCFS exige que los clientes cumplan ciertos criterios de limpieza en sus hogares. Las siguientes pistas pueden ayudarle a cumplir con dichos criterios:

- Lave la ropa con regularidad y guarde la ropa limpia. Si usted no guarda la ropa limpia y la apila cerca de la ropa sucia, parecerá que usted no lavó la ropa. Asimismo, tal vez no recuerde lo que lavó y lave algunas prendas dos veces. Tenga un espacio para guardar la ropa limpia, y un lugar donde poner la ropa sucia.
- La cocina y el baño son los dos lugares que deben mantenerse particularmente limpios. (Limpie las encimeras, pase un trapo a los pisos, guarde los alimentos perecederos en el refrigerador y limpie tinajas y fregaderos.)
- Vacíe el bote de basura con regularidad.
- Las habitaciones no tienen que estar perfectamente prolijas, pero las sábanas de las camas deben estar limpias.
- Guarde todos los artículos de limpieza fuera del alcance de los niños.

CITAS

Usted tiene muchas citas para usted y sus hijos, tales como citas con el médico, reuniones escolares y hasta llevar a sus hijos a programas recreativos. Asegúrese que estas citas no se programen al mismo tiempo ni se superpongan con otras para poder cumplir con todas. Anote todas las citas en un calendario y mírelo diariamente para estar al tanto de sus próximas citas.

CITAS LEGALES

Ya sea un tribunal civil, penal o de minoridad, la manera más sencilla de cumplir con estas citas es anotarlas en forma visible en su calendario mensual.

A menudo, las citas futuras en tribunales se deciden mientras usted está en el tribunal. Si usted lleva su calendario, puede solicitar una fecha del tribunal que no le complique otras citas importantes.

Si una fecha del tribunal le complica su cronograma de tratamiento, escolar o guardería, intente reprogramar sus otras citas con anticipación.

SECCIÓN 5

Prepárese para el éxito



HAGA UN PLAN: SU MAPA AL ÉXITO

Para alcanzar sus objetivos, usted debe hacer un plan. Si usted tuviera que conducir hasta un lugar al que nunca antes fue, consultaría un mapa u obtendría instrucciones para llegar hasta ahí. Hacer un plan es como hacer un mapa de como trabajará para construir una familia segura y saludable.

UN PASO A LA VEZ

Ser padres es un proceso paso a paso. Usar su plan y seguir su mapa exige descomponer las cosas en partes manejables. Usted y su familia pueden identificar los pasos necesarios preguntándose quién, qué, dónde, cuándo y cómo.

Por ejemplo, al comienzo del año escolar usted querrá preguntarse lo siguiente:

- ¿Dónde está ubicada la escuela?
- ¿A qué hora comienzan las clases?
- ¿Qué necesitan llevar a la escuela (dinero para almorzar, tarea, ropa de gimnasia, instrumentos)?
- ¿Tienen la edad suficiente para ir caminando solos a la escuela?
- ¿Usted puede llevarlos a la escuela, en automóvil o caminando?
- ¿Algún vecino que lleve a sus hijos también puede llevar a los suyos?

LOS OBSTÁCULOS SON INEVITABLES.

Cada familia encuentra obstáculos y problemas. Algunos de ellos, como los listados en las próximas páginas, son comunes a todas las familias. Si usted es consciente de los obstáculos en forma anticipada, puede estar preparado para hacerles frente.

OBSTÁCULO 1: CAMBIO DE HÁBITOS

Optar por cumplir las normas y recomendaciones del DCFS también significa alterar viejos hábitos. Por ejemplo, los problemas que usted y su familia presentaron al DCFS pueden estar relacionados a un estilo de vida caótico y no estructurado. Su día tal vez comiencen a las 10 a. m. o más tarde. Sin embargo, parte de su plan ahora será levantarse a la mañana para ir a trabajar, asistir a un tratamiento o a una capacitación laboral, y alistar a sus hijos para ir a la escuela, un programa de educación temprana o a la casa de un cuidador. Recuerde, cambiar los hábitos diarios es difícil y lleva tiempo, pero las recompensas valen la pena el esfuerzo.

OBSTÁCULO 2: CRISIS NO ANTICIPADA

Los eventos inesperados suceden. Su hijo puede enfermarse, o usted podría quedarse dormido el día que tiene una cita. ¿Qué hará cuando ocurran estas cosas? Las citas perdidas se registran en su expediente; puede parecer que su estilo de vida no está cambiando y se arriesga a una revisión desfavorable. La planificación anticipada le ayudará a llegar donde necesita estar a tiempo y demostrar los avances que está haciendo. A pesar de planificar en forma anticipada, pueden suceder cosas inesperadas. En esos casos, comuníquese inmediatamente con su trabajador de caso y dígame lo que sucedió.

OBSTÁCULO 3: DEMASIADO PARA HACER A LA VEZ

Sin planificar cuidadosamente, usted tal vez se enfrente a lo que parecen ser muchas exigencias a la vez. Si tiene varios trabajadores de caso, ellos podrán darle instrucciones que pueden superponerse; o tal vez no consideren todo lo que usted tiene que hacer para cumplir con sus instrucciones. En estos casos, hable inmediatamente con su trabajador de caso acerca de sus inquietudes. Tal vez le resulte útil usar un calendario diario para cumplir sus citas y reuniones.

OBSTÁCULO 4: TRANSPORTE

Uno de sus principales obstáculos tal vez sea el transporte. Cuando usted no tiene un automóvil, necesita planificar otras cosas. Tendrá que averiguar cuál es el ómnibus o el tren que tomará para llegar a tiempo. Comuníquese con el centro de información de transporte público de su localidad para obtener ayuda.

Reserve un tiempo adicional para el viaje. Presupueste el dinero suficiente para las tarifas regulares de ómnibus y tren. Si se queda sin dinero, sepa que existen agencias que pueden ayudarle con los costos de transporte antes del día que necesite viajar. Comuníquese con su trabajador de caso para obtener ayuda.

Si tiene automóvil, incluya el costo del seguro, combustible, inscripciones y mantenimiento en el presupuesto mensual.

OBSTÁCULO 5: ESPERE LA AYUDA DE OTROS

Todos necesitamos ayuda de los demás, especialmente durante un momento de crisis, cuando la ayuda considerable de familiares y/o amigos puede resultar beneficiosa. Sin embargo, las personas a veces esperan ayuda y, después de recibirla, no devuelven el favor.

Sea consciente que las personas que les ayudan a usted y a sus hijos sacrifican su tiempo y energía para hacerlo. Los ayudantes necesitan agradecimientos, por

más pequeños que sean; y deben creer que usted les devolvería el favor si ellos lo necesitaran. Por ejemplo, si su abuela le ofrece ayuda para cuidar a sus hijos, piense en las mayores demandas de tiempo y trabajo que ella tendrá. ¿Cómo puede agradecerle? ¿Cómo puede simplificarle la situación a ella?

Si usted es el cuidador y el padre no aprecia sus esfuerzos y exige demasiado, tal vez sea necesario conversar el asunto con el padre. El trabajador de caso de su familia puede ayudarle a planificar la charla con el padre, y tal vez resulte útil que participe de la misma.

OBSTÁCULO 6: PROBLEMAS LEGALES

Si en algún momento del pasado usted no se presentó ante el tribunal, o si tiene un caso pendiente por un delito, probablemente usted tenga una orden de arresto.



Si usted tiene una orden de arresto pendiente y no hace nada al respecto, usted enfrenta la posibilidad de ser arrestado por esa orden en cualquier momento: por ejemplo, si lo detienen por una infracción de tránsito. Cada vez que la policía detiene a alguien, hace un control de órdenes judiciales. Si usted asiste al Tribunal de

Menores y el Fiscal del Estado se entera de la orden judicial, está obligado a informar a la policía o al comisario que usted tiene una orden judicial pendiente y que puede ser arrestado en cuanto abandone el tribunal. Probablemente este no sea el mejor horario y lugar para que esto suceda, por su bien y el de sus hijos. Existen otras maneras de manejar mejor este asunto.

Por ejemplo, usted podría ocuparse de una orden judicial pendiente entregándose en la comisaría local. Es probable que usted quede detenido, por lo menos durante la noche, hasta que puedan llevarlo ante un juez para una audiencia de fianza.

Su trabajador de caso podrá ayudarle a entregarse para que usted pueda evitar tiempo de custodia antes de presentarse ante el juez. Si su trabajador de caso necesita ayuda, la Oficina de Servicios Legales del Departamento lo guiará en el proceso. Asimismo, si su caso está en el tribunal, usted podría comunicarse con el Defensor Público nombrado en su caso, o su abogado privado, para que lo ayude a entregarse por la orden judicial.

También, si usted sabe o sospecha que tiene una orden judicial de arresto pendiente, debería eliminar la orden judicial antes de comenzar un programa de tratamiento. Muchos programas de tratamiento no quieren tomar clientes con órdenes judiciales pendientes debido al riesgo que se produzca el arresto y el encarcelamiento antes de completar al tratamiento.

Lo importante es que usted necesita limpiar cualquier orden judicial cuando comience a trabajar para construir una familia segura y saludable.

AUTO-CUIDADO DE LOS PADRES

Ser padre puede ser estresante. Es importante que los padres se reserven el tiempo para identificar las maneras de cuidarse ellos mismos. El auto-cuidado de los padres es la combinación de encontrar formas para descansar, relajarse y estar en contacto con otras personas. Ejercicio, iglesia, deportes y otros tipos de recreación activa son buenas maneras de estar en forma, eliminar el estrés y sentirse mejor.

CONTROL DE NATALIDAD

Usted necesita tomar precauciones adicionales para protegerse del embarazo y las enfermedades de transmisión sexual. Si recientemente tuvo un bebé, asegúrese de programar el control posparto con su médico a las seis semanas del nacimiento. Ese es el momento de conversar cuál es el método de control de natalidad que utilizará.

Existen varios métodos de protección, y cada uno de ellos tiene beneficios especiales y efectos colaterales. Hable con su médico para encontrar el método más apropiado, teniendo en cuenta su historia médica y su estilo de vida. De todos los diferentes métodos, el preservativo es el único método que lo protegerá de las enfermedades de transmisión sexual. Los preservativos femeninos también se encuentran disponibles. Junto con ellos, tal vez usted quiera considerar el uso de otros métodos de control de natalidad, tales como píldoras de control de natalidad, un DIU o una inyección de control de natalidad de liberación prolongada.

El programa federal que financia los servicios de salud reproductiva y planificación familiar se llama Título X. Existen varias clínicas Título X en los barrios. Pídale a su trabajador de caso una lista de las clínicas.

GUÍA INTERACTIVA DE RECURSOS PARA USTED Y SUS HIJOS

Existen muchos recursos disponibles para ayudarle ahora y en el futuro. Su trabajador de caso tiene materiales que pueden informarlo sobre cómo proteger a sus hijos del Síndrome de muerte súbita, cómo mejorar la seguridad de su hogar, cómo interpretar a su bebé y más. A continuación, presentamos los recursos que su trabajador de caso puede ofrecerle.

RECURSOS RECOMENDADOS

- *Campaña para dormir boca arriba* (folleto del Síndrome de muerte súbita)
- *Guía para padres de seguridad contra incendios para bebés y niños* (Seguridad y prevención de incendios)
- *Abrace a su bebé... ¡No lo sacuda!* (folleto del Síndrome de bebé sacudido)
- *Prevención de la violencia* (Seguridad con armas de fuego y prevención de la violencia)

La próxima vez que esté trabajando en una computadora de su hogar, la escuela o la biblioteca pública, visite estos sitios web. (Si no tiene acceso a una computadora, pídale a su trabajador de caso que le imprima las páginas de estos sitios web.)

- **www.coderedrover.org** – sitio de seguridad hogareña
- **www.usfaparents.gov** – sitio de seguridad contra incendios
- **www.fathers.com** – ayuda práctica para ser un buen papá
- **www.cpsc.gov** – muchas veces los productos para bebés son “retirados del mercado”. Eso significa que el producto que podría usar es defectuoso y podría presentar un riesgo para su bebé. Conozca más acerca de los productos retirados del mercado a través de este sitio web de seguridad de productos.
- **<https://www.erikson.edu/fussy-baby-network/>**
Fussy Baby Network
- **<https://www.youtube.com/watch?v=yBBiG6e4xRw>**
B’More for Healthy Babies “Sueños seguro”
- **<https://www.webmd.com/parenting/baby/video/soothing-techniques-for-baby>**
técnicas para calmar al bebé
- **<https://www.safekids.org/>**
Safe Kids Worldwide

ANEXO A

PADRES ADOLESCENTES COMO ALUMNOS Y MAESTROS

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA

Es necesario graduarse en la escuela secundaria para ir a la universidad o para conseguir un buen trabajo.

En la actualidad, los adolescentes que abandonan la escuela rara vez acceden a trabajos bien remunerados. Es más probable que ellos y sus hijos terminen viviendo en la pobreza.

Un padre trabajador ofrece un modelo a seguir sólido y positivo para los niños. Tener un padre con un buen trabajo ha demostrado servir de ayuda al bienestar psicológico de los niños.

El éxito escolar depende de la asistencia regular, hacer la tarea y estudiar para los exámenes. Todas las habilidades de organización que usted aprende como padre pueden ayudarle a tener éxito en su trabajo como alumno. ¡Usted puede hacerlo, por usted y por su bebé!

TAREA

¿TIENE DIFICULTADES PARA HACER SU TAREA?

Su trabajador de caso puede ayudarle a pensar cuál sería el mejor lugar para que usted estudie. Por ejemplo, algunos adolescentes prefieren estudiar en la mesa de la cocina; otros prefieren estudiar en su habitación (recuerde que nunca debe acostar a su bebé en la cama de un adulto debido a los riesgos de caídas y heridas). Pero algunos adolescentes necesitan algo más de privacidad. Como padre joven, su desafío es pensar cómo hacer la tarea mientras cuida a un niño pequeño. Quizás alguien pueda cuidar a su hijo a veces mientras usted estudia, a cambio de ayuda más adelante.

Tal vez quiera intentar hacer su tarea mientras su bebé duerme la siesta, o hacer que su bebé se duerma a un horario razonable para que usted tenga tiempo de hacer la tarea. Las rutinas regulares de siesta y sueño nocturno para su bebé lo ayudarán a estar al día con su estudio.

Si tiene problemas en una clase, hable con su trabajador de caso, su consejero escolar o su maestro para buscar un tutor o recibir ayuda adicional.

LLEGAR A LA ESCUELA A TIEMPO

Es importante llegar a la escuela puntualmente. Eso significa levantarse a tiempo y estar organizado. Prepare una lista de control de las cosas que debe hacer cada noche antes de acostarse. Aquí le presentamos algunas sugerencias:

ORGANIZACIÓN NOCTURNA DURANTE LOS DÍAS DE CLASE

- Revise el plan de cuidados de su hijo para el día siguiente
- Active la alarma de su reloj
- Deje preparada la ropa que usará
- En una mochila o bolso:
Tarea, libros, ropa de gimnasia/zapatos/instrumentos, almuerzo
- Junto a la puerta:
Zapatos o botas, bolso del bebé preparado

Recuerde que prepararse en forma anticipada puede ayudarle a evitar el estrés de la mañana. Cualquier cosa que pueda hacer en forma anticipada le ayudará a hacerle la vida más fácil.

¡EMPAQUE SU MALETA!

- Bolso del bebé
- Biberones (prepare los biberones con anticipación y téngalos listos en el refrigerador)
- Pañales
- Loción/Aceite
- Necesidades del cabello
- Libros
- Juguetes
- Mudadas de ropa
- Manta
- Medicamentos (cuando corresponda)
- Abrigos, sombreros, guantes, botas, impermeable
- Nota para los cuidadores: (cualquier información importante de emergencia, como su número de teléfono, el cronograma de medicamentos del bebé, alergias, número de teléfono del médico)

Una lista de control como esta puede ayudarlo a prepararse y a preparar a su bebé para ese día. Prepare su propia lista junto a su trabajador de caso. Asegúrese de incluir cualquier necesidad especial que pueda tener su bebé.

TELÉFONOS IMPORTANTES

 POLICÍA /  INCENDIO /  AMBULANCIA 911
CONTROL DE ENVENENAMIENTO..... 1-800-222-1222

El Médico de su Hijo	Teléfono

Sala de Emergencias más Cercano	Teléfono

Trabajador de Caso	Teléfono

Padre del Menor	Teléfono

Depto. de Salud Pública	Teléfono

Vecino	Teléfono

Pariente	Teléfono

Amigo	Teléfono

ANEXO B

LOS PADRES Y EL ABUSO DE SUSTANCIAS

SER PADRES Y ESTAR DE FIESTA NO COINCIDEN



Usted no puede consumir drogas y ser un buen padre. Estar colocado o ebrio cerca de sus hijos es peligroso. Las drogas alteran los sentidos, afectan su juicio, lo convierte en alguien descuidado y reduce su capacidad para responder rápidamente a las situaciones que lo rodean a usted y a su hijo. El alcohol y las drogas también

afectan su capacidad para tomar buenas decisiones, y las consecuencias de tomar malas decisiones podría ser mortal. En un caso, la madre metió a su bebé en un armario con ella para poder drogarse. El bebé inhaló humo de cocaína en forma pasiva y murió. En otro caso, un padre dejó una bolsa con rocas de cocaína al alcance su hija, la niña se comió la cocaína y murió.

Las personas que consumen alcohol y/u otras drogas con regularidad tal vez no entiendan de qué manera esto pone en riesgo su rol de padres. Si usted tiene antecedentes de abuso de sustancias, o si su trabajador de caso determina la necesidad de hacer una evaluación y tratamiento por abuso de sustancias, su trabajador de caso le ayudará a programar esos servicios. Usted debe ser consciente que el consumo de alcohol o drogas puede sabotear su capacidad parental y aumentar enormemente la probabilidad de accidentes y lesiones, tanto para padres como para niños.¹

Un padre cansado y agotado por el consumo de drogas o alcohol tiene pocas habilidades para elogiar a sus hijos, ofrecerles consejos amables y aplicarles sanciones disciplinarias adecuadas. Al estar bajo la influencia de las drogas o el alcohol, los padres tal vez no puedan responder a niños activos y curiosos que puedan ponerse en situación de riesgo. Además, el estrés de la abstinencia sumado a un niño que es quisquilloso para comer o extremadamente activo, aumenta la posibilidad que el padre descuide, golpee o lastime al niño. Los padres también pueden perder la paciencia y explotar con sus hijos debido a las expectativas irrealistas que tienen de sus hijos; por ejemplo, ellos pueden pensar que su hijo de tres años se manchó la ropa a propósito para hacer enojar al padre.

Los padres que están bajo la influencia del alcohol y otras drogas pueden tener un efecto negativo en el éxito escolar de sus hijos. Un padre que está desesperado por consumir drogas, o que está bajando después de haber consumido, no puede

ayudar a sus hijos con sus tareas. Ellos también pueden esperar que los hijos mayores ayuden a los hermanos menores, dejando de reconocer que los niños necesitan ayuda de los adultos. Algunos padres que consumen drogas obligan a los niños mayores a quedarse en casa y faltar a clases para “cuidar a los niños menores”. Esto interfiere en la educación del niño mayor y los hace retrasarse cada vez más en la escuela.

Nunca deje a su hijo al cuidado de alguien que está drogado o ebrio. La violencia asociada con el consumo de drogas pone en riesgo a sus hijos. Siempre mantenga a sus hijos alejados de las personas, los lugares o las situaciones donde se usen o vendan drogas. Si usted tiene antecedentes de abuso de sustancias, hable con su trabajador de caso al respecto.

Un individuo que lucha con el abuso de sustancias está en una mala posición para cuidar a un bebé recién nacido. Superar un problema de abuso de sustancias exige una cantidad enorme de concentración y dedicación. Alcanzar este nivel de compromiso puede resultar más desafiante durante el embarazo o como padre primerizo.

¹ D. Brown & L. Peterson. (1997). Lesiones no intencionales y abuso y negligencia infantil en el Manual de prevención y tratamiento de niños y adolescentes. Ed. R.T. Ammewrman & M. Hersen. Nueva York: John Wiley & Sons, Inc.

MANTENER LA RECUPERACIÓN

La recuperación del abuso de sustancias es posible, pero le exige mucho trabajo. Usted debe cambiar su forma de pensar y su comportamiento. Usted también debe creer que puede dejar de consumir drogas con la ayuda del tratamiento y el apoyo de sus familiares y amigos sobrios. La recuperación es un viaje de toda la vida, y para hacer cambios usted debe trabajar todos los días en su recuperación. Los siguientes cambios de comportamiento son necesarios si usted quiere tener éxito.

LOS CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO DEBEN INCLUIR:

- Asistir y completar su tratamiento de abuso de sustancias.
- Asistir y completar los programas de cuidados posteriores.
- Asistir a las reuniones de 12 pasos.
- Elegir y comunicarse con un patrocinador de 12 pasos.
- Leer literatura de 12 pasos (por ejemplo: Big Book, folletos de AA/NA/CA)
- Incorporar consignas de 12 pasos a sus conversaciones diarias. Las consignas se utilizan para interrumpir pensamientos negativos (por ejemplo:

un día a la vez; sin prisa, pero sin pausa; hacer las cosas de manera simple).

- Asistir a actividades de esparcimiento libres de drogas (AA, bailes, películas).
- Hacer y tener amigos que no consuman drogas (inscribirse en una clase del colegio comunitario de su localidad, asistir a funciones sociales en su iglesia o centro comunitario).
- Volver a conectarse con la familia y los sistemas de apoyo libres de drogas.
- Identificar y evitar disparadores de recaídas (personas, lugares y emociones extremas).
- Cumpla su Plan de prevención de recaídas.

RECAÍDAS

Si tiene una recaída, no entre en pánico. Usted no es un fracaso.

Retome el camino:

- Llame a su patrocinador.
- Haga una reunión.
- Hable con su consejero de abuso de sustancias.
- Trabaje en un nuevo Plan de prevención de recaídas.
- Si tuvo sexo sin protección durante su recaída, consulte con su médico.

¿USTED ES CONSCIENTE DE LOS SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA AGUDA?

La abstinencia aguda puede afectar su cerebro (pensamiento, concentración, emociones y memoria). Los síntomas de la abstinencia aguda pueden comenzar con 7 a 14 días de posterioridad a su último consumo de drogas, y pueden durar hasta un máximo de 18 meses. Si usted sufre alguno de los siguientes síntomas, convérselos con su consejero de abuso de sustancias, su patrocinador o su trabajador de caso. Recuerde que estos síntomas pasarán, pero usted debe seguir libre de drogas.

SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA AGUDA:

- Dificultad para pensar con claridad
- Dificultad para manejar los sentimientos y las emociones
- Dificultad para manejar el estrés
- Dificultad para dormir
- Dificultad para recordar

Advice for parents and caregivers on safe sleep, setting babies, and storing methadone.

Keep Your Child Safe

Office of the Inspector General
Department of Children and Family Services
Sources: New South Wales Department of Community Services NSW Health;
National Institute of Child Health and Human Development

Your Baby Should Always Sleep:

ALONE. Your baby should always sleep alone in a crib. To feel close to your baby you can keep the crib in your room.

On their BACK. Healthy infants should always be placed on their backs to sleep.

In a CRIB. Your baby should sleep in a safe crib with a firm mattress. Never place your baby on soft objects. Never place bumper pads, pillows, or other loose items in the crib.

In a SAFE ROOM. The room your baby sleeps in should be a comfortable temperature and smoke-free. No one should ever smoke around your baby or where your baby sleeps.

Follow these guidelines to reduce the risk of death due to suffocation and Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).

Useful Numbers: Alcohol and Drug Referral Service

1-800-622-2255

Alcoholics Anonymous

1-800-371-1475

IL Department of Human Services

1-800-843-6154

Poison Control Hotline

1-800-222-1222

Fussy Baby Network

1-888-431-2229

Mental Health/Crisis Intervention Hotline

1-800-248-7475

SIDS Illinois

1-800-432-7437

Ways to Settle Your Baby

- Swaddle your infant with a light blanket or a sleep sack. Consult with your child's doctor to determine the age at which you should stop swaddling.
- Walk or rock your baby snuggled up close to your chest so the baby can feel your heartbeat.
- Sing or talk to your baby.
- Offer your baby a clean, dry pacifier at sleep time.

Never Leave Methadone Where Your Child Can Access It

Even small doses of Methadone can KILL your baby or child. If you child has swallowed methadone they may:

| Turn pale | Develop a cold, sticky, sweat | Become unconscious | Make unusual snoring/gurgling noises | Breathe with difficulty |

If you believe your child has ingested Methadone, call 911 immediately.

Don't keep it under
your bed.



Don't keep it in
the fridge.

Don't put it in
other containers-it
could be mistaken
for something else.



**DO store your
methadone in:**

- ✓ a locked cupboard,
- ✓ a hidden location high
up, or
- ✓ a lockable cash box.

Don't keep it in
the car glove box.



Don't keep it
in your bag or
purse.



Don't take
your methadone
dose in front of
your children.

ANEXO C

¿CUÁNDO DEBEN VACUNARSE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES?

Age	HepB Hepatitis B	DTaP/Tdap Diphtheria, tetanus, pertussis (whooping cough)	Hib Haemophilus influenzae type b	IPV Polio	PCV Pneumococcal conjugate	RV Rotavirus	MMR Measles, mumps, rubella	Varicella Chickenpox	HepA Hepatitis A	HPV Human papillo- mavirus	MCV4 Menigeococcal conjugate	Influenza Flu
Birth	✓											
2 months	✓ (1-2 mos)	✓	✓	✓	✓	✓						
4 months	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
6 months		✓	✓		✓	✓						
12 months	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
15 months	✓ (6-18 mos)	✓ (15-18 mos)	✓ (12-15 mos)	✓ (6-18 mos)	✓ (12-15 mos)	✓ (12-15 mos)	✓ (12-15 mos)	✓ (12-15 mos)	✓	✓		
18 months			Catch-up	Catch-up	Catch-up		Catch-up	Catch-up	✓			
19-23 months		Catch-up		Catch-up			Catch-up	Catch-up	✓			
4-6 years		✓		✓			✓	✓				✓ (One-dose each fall or winter to all people ages 6 mos and older)
7-10 years		Catch-up										
11-12 years		✓ Tdap								✓		
13-15 years		Catch-up		Catch-up			Catch-up	Catch-up	Catch-up	✓		
16-18 years		Catch-up (Tdap)							Catch-up	Catch-up	✓	

Please note: Cases of pertussis (whooping cough) have increased in children, teens, and adults in the last few years. Tragically, some infants too young to be fully protected by vaccination have died. Ask your doctor or nurse if your children have received all the pertussis shots needed for his or her age. Also, if you haven't had your pertussis shot, you need to get one.

What is "Catch-up?" If your child's vaccinations are overdue or missing, get your child vaccinated as soon as possible. If your child has not completed a series of vaccinations on time, he or she will need only the remainder of the vaccinations in the series. There's no need to start over.

CALENDARIO

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

CALENDARIO

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

CALENDARIO

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

CALENDARIO

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO



OFICINA DEL INSPECTOR GENERAL
Departamento de Servicios para Niños y Familias de Illinois

Impreso bajo la autoridad del estado de Illinois
DCFS #215 • Nov 2024 • 500 copias
CFS 1050-69-S • rev 1/18