

Enlace Latino

Verano 2012

En ésta edición:

¡Bienvenidos!	1
Pongamos atención al desarrollo de nuestros hijos	1
Las grasas y el colesterol	2
Prevención de caídas	2
Envejecer de manera saludable	3
El nuevo año escolar ya está aquí	3

Bienvenidos a *Enlace Latino* edición de verano

Inés Beltrán, servicio de extensión cooperativa de Georgia

En esta edición de verano cada una de las educadoras de los servicios de extensión de las diferentes universidades del país que colaboran en esta revista, ha brindado ideas y material educativo para que usted, su familia y amigos tengan la información de primera mano basada en investigaciones de dichas universidades que le ayudarán a resolver las inquietudes que se le presentan en el diario vivir.

El verano es época de descanso de la escuela para los chicos y para que los padres y/o las personas que están a cargo del cuidado de los

niños y de los ancianos se tomen un tiempo para disfrutar y relajarse bajo el sol. El verano nos brinda la oportunidad de hacer un alto en nuestras tareas para reflexionar y analizar lo que viene en los meses futuros. El calor y el sol veraniegos nos brindan la energía y la vitalidad para llevar a cabo estas acciones con más tranquilidad.

Con esa misma tranquilidad disfruten leyendo los artículos que aquí se les presentan. Cada uno de ellos brinda valiosas e ingeniosas ideas en diferentes áreas y momentos de la vida que seguramente usted o alguien que usted conoce podrá usar y sacarle el mayor de los provechos. ¡Disfruten de éste verano!

Pongamos atención al desarrollo de nuestros hijos

Edda Cotto Rivera, servicio de extensión cooperativa de Georgia

Cada papá y mamá sienten gran emoción al poder compartir los eventos que indican que su bebé está en pleno desarrollo: “¿Te diste cuenta? ¡mi bebé es muy inteligente! ya está hablando, ya se para solito.” Otras veces los padres se enfocan en el desarrollo con respecto a su peso y estatura. Sin embargo, hay otras formas de determinar si los niños se están desarrollando adecuada y saludablemente.

Algunas señales que identifican el progreso de los niños es la manera en que juegan, aprenden, hablan y actúan. Los padres y adultos que cuidan de los niños deben estar vigilantes y reconocer si los niños muestran alguna señal de retraso en su desarrollo. A pesar de que cada niño tiene un ritmo propio de crecimiento y desarrollo, la mayoría muestra ciertos logros casi a la misma edad. Cuando esto no ocurre, debemos reconocer la posibilidad de que el niño esté atrasado en su desarrollo. Según el Centro de Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), un 17 por ciento de los niños presenta discapacidades en su desarrollo incluyendo trastornos tales como el autismo, discapacidad intelectual, o problemas de atención. Existen otros trastornos que pueden afectar el lenguaje y el movimiento.

Menos de la mitad de los niños que sufren de algún tipo de trastorno son identificados antes de comenzar la escuela, lo que limita las posibilidades de que estén preparados para ingresar a estudiar. Es importante que usted se familiarice con los logros que se esperan en cada etapa de crecimiento y que hable con su pediatra para asegurarse que su hijo está desarrollándose como es debido.

Existen varias organizaciones que pueden ofrecerle información sobre los indicadores para cada edad. Si los niños no tienen la capacidad de hacer lo que se espera de ellos, su médico y otras organizaciones del gobierno pueden ofrecerle servicios que le ayudarán a asegurarse una mejor oportunidad para que el niño alcance su mayor potencial.

Usted es parte vital del proceso de crecimiento y desarrollo del niño. La nutrición adecuada, el ejercicio y el descanso son muy importantes. Provéales un hogar seguro y dedíqueles tiempo para jugar, hablar, cantar o leer con ellos. Para más información sobre los programas que ofrecemos para las familias, contacte su oficina local de extensión cooperativa.

Las grasas y el colesterol

Diana Romano, servicio de extensión cooperativa de Oklahoma

Llevar una dieta saludable incluye moderar la ingesta de todo tipo de grasas. Es importante identificar cuáles tienen beneficios para la salud y cuáles son perjudiciales. El organismo necesita las grasas para funcionar por que aportan energía y son muy importantes para los sistemas inmune, hormonal y digestivo, para amortiguar golpes, mantener la temperatura corporal y almacenar las vitaminas A, D, E y K. Nuestro cuerpo almacena la grasa para usarla como energía mas adelante, el problema es que muchas personas ingieren más grasa de la que necesitan y ahí es cuando se sube de peso. Una dieta alta en grasa aumenta el riesgo de obesidad, enfermedades del corazón, cáncer, hipertensión y diabetes.

Las grasas: Están compuestas de ácidos grasos saturados o insaturados. Las grasas insaturadas tienden a ser más saludables pero esto no significa que nos podemos exceder. Los alimentos tienen una combinación de estos dos ácidos grasos y es muy difícil encontrar un alimento que tenga sólo un tipo de ácidos grasos. Las grasas saturadas casi siempre son sólidas a temperatura ambiente (mantequilla) y las insaturadas por lo general son líquidas (aceite). Algunos aceites vegetales tropicales son la excepción porque tienen mucha grasa saturada por ejemplo el aceite de coco.

Grasa saturada: Se encuentra en alimentos de origen animal, en algunos aceites vegetales y en aceites reutilizados. Ejemplos son las carnes, el aceite de coco, las mantecas y mantequillas.

Grasa poliinsaturada: Se encuentra en aceites vegetales de maíz, soya y girasol, nuez, almendra, avellana y en el pescado. Los ácidos grasos esenciales omega 6 y 3 pertenecen a este grupo. El pescado es alto en omega 3 ayuda a prevenir enfermedades del corazón si lo consumimos mínimo dos veces por semana.

Grasas monoinsaturadas: Están presentes en aceites vegetales de canola y oliva, cacahuates, maní, nueces, aguacate. Son ricos en omega 9 y debemos consumirlos diariamente.



Grasas Trans: Creadas por el hombre para hacer que los aceites líquidos se vuelvan sólidos y duren más tiempo. Son utilizadas en margarina y todos los alimentos que la contengan como galletas, pan, ponqués, tortas, etc... Son aun más peligrosas que las grasas saturadas por que se adhieren a las arterias y aumentan las grasas en la sangre.



Colesterol: Es una grasa saturada que está presente solamente en los alimentos de origen animal. Su consumo excesivo puede afectar los niveles sanguíneos de colesterol y aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular ya que tiende a formar placas de grasa dentro de las arterias del corazón. Ejemplo: carnes, tocino, longaniza, chorizo, huevos, manteca, crema, helado o nieve, lácteos.

Si tenemos el colesterol alto, debemos consumir una dieta baja en grasa, alta en fibra y hacer ejercicio por lo menos 30 minutos cinco días a la semana. Podemos consumir alimentos de origen animal pero bajos en grasa como son el queso, yogurt y leche bajos en grasa, el pollo sin piel, la carne de res o cerdo con poca grasa y pescado a la plancha. Debemos cocinar los alimentos con poco aceite en lo posible a la plancha, al horno o hervidos en vez de fritos. Como aderezo use limón, vinagre, aceite de oliva o aderezos bajos en grasa.



Comprando aceite o margarina: Lea la lista de ingredientes para saber la fuente del aceite, podemos distinguir si es de soya, canola, girasol y oliva. En la tabla nutricional revise que tenga menos proporción de grasa saturada y más de poliinsaturados o de monoinsaturados, que sea libre de grasa trans y que no tenga colesterol.



Prevención de caídas

Andrea Scarrow, servicio de extensión cooperativa de Georgia

¿Sabía que las probabilidades de lastimarse en su casa son mucho mayores que en el trabajo o la escuela? Una de las causas principales de muerte en el hogar son las caídas. La prevención de las caídas es muy importante para toda la familia pero en especial para los adultos de edad avanzada. Las caídas para los adultos son peores que para los niños ya que suceden de manera mas rápida y fuerte. Sus huesos son más débiles y por lo tanto se quiebran más fácilmente. En el año 2005, más de 15.800 americanos, de 65 años o más, fallecieron a causa de una caída.

Hay ciertos cambios que la familia puede hacer en casa para la prevención de las caídas:

- Asegúrense de que todo juguete, zapato, herramienta, libro, revista, etc. tenga un lugar donde guardarse y que estos artículos nunca estén en el piso por donde se camina
- Quitar las alfombras chiquitas que se mueven y pueden causar que alguien pudiera tropezar o resbalar
- Quitar muebles que estorban y causan dificultad de movimiento de un lugar a otro

...continúa en la página 4

Envejecer de manera saludable

Liz Brunscheen-Cartagena, servicio de extensión cooperativa de Kansas

Envejecer saludable es el proceso de hacerse cargo de su bienestar a medida que envejece. Esto incluye tomar inmediata acción cuando veamos o sintamos la aparición de ciertos problemas como la depresión y la pérdida de la memoria.

¿Sabía usted que la depresión en un adulto de edad avanzada no tiene las mismas características de la depresión en una persona joven? La depresión puede que tenga que ver menos con cambios de humor y más con la disminución en el interés de ciertas actividades que antes disfrutaba más.

Algunas señales de depresión:

- Quejas sobre problemas de memoria.
- Cambios de postura y una marcha lenta
- Irritabilidad, especialmente en hombres mayores
- El constante hablar de los problemas físicos, como dolores y molestias para los que se puede encontrar una causa física

Quizás lo más importante de tener en cuenta, es que un adulto de edad avanzada no admite tan fácilmente la posibilidad de estar deprimido.

La Agencia Federal para la Investigación y Calidad (AHRQ, por sus siglas en inglés), sugiere la siguiente forma sencilla de identificar la posibilidad de depresión en un adulto de edad avanzada deprimido. Usted puede preguntarle: "Durante las últimas dos semanas, ¿se ha sentido decepcionado o desesperado?" "¿Ha tenido poco interés o placer en hacer cosas?"

Si contesta afirmativo a ambas preguntas, debería buscar un diagnóstico formal de su médico. Este es un paso importante en el proceso de tratamiento. La depresión es altamente tratable. El diagnóstico temprano significa mayor probabilidad de buenos resultados. Así que busque tratamiento, y cuanto antes mejor.

El envejecimiento, por otro lado, puede afectar la memoria. Si usted nota que ese adulto que vive con usted, tiene dificultades de la memoria, trate ese problema como una luz amarilla intermitente. Pero cuidado, no asuma automáticamente que la enfermedad de Alzheimer (una forma de demencia) es el diagnóstico más probable. La pérdida de memoria y la demencia pueden tener causas diferentes, como infecciones, lesiones en la cabeza y el alcoholismo. Cuando se producen problemas de memoria, siempre tenga en cuenta el estilo de vida como un factor posible.

Los retos de la memoria en un adulto de edad avanzada pueden estar vinculados con su estilo de vida o con las actividades cotidianas.

La capacidad de memoria puede ser mejorada al:

- Comer alimentos coloridos, ricos en nutrientes
- Dormir bien por la noche
- La elección de hacer una actividad física diaria y el ejercicio adecuado
- No fumar
- Tener cuidado con el consumo de alcohol
- Encontrar oportunidades de estimulación mental
- Mantener conexiones sociales

A medida que se envejece, se experimenta un mayor número de cambios en la vida. La manera en que se manejen estos cambios será la clave para envejecer bien y vivir con sentido y alegría a lo largo de los años que restan de la vejez.



El nuevo año escolar ya está aquí

Consejos básicos sobre cómo ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela

Liz Brunscheen-Cartagena, servicio de extensión cooperativa de Kansas

Actividades de la escuela

- Incluya a su niño en la toma de decisiones de las actividades para iniciar o continuar el año escolar
- Juntos, revisen los horarios de las actividades y las comunicaciones que la escuela envía a la casa
- Hable con su hijo acerca de sus intereses e inquietudes
- Haga una lista de aspectos positivos y negativos de cada posible actividad para ayudarlo a usted y a su niño a decidir sobre la participación
- Recuerde que debe permitir suficiente tiempo para que la familia pase tiempo junta

La Comunicación entre padres y maestros

- A principios del año escolar, programe una reunión para conocer al maestro de su hijo
- Discuta las mejores formas de comunicarse entre sí sobre el trabajo escolar, enfermedades, u otras ausencias
- Pregúntele al maestro sobre su filosofía de la educación y cómo él o ella ve el rol de los padres
- Ofrezca un breve resumen de los puntos fuertes y de las debilidades de su hijo, simplemente para darle un trasfondo al profesor, y no como si fuese una lista de "hacer y no hacer"

...continúa en la página 4

Prevención de caídas

...viene de la página 2

- Tengan cuidado con los cables eléctricos, que no estorben el camino y que no estén bajo las alfombras porque pueden ocasionar una caída
- Limpie enseguida los regueros de líquido en el piso para que la gente no se resbale
- Cuando carguen algo grande o pesado, asegúrense que pueden ver por dónde van. Pidan ayuda si la necesitan
- Organicen artículos de poco uso en los gabinetes para que no estorben el movimiento seguro de las personas
- Regalen o vendan cosas que no usan o que no necesitan. Así tendrán menos dificultad para organizar la casa y poner todo en su lugar asignado

- Mantengan la casa bien iluminada, especialmente las escaleras y los pasillos de caminar
- Mantengan las escaleras en buen estado y con pasamanos donde agarrarse bien

Hablen en familia sobre lo importante que es prevenir las caídas. Enséñeles a sus hijos y a otros miembros de la familia acerca de los peligros de una caída y sobre mantenerse seguros. Al trabajar juntos y al tomar medidas preventivas, podrán evitar una caída que lastimará a un ser querido.



El nuevo año escolar ya está aquí

Consejos básicos sobre cómo ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela

...viene de la página 3

Sintiéndose cómodo en una escuela nueva

- Visite la escuela y conozca al maestro de su hijo. Pida ver el salón de clases. Ayude a su niño a encontrar los baños, el comedor, la biblioteca, y otros lugares a los que habitualmente los estudiantes frecuentan
- Antes de que empiecen las clases, comience a disminuir el horario de verano con la hora regular de ir a la cama y del desayuno
- Hable con su hijo sobre el próximo año escolar, pero no lo abrume con ello

Más consejos para el nuevo año escolar

- Estudie las reglas de la escuela y ayude a su niño a que las aprenda y las siga
- El modelar respeto por los profesores y administradores escolares, ayuda a su hijo a ser cortés y respetuoso en la escuela
- Anime a su hijo a seguir sus intereses
- Refuerce el aprendizaje fuera del salón a través de actividades extracurriculares o de la familia
- Demuestre el aprendizaje permanente. Aplique lo aprendido en cosas cotidianas
- Establezca un área de estudio y limite las distracciones durante las horas de estudio

- Celebre los esfuerzos de su hijo, en lugar de las calificaciones
- Haga incapié en el proceso de aprendizaje, en lugar de resultados de las pruebas
- Trate de no hacer de las asignaciones una carga. Permita que su hijo tome la responsabilidad de terminar la misma
- Mantenga la regla de que su hijo debe terminar la tarea antes de pasar a otras actividades de diversión



Enlace Latino • Envíe sus preguntas y comentarios a Ines Beltran a inesb@uga.edu