



## Es un resfriado o la gripe? Como se puede determinar y como puede usted ayudar a que su hijo se sienta mejor.

Su hijo vuelve de la escuela con dolor de garganta, tos y fiebre alta. ¿Se habrá contagiado la gripe que anda dando vueltas por ahí? ¿O se trata sólo de un resfriado común?

Antes de que pueda determinar cómo ayudar a que su hijo se sienta mejor, necesita saber qué enfermedad lo aqueja. Por lo general, la gripe (también conocida como influenza) presenta síntomas que hacen que un niño se sienta peor que cuando tiene un resfriado común, pero no siempre resulta tan sencillo distinguir una enfermedad de la otra.

### Resfriado

Dado que los niños llegan a tener hasta ocho o más resfriados por año, esta infección viral contagiosa que afecta las vías respiratorias superiores es la enfermedad infecciosa más común de los Estados Unidos y el principal motivo de consulta al médico y de ausencia escolar.

Las primeras síntomas de un resfriado suelen ser picazón en la garganta, nariz congestionada o que gotea, y estornudos. Tal vez, los niños resfriados también presenten dolor de garganta, tos, dolor de cabeza, fiebre moderada, cansancio, dolores musculares y pérdida del apetito.

Si su hijo se toca la boca o la nariz después de tocar la piel o alguna otra superficie contaminada

por alguno de los riño virus que provocan resfriados, es probable que se pesque un resfriado.

### La Gripe

La gripe, también conocida como influenza, es una infección vírica altamente contagiosa de las vías respiratorias. Se trata de una enfermedad estacional, que se da entre noviembre y abril, ocurriendo la mayoría de los casos entre finales de diciembre y principios de marzo.

Su hijo puede pescarse la gripe inhalando partículas de virus diseminadas en el aire por el estornudo o la tos, o por contacto directo con otra persona. Si su hijo se toca la boca o la nariz después de tocar la piel o alguna otra superficie contaminada por alguno de los riño virus que provocan resfriados, es probable que se pesque la gripe.

Las síntomas de la gripe suelen desarrollarse de prisa (generalmente entre 1 y 4 días después de que la persona se exponga al virus de la gripe) y suelen ser más fuerte. De todos modos, es importante tomarse la gripe en serio, porque puede evolucionar a una neumonía y a otras complicaciones que pueden poner en peligro la vida, sobre todo cuando afecta a bebés, ancianos y personas con problemas de salud cronicotes como diabetes o asma.

Las síntomas de la gripe pueden incluir:

- fiebre
- dolor de cabeza
- mareo
- cansancio
- dolor de garganta
- náusea o vómito
- infección de oído
- escalofríos
- dolores musculares
- pérdida de apetito
- tos
- moqueo nasal
- debilidad
- diarrea

### Consejos para ayudar a que su hijo se sienta mejor

No hay medicinas para curar la gripe o el resfriado pero hay medicinas sin recetas y consejos prácticos para ayudar a que su hijo se sienta mejor.

- Beber mucho líquidos para evitar la deshidratación.
- Dormir mucho y tomárselo con calma.
- Niños mayor de 9 mes pueden tomar Tylenol, Panadol, o Tempra. De todos modos, no le dé aspirina a su hijo a menos que se lo indique el pediatra.

### Llame a su doctor si:

- Su niño este enfermo mas de una semana.
- Su niño tiene dolor de la garganta.
- Su niño tiene erupción de la piel.
- Su niño tiene respiración sibilante.
- Su niño tiene dolor de oído.

## Incendios en la casa

La mayoría de los incendios en la casa ocurren durante los meses de frío, cuando se utilizan las chimeneas y los calentadores de espacio. Mas de la mitad de los incendios de casa ocurren durante la noche.

La cosa más importante que usted puede hacer para proteger a su familia en caso de un incendio es instalar un detector de humo. Debe haber por lo menos un detector de humo en cada piso de la casa y uno cerca de los dormitorios. Instáloslos por la pared cerca del techo porque el humo sube.

Pruebe los detectores de humo en su hogar una vez al mes y reemplace las pilas dos veces al año. Reemplace los detectores de humo después de 10 años, incluso si ellos parezcan todavía estar trabajando. Si usted vive en un apartamento, su propietario debe reemplazar los detectores de humo para usted.

Es mejor hacer un plan de fuga para que su familia sepa donde ir el caso de un incendio. Practique su plan de fuga por lo menos dos veces al año con su familia. Enseñe a sus niños a gatear bajo del

humo y que toquen cada puerta antes de abrirla. Si la puerta siente caliente, no trate de abrirla y salir. Utilice una salida diferente, por otra puerta o ventana.

Planee un lugar donde su familia debe encontrarse lejos de su casa. Todos deben saber salir de la casa cuando el detector de humo suene. No trate de regresarse dentro de la casa una vez que usted ha salido. Llame 911 de la casa de un vecino.

# Escogiendo juguetes para niños: Cómo encontrar el juguete correcto para cierta edad de niño

Las vacaciones se acercan rápidamente y padres siempre buscan juguetes que son divertidos y seguros para comprar para sus niños. Aquí están unos consejos que puede ayudar a los padres y los abuelos.

## Infantes (menor de 1 año de edad)

Niños juegan y aprenden tocando y utilizando sus ojos y la boca. Algunas sugerencias para juguetes son:

- Animales suaves, juguetes chirriantes, juguetes que se pueden meter a la boca, pelotas y matracas que iluminan
- Juguetes de cuerda y juguetes de baño
- Libros suaves o libros de cartón
- Juguetes con colores brillantes con orillas suaves
- Juguetes que son fáciles de limpiar o lavar
- Evita juguetes con cuerdas que pueden envolver alrededor del cuello de un bebé.

## Los niños pequeños (de 1 año a 2 años de edad)

Niños comienzan a armar cosas. Busque juguetes con que su niño y usted pueden jugar:

- Los bloques sólidos de madera de tamaños diferentes
- Juguetes para empujar y jalar
- Pelotas ligeras de por lo menos 3 pulgadas de diámetro

- Juguetes y bloques para pegar
- Libros con dibujos
- Juguetes de niños pequeños no deben tener partes que puedan despegarse y ahogar al niño.
- Los juguetes con orillas puntiagudas, las canicas, los juguetes con cordones o listones pueden ser mortales para los niños pequeños. Mármoles, los juguetes con cuerdas, las cuerdas o las cintas pueden ser mortales a un pequeñín.
- No compre todavía juguetes operados con pilas. Las pilas pequeñas y redondas pueden ahogar y envenenar al niño.
- Una regla empírica buena es que si el objeto puede quedar dentro de un tubo de papel de lavabo, un niño puede ahogarse en ello.

## Los niños de edad preescolar (de 3 a 4 años de edad)

Los niños de edad preescolar están aprendiendo la coordinación motriz fina y comienzan a ser creativos en sus juegos e historias. Estos juguetes les ayudan a desarrollarse:

- Juguetes para montarse, caballitos mecedores
- Marionetas
- Juguetes sencillos para contar
- Materiales de arte, juegos de mesa sencillos
- Pelota y bate de béisbol
- Muñecas

## Niños de edad escolar (entre los 6 y los 10 años de edad)

Niños de edad escolarles gustan los juguetes con los que pueden jugar con sus amigos, y que son un reto para su imaginación y para su coordinación:

- Figuras de acción
- Juegos de mesa
- Equipo de deportes
- Juegos electrónicos
- Bicicletas, las patinetas y los monopatines. ¡No se le olvide el casco!

## Mantenga el recreo seguro y divertido

Cualquier edad de su niño, mantengase alerta para que el recreo sea seguro. Siga estos consejos para mantener su niño seguro al jugar con juguetes:

- Siempre supervise a sus niños mientras ellos juegan.
- Esté seguro que los niños juegan con juguetes en un ambiente seguro.
- Asegure que los niños llevan el equipo protector correcto a montar las bicicletas, las patinetas o los monopatines.
- Enseña los niños a guardar sus juguetes después de jugar. Esto ayuda a mantener juguetes para los niños mayor fuera del alcance de las manos de niños más jóvenes.

# Durmiendo seguramente: Durmiendo con su bebe es peligroso

La imagen de un padre y bebe durmiendo juntos no es uno fuera de lo común. Pero la practica de dormir con su recién nacido—o compartir la misma cama con su bebe—puede ser peligroso para el bebe.

La Comisión de seguridad de productos del consumidor y la Academia Americana Pediatría avisa a los padres que no pongan a dormir a sus niños en una cama de adulto. Bebes están a riesgo de sofocarse o estrangulación en camas de adulto. Por ejemplo:

- Bebes pueden ser sofocados si un adulto se redoble encima o al lado del bebe.
- Bebes pueden ser sofocados cuando se quedan atrapados entre el colchón y la cabecera, mesa de noche, pared u otro objeto.
- Bebes pueden ser sofocados si están boca abajo sobre una cama de agua, un colchón regular, colchas, cobijas o almohadas.
- Bebes pueden ser sofocados en la cabecera o el estribo.

Si usted prefiere tener cerca al bebe mientras duerme, puede considerar una cuna o cochecillo en forma de cesto, o corralito portátil que cumpla con todas las normas federales para la industria que estén vigentes.

También, es importante que su bebe no vaya a compartir la cama con otros niños o con adultos quienes están bajo la influencia de alcohol o drogas porque es posible que no sepan que el bebe esta en la cama con ellos.

Acuerde:

- Siempre acueste a su bebe boca arriba, sobre su espalda, aun para siestas.
- Siempre deje descubierta la cabeza de su bebe mientras duerme.
- No ponga a dormir a su bebe solo en una cama de adultos.
- El lugar más seguro donde acostar a su bebe es en una cuna que cumpla con todas las normas federales y que no tenga colchas gruesas o almohadas.

Fuente: KidsHealth.org

## Consejos útiles para prevenir el incendio de su casa

Aquí hay mas consejos para prevenir el incendio de su casa:

- Use las extensiones con medida.
- Coloque cubiertas protectoras anti-choques a prueba de niños en todos los enchufes.
- No sobrecargue los enchufes o reguladores de corriente.
- Reemplace los cordones quebrados.
- Coloque los cordones por las paredes y no debajo de tapetes o alfombras.
- Guarde papeles, leña y materiales inflamables lejos de la chimenea.
- Nunca utilice la estufa para calentar la casa.
- Mantenga las cortinas, tapetes, periódicos y revistas alejados de los calentadores de espacio.
- Utilice calentadores de espacio que se apagan automáticamente o cuando se caen.
- No utilice los calentadores de espacio cerca de una cuna.