

# 1,700,000

## children live with unlocked, loaded guns



boletín  
familiar

octubre 2017

1,700,000 NIÑOS VIVEN EN HOGARES DONDE HAY ARMAS CARGADAS Y NO GUARDADAS

EN ESTA EDICIÓN

## ¿Hay un arma en su casa?

Casi la mitad de todas las familias en los Estados Unidos tienen armas en la casa. Si usted tiene un arma, asegúrese de que su hijo nunca lo pueda alcanzar ni lo agarre.

Nunca guarde un arma debajo la cama ni en un cajón o una gaveta que no esté cerrado con llave. ¡Nunca deje el arma cargada!

Asegúrese de que su arma tenga un seguro de gatillo para que los niños no puedan manipularla. Mantenga el arma en una caja fuerte cerrada con llave. Sea consciente de que los niños se fascinan con las armas.

Dígale a su niño que, si ven un arma, que pare y no la toque, sino que se aleje y que se lo comente a un adulto inmediatamente.

Es la responsabilidad de un adulto asegurar que los niños nunca tengan acceso a un arma.

¿Sabía usted que...

...1 en cada 3 hogares con niños tienen armas que están cargadas y no guardadas en una caja fuerte?

...80% de las muertes por accidente de niños bajo la edad de 15 años suceden en el hogar?

...3 en cada 4 niños de edades 5-14 saben adónde se guarda las armas?



### Evitando los peligros...

Nuestros consejos para proteger a la familia y mejorar su bienestar general.

Página 2



### Buenas recomendaciones para la salud mejor...

Consejos útiles para cuidarse bien

Página 2

# Evitando peligros que perjudican la salud

**La Cocina:** Es el lugar donde se produce riquísimas maravillas culinarias y obras maestras comestibles. Y no solamente eso, sino también preciosos recuerdos y memorias que duran para toda la vida. La clave de mantener un ambiente tan especial es tener un sitio seguro donde todos puedan disfrutar sin las amenazas de superficies calientes, fuegos e incendios.

Para evitar los accidentes mientras que cocine, es importante mantener a sus niños fuera del alcance de la estufa. Sugerimos que establezca una "zona sin niños" de 3 pies alrededor de la estufa como se ve en la foto a la derecha. Mantenga los mangos de las sartenes posicionados hacia el centro de la estufa. También es recomendable usar los quemadores traseros.

**Los Refrescos:** Las bebidas como la Coca-Cola, los Jarritos, y otras cosas azucaradas no son buenas para chiquillos. Hay entre 16-18 cucharaditas de azúcar en cada 20 onzas de refresco. ¡Hágales beber más agua!

**Las Caries:** La salud dental es imprescindible para todos, especialmente los niños. Es muy



buen idea usar pastas de dientes que contienen flúor. Para bebés, use un paño

para limpiar las encías y la lengua después de comer o amamantar. Para niños bajo de la edad de 2 años, use suficiente pasta para "manchar" la superficie del cepillo de dientes, y cepille los dientes y la lengua. Con niños de edades 2-7, use una cantidad igual al tamaño de un guisante.



*Los niños pequeños son curiosos, y quieren explorar y hacer cosas a solas. Se sienten orgullosos en poder ayudar a otra persona. Las actividades y tareas cotidianas son una forma genial para aprender y aumentar la confianza en sí mismo. Para tareas más grandes, enséñeles a hacer una parte pequeña de la tarea. Ideas para tareas ideales: poner la mesa, guardar juguetes, limpiar el cuarto, guardar las compras, alimentar a la mascota, etc.*

## Coman bien. Vivan bien.

### CONSEJOS PARA CUIDARSE

Hay un refrán en inglés que dice: "You are what you eat!" (¡Eres lo que comes!) Claro, no significa que se convertirá en pollo sólo por haber comido pollo como la traducción literal sugiere, sino que la salud es una consecuencia o el resultado de lo que consumimos. Cuando tenemos prisa, es fácil comer comidas que no son buenas para la salud. Aquí tenemos consejos de comidas rápidas más saludables: 1) Escoja hamburguesas con una sola loncha de carne sin salsas, mayonesa, beicon, y queso, 2) Evite los sándwich fritos, 3) Escoja pollo a la parrilla, o rosbif en vez de hamburguesa, 4) Escoja el tamaño regular y no "super-size" y últimamente, 5) Escoja ensaladas, sopas,

manzanas y papas asadas. Evite las bebidas azucaradas y pida leche baja en grasa o agua.

Con la prisa que tenemos muchas veces, resulta difícil encontrar tiempo para pasar con su niño. Recomendamos que pase tiempo libre de distracción para descansar y pasar un rato juntos. Recuerde que el buen tiempo de calidad no significa que tiene que ser largo, ni que requiere gastar dinero. Puede ser tan simple como dar un paseo, leer o solo hablar. Lo que su niño necesita más es su atención completa sin distracción. La hora de acostarse es un buen tiempo para estar junto con su niño.