

*"Todas las personas cuentan, todos merecen una oportunidad, todos tienen que cumplir responsablemente una función y a todos nos va mejor cuando trabajamos juntos".*

*Ex presidente Bill Clinton*

## Roles y modelos de conducta

Desde un comienzo, los padres y las familias son importantes modelos de conducta para sus niños: lo que hacemos, lo que no hacemos y la forma en que nos desempeñamos en la vida cotidiana, todo esto afecta el desarrollo del niño. Luego, cuando los niños crecen, otros adultos también juegan un papel importante en su crecimiento y desarrollo.



"Sea un buen ejemplo para sus hijos. Piense qué decir y cómo actuar cuando esté con ellos. Escuchándolo y observándolo a usted, sus niños aprenderán las destrezas sociales y cómo enfrentar el estrés". La SAMHSA (Federal Substance Abuse and Mental Health Administration/ Administración Federal para Abuso de Sustancias y Salud Mental) ofrece muchos recursos para ayudar a las familias <http://family.samhsa.gov/be/>.

Role Models Today (Modelos de Conducta Hoy) es una publicación electrónica producida por jóvenes y dedicada a los jóvenes, la cual fomenta el civismo, el carácter y la responsabilidad personal, destacando modelos de conducta. La Fundación de Modelos de Conducta (Role Models Foundation), creada por Bill Maxwell del St. Petesburg Times, fue establecida para ofrecer apoyo, conexiones y mentores para los jóvenes. [www.jou.ufl.edu/rolemodels/aboutus](http://www.jou.ufl.edu/rolemodels/aboutus).

"Imagine una comunidad donde todos los niños poseen las destrezas y la confianza en sí mismos para tener éxito, una comunidad donde los adultos realizan labores que inspiran a los jóvenes que se encuentran en riesgo". Algunas escuelas y comunidades han establecido programas para lograr esto. Para ver un ejemplo, diríjase a: [www.therolemodelprogram.org](http://www.therolemodelprogram.org).

La American Heart Association elaboró una lista de sus *Diez Maneras Principales para Ayudar a los Niños a Adquirir Hábitos Saludables:*

1. **Sea un modelo positivo de conducta.** Si usted demuestra tener hábitos saludables, es mucho más fácil convencer a los niños para que hagan lo mismo.
2. **Trate de que toda la familia participe.** Salgan a caminar, a andar en bicicleta, vayan a nadar, trabajen en el jardín o simplemente jueguen a las escondidas al aire libre.
3. **Limite la televisión, los juegos de video y el tiempo en la computadora.**
4. **Fomente las actividades físicas que los niños realmente disfrutan.** Deje que los niños prueben diferentes actividades hasta que cada uno encuentre lo que verdaderamente le gusta.
5. **Apoye a sus hijos.** Destaque lo positivo en vez de lo negativo. Celebre los éxitos y ayude a los niños y a los adolescentes a adquirir una buena imagen de sí mismos.
6. **Establezca objetivos y límites específicos,** tales como una hora de actividad física al día o dos postres a la semana que no sean fruta.
7. **No recompense a los niños con comida.** Los caramelos y bocadillos como recompensa fomentan los malos hábitos. Encuentre otras maneras de celebrar el buen comportamiento.
8. **Trate de que la hora de la cena sea un momento para la familia.** Involucre a los niños en la planificación y en la preparación de las comidas. Todos adquirirán juntos los buenos hábitos y el tiempo de calidad con la familia será una ventaja adicional.
9. **Realice un juego que consista en leer las etiquetas de los alimentos.** Toda la familia aprenderá lo que es bueno para la salud y estarán más conscientes de lo que comen.
10. **Continúe participando activamente.** Sea usted un intercesor para que los niños sean más saludables.

Family Voices es una red nacional de orientación comunitaria compuesta por familias y amigos que abogan por los niños con necesidades médicas especiales. Nuestros niños también forman parte del mundo infantil en general. Con la subvención de la MCH "Improving Understanding" (Mejorar la Comprensión), Family Voices trabaja para fomentar las relaciones de colaboración entre las familias y los profesionales para que los niños se mantengan sanos. Bright Futures: Family Matters es un boletín con artículos y noticias de interés para familias, organizaciones de familias y profesionales que colaboran con nosotros. Visite nuestros sitios Web de Family Voices: [www.brightfuturesforfamilies.org](http://www.brightfuturesforfamilies.org) y [www.familyvoices.org](http://www.familyvoices.org).

## Colaboradores...

La National Association of Pediatric Nurse Practitioners



(Asociación Nacional de Enfermeras Clínicas Pediátricas/ NAPNAP) intercede por los niños apoyando el uso de las Prácticas Avanzadas de Enfermería en la atención de salud. NAPNAP produce materiales informativos, tanto para profesionales como para familias. Entre las principales iniciativas se encuentran las siguientes: HEATsm - para prevenir el sobrepeso y la obesidad en la infancia, y KySSsm - para identificar y tratar problemas de salud mental en la infancia. El libro para niños de NAPNAP motiva a los jóvenes para que evalúen la posibilidad de estudiar enfermería. Para obtener más información, diríjase a [www.napnap.org](http://www.napnap.org) o contacte a:

Joe Casey  
20 Brace Rd. Suite 200  
Cherry Hill, NJ 08034  
856-857-9700 Correo electrónico:  
[jcasey@napnap.org](mailto:jcasey@napnap.org)



## Recursos para las familias

Números de teléfono gratis para obtener información relacionada con salud 2006 - La Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud del Centro Nacional de Información en Salud (*National Health Information Center*) ha publicado una lista de números de teléfono gratuitos para que las familias puedan contactar a organizaciones que proporcionan información útil relacionada con salud, recursos educativos y apoyo. Muchos de estos números cuentan con un representante que habla **ESPAÑOL**.

Diríjase a <http://www.health.gov/nhic/pubs/tollfree.pdf>

**¡Información en línea para los usuarios en 24 idiomas diferentes!** Este sitio permite que los lectores tengan acceso a información en diferentes lenguajes, incluso en **ESPAÑOL**, y la mayoría está disponible en dos formatos distintos: información escrita y verbal. Algunos de los temas incluyen: alimentación saludable, peso adecuado, vacunas, etc. Diríjase a:

<http://library.med.utah.edu/24languages>

**"411 on Disability Disclosure: A Workbook for Youth with Disabilities and the professionals who work with them"** (411 acerca de la divulgación de información sobre discapacidades: Un cuaderno de ejercicios para los jóvenes con discapacidades y los profesionales que trabajan con ellos) Este cuaderno informa a los jóvenes con discapacidades sobre sus derechos con respecto a divulgar información relacionada con sus discapacidades. Proporciona a los jóvenes valiosa información que les permite tomar con conocimiento de causa las decisiones más convenientes para ellos. Obtenga gratuitamente el cuaderno de ejercicios en <http://www.ncwd-youth.info/resources & Publications/411.html>

<http://www.ncwd-youth.info/resources & Publications/411.html>

## Novedades en las investigaciones



**¿Puede el apoyo educacional y emocional en el salón de clases de primer grado ayudar a los niños que corren riesgo de tener un mal rendimiento en la escuela? ¡SÍ!** Las investigaciones recientes demuestran que es igualmente importante proporcionar a los estudiantes un ambiente agradable y acogedor, como proporcionar educación de buena calidad. Este estudio demuestra que al poner atención y abordar las necesidades emocionales y sociales de los niños, se puede mejorar el potencial de estos estudiantes para que tengan un buen rendimiento en la escuela. Fuente: Hamre, B.K., & Pianta, R.C. (2005). Can instructional and emotional support make a difference for children at risk of school failure? *Child Development*, 76 (Issue 5), 949-967



## Sugerencia para este mes

**1º de junio al 4 de julio: ¡Mes dedicado a prevenir accidentes relacionados con fuegos artificiales!** Ya se acerca el 4 de julio y todos están comenzando a planear cómo van a celebrar este año. *Prevent Blindness America* (Prevención de la Ceguera en Estados Unidos) es una organización que se dedica a informar sobre la importancia de la prevención de los peligros asociados con los fuegos artificiales. ¡La sugerencia número uno es mantenerse alejados de los fuegos artificiales y dejar que los profesionales realicen su trabajo! Esta organización ofrece información acerca de cómo prevenir un accidente y cómo actuar en el caso de que ocurra algún incidente. *Prevent Blindness America* le enviará por correo su folleto *Safe Consumer Celebrations* (Celebraciones veraniegas sin peligros) y le dará sugerencias para prevenir accidentes relacionados con fuegos artificiales. Para solicitar un folleto o para obtener más información, llame al 1-800-331-2020. También puede obtener información en el sitio Web <http://www.preventblindness.org/>

### **¡Comparta información con los demás!**

Nosotros siempre estamos buscando noticias y actividades acerca de programas y organizaciones para las familias con el fin de publicarlas. Cuéntenos acerca de los eventos y actividades que realiza su organización, los cuales podrían ser interesantes para otras personas. Escriba a Betsy Anderson a [banderson@familyvoices.org](mailto:banderson@familyvoices.org) o envíe un Fax al (617) 399-8325 para comunicarnos sus comentarios y noticias o para suscribirse.

Editoras: Betsy Anderson, Lindsey Pope y Barbara Popper