

## Bright Futures: Family Matters

"Gobierne a la familia tal como se cocina un pescado pequeño, con delicadeza". Proverbio chino



### Reglas, rutinas y rituales de la familia

Las reglas, rutinas y rituales son una parte importante de la vida de las familias y también son beneficiosas para la salud de los niños y de sus familias. Las rutinas son patrones regulares que las familias adoptan para organizar la vida cotidiana, como por ejemplo, la planificación de las comidas. Los rituales son tradiciones que las familias heredan o implementan a partir de sus valores y de sus experiencias, tales como las celebraciones de los cumpleaños o de los días festivos. Los rituales y las rutinas proporcionan a los niños un sentido de identidad, estabilidad y constancia.<sup>1</sup>

"En una revisión de 32 estudios que se llevó a cabo el año 2002, se demostró que las rutinas (tales como la hora para cenar e ir a dormir) y los rituales de la familia (tales como los cumpleaños y las reuniones familiares) están asociadas con la satisfacción marital, el sentido de identidad personal de los adolescentes, los logros académicos, la salud de los niños y las relaciones familiares más estrechas... Esta revisión no sugiere que alguna rutina en particular sea crucial, pero la presencia de las rutinas y de los rituales en general en las familias es beneficiosa."<sup>2</sup> (Barbara Fiese, et al; *A Review of 50 Years of Research on Naturally Occurring Family Routines and Rituals*, Syracuse U, J of Family Psychology, Vol.16, No. 4). Algunos ejemplos de rutinas y rituales que su familia podría implementar incluyen:

- ♥ La familia se reúne para comer juntos cada semana
- ♥ Vacaciones familiares anuales
- ♥ Los niños realizan quehaceres en el hogar que son apropiados para sus edades
- ♥ Se leen cuentos antes de ir a dormir y después de cepillarse los dientes
- ♥ ¡La familia participa en trabajos voluntarios!
- ♥ Considere comenzar con un nuevo ritual familiar durante los días festivos



### REGLAS DE LA FAMILIA Y NECESIDADES ESPECIALES

A veces puede ser un desafío ayudar a que los niños con necesidades especiales comprendan las reglas de la familia. Quizás puede ser útil tener tres tipos de reglas en la familia:

1. Reglas "tengo que". Una lista corta de reglas que no son negociables y que deben cumplirse de todas maneras. Éstas pueden incluir: utilizar un lenguaje apropiado y llegar a la escuela puntualmente.
2. Reglas "debería pero no tengo que". Una lista más larga de actividades que pueden ser debatidas o negociadas.
3. *Opciones libres*. Éstas son decisiones que los niños pueden tomar libremente. Al establecer dichas reglas, los niños se dan cuenta que pueden tener más independencia y más poder del que pensaban que tenían para tomar decisiones.<sup>3</sup>

### REGLAS DE LA FAMILIA para los JÓVENES

Aquí proporcionamos algunas ideas relacionadas con el tipo de asuntos que las familias podrían considerar con sus hijos más grandes.<sup>4</sup>

- ♥ Limpiar después de comer
- ♥ Tener un acuerdo de no usar alcohol, tabaco o drogas
- ♥ Reglas sobre el uso del teléfono, computadora o automóvil
- ♥ Reglas concernientes a las visitas de los amigos a la casa o al apartamento

*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)

\* Recursos para que los niños se mantengan sanos



## Recursos para las familias\*

- ♥ Reglas sobre cuándo abrir la puerta de entrada si viene alguien

"Los niños que están acostumbrados a tener reglas claras y consecuencias constantes tienen una menor probabilidad de utilizar alcohol y otras drogas a medida que van creciendo. Además, estos tienen una mayor probabilidad de poseer la suficiente confianza en sí mismos como para decir "no"... Sin embargo, "los estudios demuestran que los niños corren un riesgo mayor de abuso de drogas en los hogares donde el castigo es demasiado severo o no existe disciplina..."<sup>5</sup>

A continuación, proporcionamos algunas ideas para lograr que las reglas de la familia funcionen:

- ♥ Establezca las reglas en conjunto con los integrantes de la familia. Los niños que participan cuando se establecen las reglas tienen una mayor probabilidad de respetarlas.
- ♥ Dé a cada regla una consecuencia (qué ocurrirá si no se cumple con la regla). Trate de involucrar a su hijo en esto también.
- ♥ Escoja consecuencias que sean importantes para su niño ahora ("no habrá llamadas o correo electrónico esta noche" o "no habrá televisión por una semana").
- ♥ Asegúrese de que las reglas sean claras.
- ♥ Organice reuniones familiares en forma regular.
- ♥ Decida cuál será la recompensa positiva para los que cumplen con las reglas de la familia.<sup>6</sup>

Información adaptada de:

1. <http://www.childcareaware.org/en/dailyparent/vol5>
2. <http://mentalhealth.about.com/cs/familyresources/a/rituals.htm>
3. <http://www.schwablearning.org/Articles.asp?r=338>
4. <http://cecommerce.uwex.edu/pdfs/NCR59702.PDF>
5. [www.bblocks.samhsa.gov/Grownups/Rules/tips.aspx](http://www.bblocks.samhsa.gov/Grownups/Rules/tips.aspx)
6. [http://www.mass.gov/dph/bsas/publications/familyguide/infosheets/3\\_rules.htm](http://www.mass.gov/dph/bsas/publications/familyguide/infosheets/3_rules.htm)

- ♥ El *Environmental Kids Club*, patrocinado por la *Federal Environmental Protection Agency* (Agencia federal de Protección del Medio Ambiente), proporciona a los niños información acerca de plantas y animales, ciencias, reciclaje y otros temas. También incluye información acerca de pasantías para estudiantes y carreras relacionadas con las ciencias del medio ambiente.

<http://www.epa.gov/kids/>

- ♥ *Reading is Fundamental* (la Lectura es Fundamental), la organización de lectoescritura más antigua del país, proporciona listas de lecturas para el verano, una competencia de lectura durante el verano y sugerencias para comenzar con un club de lectura propio en el hogar.

<http://www.rif.org/summer/> ESPAÑOL

- ♥ La *American Camp Association* (Asociación Estadounidense de Campamentos), antiguamente llamada *American Camping Association*, es una comunidad de profesionales del campamento, quienes por casi 100 años se han reunido para compartir sus conocimientos y experiencias y para asegurar la buena calidad de los programas de campamentos. El sitio incluye información acerca de cómo encontrar el mejor campamento para su niño y la planificación de un campamento.

<http://www.acacamps.org/> ESPAÑOL

- ♥ *LDOnline*, un sitio *Web* para padres, maestros y otros profesionales, relacionado con discapacidades de aprendizaje. Proporciona información y recursos útiles acerca de niños con discapacidades de aprendizaje o trastorno de déficit de atención con hiperactividad (*ADHD*).

[www.ldonline.org/ld\\_indepth/summer/](http://www.ldonline.org/ld_indepth/summer/)

\* Es posible que los enlaces a estos sitios *Web* hayan cambiado después de la publicación de este boletín.

## Colaboradores...



**Stepfamily Association of America** La SSA, constituida en 1979, ha crecido hasta transformarse en una activa asociación nacional compuesta por personas y organizaciones de Estados Unidos, Canadá y otras partes del mundo. Sus objetivos son los siguientes:

- ♥ Elaborar y divulgar materiales e información basada en la investigación.
- ♥ Diseñar, implementar y evaluar oportunidades para brindar apoyo y educación.
- ♥ Abogar por cambios financieros, institucionales, políticos y sociales que apoyen a las familias recompuestas (*stepfamilies*).

Stepfamily Association of America  
650 J Street, Suite 205  
Lincoln, NE 68508  
1-800-735-0329/fax 1-477-8317  
[www.saafamilies.org](http://www.saafamilies.org)

## Novedades en las investigaciones

**Estudio: Los niños pueden ser entrenados para que se alimenten mejor**



El *National Heart, Lung and Blood Institute* (Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre) patrocinó el mayor estudio que se ha realizado con el fin de determinar el efecto que tiene la educación sobre nutrición durante la primera infancia. Este Instituto también apoya una gran campaña del gobierno que tiene el propósito de evitar el sobrepeso en los adolescentes, para lo cual se entrena tanto a los niños como a los padres con respecto a la nutrición adecuada. Un elemento clave en esta campaña fue no prohibir los alimentos que los niños encuentran deliciosos, sino que se les enseñó a mantener un equilibrio: hay alimentos que se pueden consumir todos los días, alimentos para unas pocas veces a la semana y otros que se pueden consumir sólo de vez en cuando. Para obtener más información acerca de este estudio, por favor diríjase al sitio *Web* de la *Journal of Pediatrics*:

<http://pediatrics.aappublications.org/cgi/content/full/115/6/1723>

"*We Can!*" (¡Nosotros podemos!), una campaña de \$2.6 millones, la cual tiene como objetivo enseñar estas lecciones acerca de los alimentos y proporcionar sugerencias para que todos los niños entre 8 y 13 años participen en actividades físicas. Para obtener más información, diríjase a:

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/>

## Sugerencia para este mes -

**Protección contra las garrapatas (*ticks*)**



El verano es la época en que mucha gente pasa más tiempo al aire libre, por lo tanto, es importante recordar cómo prevenir las picaduras de garrapatas. A continuación mencionamos algunas de las medidas que usted puede tomar para protegerse y para proteger a su familia:

- ♥ Evite los lugares infectados con garrapatas.
- ♥ Vista ropa de colores claros (para que así pueda ver las garrapatas).
- ♥ Use repelentes químicos con *DEET* o *permethrin* en niños mayores de 2 meses de edad - no lo utilice en las manos, los ojos y la boca, y use ropa protectora.
- ♥ Examine y examine a sus niños todos los días para protegerse de enfermedades causadas por las garrapatas.

Para obtener más información, diríjase a:  
<http://www.cdc.gov/ncidod/ticktips2005/>

**Próxima edición**

**Artículos destacados en la próxima edición de *Bright Futures: Family Matters***

*iFamily Voices* le desea a usted y a su familia un verano saludable y sin peligros!

## ¡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 [Badnerson@familyvoices.org](mailto:Badnerson@familyvoices.org) o envíe un Fax al (617) 399-8325 para comunicarnos sus comentarios y noticias o para suscribirse.

Editora: Kati Cawley, Betsy Anderson y Barbara Popper