



Proteja a su familia de la gripe

La influenza, comúnmente conocida como gripe, es un virus que se transmite fácilmente de una persona a otra. Sobreviene de repente y afecta a la nariz, la garganta y los pulmones. Si alguna vez tuvo gripe, conoce el malestar que le puede provocar. Cualquiera puede contraer gripe pero los niños suelen ser más propensos que los demás.

La temporada de gripe es de noviembre a abril. La mayoría de los casos ocurre a fines de diciembre y a principios de marzo. La mejor época para vacunarse contra la gripe es entre octubre y noviembre, para que su cuerpo pueda generar inmunidad antes de la temporada de gripe en el invierno. Sin embargo, se puede vacunar durante la

temporada de gripe y aún así estará protegido.

Para reducir el riesgo de contraer el virus de la gripe o contagiárselo a otras personas:

- Reduzca el contacto con personas resfriadas y con gripe.
- Siga una dieta balanceada.
- Duerma lo suficiente.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Lávese las manos con frecuencia.

Usted o su hijo deben vacunarse contra la gripe si:

- Tiene entre 6 meses y 5 años de edad.
- Sufre de enfermedades crónicas como diabetes, asma o cardiopatías.

- Recibe terapia a largo plazo con aspirina.
- Estuvo internado en el hospital el año anterior.
- Convive con una persona anciana o un bebé.
- Está en contacto directo con niños menores de 5 años.

La mayoría de los adolescentes no necesita vacunarse contra la gripe porque su cuerpo puede soportar la infección sin desarrollar otros problemas. Es posible que su médico le recomiende aplicarse la vacuna si padece algún trastorno médico para protegerlo de las complicaciones, como la neumonía.

Incendios en la casa

La mayoría de los incendios en la casa ocurren durante los meses de frío, cuando se utilizan las chimeneas y los calentadores de espacio. Mas de la mitad de los incendios de casa ocurren durante la noche.

La cosa más importante que usted puede hacer para proteger a su familia en caso de un incendio es instalar un detector de humo. Debe haber por lo menos un detector de humo en cada piso de la casa y uno cerca de los dormitorios. Instáloslos por la pared cerca del techo porque el humo sube.

Pruebe los detectores de humo en su hogar una vez al mes y reemplace las pilas dos veces al año. Reemplace los detectores de humo después de 10 años, incluso si ellos parezcan todavía estar trabajando. Si usted vive en un apartamento, su propietario debe reemplazar los detectores de humo para usted.

Es mejor hacer un plan de fuga para que su familia sepa donde ir el caso de un incendio. Practique su plan de fuga por lo menos dos veces al año con su familia. Enseñe a sus niños a gatear bajo del humo y que toquen cada puerta antes de abrirla. Si la puerta siente caliente, no trate de abrirla y salir. Utilice una salida diferente, por otra puerta o ventana.

Planee un lugar donde su familia debe encontrarse lejos de su casa. Todos deben saber salir de la casa cuando el detector de humo suene. No trate de regresarse dentro de la casa una vez que usted ha salido. Llame 911 de la casa de un vecino.

Aquí hay consejos para prevenir el incendio de su casa:

- Use las extensiones con mesura.
- Coloque cubiertas protectoras anti-choques a prueba de niños en todos los enchufes.
- No sobrecargue los enchufes o reguladores de corriente.
- Reemplace los cordones quebrados.
- Coloque los cordones por las paredes y no debajo de tapetes o alfombras.
- Guarde papeles, leña y materiales inflamables lejos de la chimenea.
- Nunca utilice la estufa para calentar la casa.
- Mantenga las cortinas, tapetes, periódicos y revistas alejados de los calentadores de espacio.
- Utilice calentadores de espacio que se apagan automáticamente o cuando se caen.
- No utilice los calentadores de espacio cerca de una cuna.

Escogiendo juguetes para niños: Cómo encontrar el juguete correcto para cierta edad de niño

Las vacaciones se acercan rápidamente y padres siempre buscan juguetes que son divertidos y seguros para comprar para sus niños. Aquí están unos consejos que puede ayudar a los padres y los abuelos.

Infantes (menor de 1 año de edad)

Niños juegan y aprenden tocando y utilizando sus ojos y la boca. Algunas sugerencias para juguetes son:

- Animales suaves, juguetes chirriantes, juguetes que se pueden meter a la boca, pelotas y matracas que iluminan
- Juguetes de cuerda y juguetes de baño
- Libros suaves o libros de cartón
- Juguetes con colores brillantes con orillas suaves
- Juguetes que son fáciles de limpiar o lavar
- Evita juguetes con cuerdas que pueden envolver alrededor del cuello de un bebé.

Los niños pequeños (de 1 año a 2 años de edad)

Niños comienzan a armar cosas. Busque juguetes con que su niño y usted pueden jugar:

- Los bloques sólidos de madera de tamaños diferentes
- Juguetes para empujar y jalar
- Pelotas ligeras de por lo menos 3 pulgadas de diámetro
- Juguetes y bloques para pegar
- Libros con dibujos

Sea voluntario durante las fiestas dicembrinas

Enseñe le a sus niños la importancia de ser un voluntarios durante la temporada de fiestas dicembrinas. Podrán ayudar a personas que ellos quieren y a otras personas necesitadas.

Ser voluntarios les enseña:

- Que dar de su tiempo, esfuerzo y bondad es la recompensa.
- Que una persona puede hacer la diferencia. Este mensaje es muy poderoso para un niño, que el o ella pueden tener un impacto en la vida de alguien.
- Tolerancia de personas de diferente culturas, habilidades, edades, ingresos y educación.
- Aprecio de lo que ellos tienen ayudando a otros que no son tan afortunados.

Lugares donde usted y sus niño pueden ser voluntarios:

- La escuela
- Iglesias
- Refugios
- Hospital de niños
- Albergues de animales
- Asilo de ancianos
- Hábitat para la Humanidad
- Despenensas de alimentos

- Juguetes de niños pequeños no deben tener partes que puedan despegarse y ahogar al niño.
- Los juguetes con orillas puntiagudas, las canicas, los juguetes con cordones o listones pueden ser mortales para los niños pequeños. Mármoles, los juguetes con cuerdas, las cuerdas o las cintas pueden ser mortales a un pequeñín.
- No compre todavía juguetes operados con pilas. Las pilas pequeñas y redondas pueden ahogar y envenenar al niño.
- Una regla empírica buena es que si el objeto puede quedar dentro de un tubo de papel de lavabo, un niño puede ahogarse en ello.

Los niños de edad preescolar (de 3 a 4 años de edad)

Los niños de edad preescolar están aprendiendo la coordinación motriz fina y comienzan a ser creativos en sus juegos e historias. Estos juguetes les ayudan a desarrollarse:

- Juguetes para montarse, caballitos mecedores
- Marionetas
- Juguetes sencillos para contar
- Materiales de arte, juegos de mesa sencillos
- Pelota y bate de béisbol
- Muñecas

Niños de edad escolar (entre los 6 y los 10 años de edad)

Niños de edad escolarles gustan los juguetes con los que pueden jugar con sus amigos, y que son un reto para su imaginación y para su coordinación:

- Figuras de acción
- Juegos de mesa
- Equipo de deportes
- Juegos electrónicos
- Bicicletas, las patinetas y los monopatines. ¡No se le olvide el casco!

Mantenga el recreo seguro y divertido

Cualquier edad de su niño, mantengase alerta para que el recreo sea seguro. Siga estos consejos para mantener su niño seguro al jugar con juguetes:

- Siempre supervise a sus niños mientras ellos juegan.
- Está seguro que los niños juegan con juguetes en un ambiente seguro.
- Asegure que los niños llevan el equipo protector correcto a montar las bicicletas, las patinetas o los monopatines.
- Enseña los niños a guardar sus juguetes después de jugar. Esto ayuda a mantener juguetes para lo niños mayor fuera del alcance de las manos de niños más jóvenes.

