

## Consejos técnicos para mantenerse en contacto

**A**lgunos padres de familia abrumados por un divorcio o por una gran cantidad de trabajo encuentran muy difícil mantenerse en contacto con sus hijos o entre sí. A veces los derechos de visita establecen que un padre pueda ver a su hijo cada dos semanas solamente o quizás algunos padres salen del trabajo tan tarde que cuando llegan a su casa sus hijos ya están durmiendo. Además, ahora también los niños se están volviendo más y más ocupados- clases académicas adicionales después del horario escolar, prácticas de deportes-lo cual reduce aún más el contacto de los niños con sus padres. Cualquiera sea la razón, entre muchos padres e hijos se está formando un abismo de comunicación.

Una defensora de la comunidad, Sheils Butler, encontró que al igual de los padres de muchas de las 40 millones de familias deshechas por todo el país-la comunicación diaria con su cónyuge acerca de sus hijos se volvió prácticamente imposible después de su divorcio hace ya dos años.

“Había veces que la comunicación con mi ex marido era, en el mejor de los casos, difícil”, recuerda Sheila. “La pregunta que me hacía repetidamente era ‘¿cómo vamos a poder nosotros dos mantenernos al corriente de los acontecimientos de la vida de nuestros hijos?’, pero no encontraba ninguna solución”.

Esta madre de dos niños se puso en campaña para encontrar su propia solución y al hacerlo desarrolló el planificador “*Kids in Motion Planner*” ([www.kidsinmotionplanner.com](http://www.kidsinmotionplanner.com)) para ayudarse a sí misma y a millones de personas como ella a mantenerse en contacto con sus cónyuges actuales o pasados, en lo que respecta a sus hijos. A continuación hay algunos consejos para mantenerse en contacto:

- Mantenerse siempre involucrado en la vida de sus hijos.
- Tratar de tener una “ventana de información” de los horarios diarios de los niños.
- Mantener una línea abierta de comunicación, no solo entre el niño y el padre sino también entre los dos padres.
- Darle a los niños una seguridad adicional haciéndoles ver que Mamá y Papá están cooperando y que están interesados en su desarrollo.

- Mejorar las redes de seguridad; los padres deben permanecer en contacto respecto a los cambios importantes en la vida del niño, como por ejemplo un cambio de medicamento.
- Proporcionar a los niños un sentido de propósito. Saber que hay expectativas en sus padres, y en ellos mismos, da a los niños un propósito y un mayor sentimiento de éxito cuando alcanzan sus objetivos.

“Por experiencia propia y de acuerdo con algunos comentarios recibidos de otras personas, el planificador “*Kids in Motion Planner*” ha probado ser una herramienta altamente exitosa para muchas familias”, comenta la Sra. Butler.

Aunque ser un padre divorciado o un padre abrumado por una gran cantidad de trabajo no es fácil, un poco más de comunicación entre los padres y sus hijos y unas simples herramientas para la organización podrían ayudar a disfrutar relaciones más cercanas, más cariñosas y más saludables, independientemente de lo que la vida les depare.

## ¿Qué hay en *su* dulcera?

**U**n producto en el mercado actual podría hacer que los padres se detuvieran a ver qué dulces tienen en su dulcera. Es un dulce con sabor a marihuana y podría estar a la venta en su tienda más cercana. Quizás luzca como una paleta o una barra de chocolate normal, pero sabe a marihuana. Estos dulces tienen nombres inspirados en drogas reales como *Kronic Kandy* y *Pot Suckers*.

Los fabricantes han dicho que en los dulces no hay THC-la sustancia ilegal de la marihuana. El dulce es, sin embargo, hecho con aceite esencial de cannabis, lo cual le da el sabor a marihuana (pero es legal y no droga a la persona que lo consume).

El eslogan de los dulces podría llevar a los niños a creer que están comprando algo que les va a producir un efecto como el de la droga. Quizás los niños quieran ver si el dulce los hace sentir diferente-o quizás hasta drogados. Los vendedores sostienen que los dulces con sabor a marihuana son una novedad inofensiva y que ellos recomiendan a los comerciantes que los vendan solo a clientes mayores de 18 años de edad.

Desafortunadamente, que los niños consigan estos dulces con sabor a marihuana es más fácil de lo que creemos. Los chicos pueden comprar los dulces en Internet. Si alguien le ofrece un dulce de esta clase a su hijo, probablemente el niño no se da cuenta de lo que le están ofreciendo.

Los padres pueden hablar con los miembros del personal administrativo y los consejeros de la escuela de su hijo acerca de las reglas en contra de los dulces con sabor a marihuana. Quizás muchos adultos aún no hayan oído hablar acerca de estos dulces, por lo tanto, esté preparado para ayudarlos a informarse mejor al respecto.

A pesar del hecho que los dulces con sabor a marihuana no contienen la sustancia ilegal THC, algunos jóvenes podrían comenzar a pensar que el consumo de drogas es aceptable o a acostumbrarse a su sabor. Dígales a sus hijos que la marihuana, bajo cualquier forma, es peligrosa. Al monitorear las actividades de sus hijos, recuerde revisar también los dulces que consume.

Para más información, visite: [www.family.samhsa.gov/set/flavcandy.aspx](http://www.family.samhsa.gov/set/flavcandy.aspx)

## Juegos que fomentan el cuidado del medio ambiente

Ahora podrá tener una noche de juegos familiar ecológica con los tres nuevos juegos de mesa y DVD. Los juegos *Planet Earth* (Planeta Tierra), *Sea Life* (Vida Marina) y *Wild Life* (Fauna y Flora) captan la belleza de nuestro planeta educando a los jugadores acerca de los tesoros escondidos que yacen en los mares, las llanuras, las montañas y las selvas. La edad recomendada para estos tres juegos de *Imagination Games* es de 8 años de edad en adelante.

Con el juego de mesa y DVD *Planet Earth*, los padres y los niños podrán explorar nuestro maravilloso planeta y trabajar juntos para responder una variedad de preguntas de conocimiento general basadas en la premiada serie de televisión. El envoltorio para el juego *Planet Earth* está hecho con un 100% de materiales reciclados.

El juego *Sea Life* llevará a los jugadores a la máxima aventura de buceo para explorar los tesoros del mar con Jean-Michel Cousteau, hijo del famoso explorador oceánico Jacques Cousteau.

El juego *Wild Life* lleva a los jugadores a un emocionante safari al Serengeti africano. El juego incluye filmaciones sensacionales de animales salvajes.

## Su hijo menor, ¿fuma o consume bebidas alcohólicas?

**D**e acuerdo a un estudio de datos de varios años realizado por la Encuesta Nacional sobre el Consumo de Drogas y la Salud (NSDUH), es menos probable que los padres sean conscientes del consumo de drogas o cigarrillos por sus hijos menores que por sus hijos mayores.

Menos de la mitad de las madres sabían que su hijo - de 12 a 14 años de edad - había fumado (42%) o consumido bebidas alcohólicas (33%) durante el año anterior, comparado con 57% y 61%, respectivamente, de madres de jóvenes de 15 a 17 años de edad.

En contraste, la edad no tuvo ninguna diferencia para el promedio de madres que estaban conscientes del consumo de marihuana; menos de la mitad (41%) de padres y madres de niños menores y mayores eran conscientes del consumo de marihuana por sus hijos. Los resultados para el grupo de padres solamente fueron similares.

Estos resultados ilustran la necesidad de programas para la prevención del abuso de drogas orientados a los padres, especialmente programas de educación sobre las drogas y el alcohol para padres de jóvenes en edad de escuela intermedia.

## Elmo dice “adiós”

**E**lmo y su padre enseñan a hijos de militares y a las personas encargadas de su cuidado, a tratar de la mejor manera posible la partida de uno de sus padres mediante un programa llamado *Hablen, Escuchen, Conecten: Ayudando a las familias a sobrellevar las partidas militares*.

El DVD bilingüe es parte de un paquete de materiales gratuitos disponible para las familias militares. *Sesame Workshop*, los creadores de Plaza Sésamo, lanzarán el programa como un DVD kit, que no será televisado, y que se distribuirá gratuitamente a escuelas, guarderías y centros de apoyo para familias.

“Estábamos buscando una forma de satisfacer una necesidad insatisfecha”, comentó Mia Masten, directora de relaciones públicas de de la tienda Wal-Mart del noroeste de los EE.UU. Ella comentó que cuando *Sesame Workshop* abordó a Wal-Mart, el gigante de ventas al por menor donó \$892.540 dólares para producir el proyecto, destacando también que muchos de los empleados de la compañía son miembros de la Reserva y de la Guardia Nacional.

El infante retirado de la Marina, Maj. Gen. Charles Bolden y varios miembros militares se reunieron con educadores durante una conferencia llevada a cabo en enero y conectaron a *Sesame Workshop* con la Coalición Educativa para Niños de Padres Militares, la cual ayudó a apoyar la investigación del grupo antes de la grabación.

Según el Sr. Bolden, todas las personas en el panel estuvieron de acuerdo con que una parte importante de su tiempo debía ser dedicada a los problemas únicos de las familias de la Reserva y de la Guardia Nacional. “Para las personas en la Guardia Nacional, y hasta cierto punto en la Reserva, esto es algo un poco extraño y las partidas militares son algo que normalmente no hacían antes”, comentó él.

Para más información visite: <http://www.defenselink.mil/>

# Cabezas duras: Haciendo que los niños usen sus cascos para andar en bicicleta

**D**e acuerdo con la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras ([www.nhtsa.dot.gov](http://www.nhtsa.dot.gov)), los cascos para bicicletas ofrecen la mejor protección para las heridas en la cabeza ocurridas como resultado de accidentes de bicicletas.

- ❖ En el 2006 murieron 773 ciclistas y otros 44,000 sufrieron heridas como resultado de accidentes de tránsito. De esas víctimas mortales, 98 eran niños menores de 14 años de edad (13%), haciendo de ésta la causa de muerte de niños más frecuente.
- ❖ El 13% de los ciclistas fallecidos en el 2006 eran jóvenes de 15 a 24 años de edad.
- ❖ En el 2006, 88% de los ciclistas fallecidos y 82% de los ciclistas heridos eran jóvenes del sexo masculino. En el 2005, en las salas de emergencia de los hospitales de los EE.UU. se trató una cantidad estimada de 494,712 heridas relacionadas con accidentes de bicicletas. Aproximadamente el 53% de esas personas tratadas eran menores de 15 años de edad.
- ❖ En el 2006, el 25% de los ciclistas heridos eran jóvenes de 15 a 24 años de edad.
- ❖ Los cascos para andar en bicicleta son de 85 a 88% eficaces en la mitigación de las heridas de la cabeza y el cerebro, haciendo que el uso del casco sea la forma más eficaz de reducir las heridas en la cabeza y la muerte como resultado de choques de bicicletas.
- ❖ A pesar del hecho de que cerca del 70% de todos los choques de bicicletas tuvieron como resultado heridas en la cabeza, solo un 20 a 25% de todos los ciclistas usan cascos.
- ❖ El uso universal de cascos para andar en bicicleta por niños de 4 a 15 años de edad podría prevenir de 39,000 a 45,000 heridas en la cabeza y de 18,000 a 55,000 heridas en el cuero cabelludo y la cara, por año.