



# Salvavidas

## Información sobre su vida

### FIESTAS BARRIALES

#### Planifique para el éxito

Los días más largos y el cálido clima veraniego marcan el momento perfecto para celebrar una fiesta barrial en su vecindario. Las fiestas barriales son un medio excelente para socializar con los vecinos y promover la seguridad y un sentido de comunidad en el vecindario. Organizar una gran fiesta barrial es simple con un poco de planificación y trabajo en equipo.

#### El secreto está en la planificación.

Planificar su fiesta barrial es esencial. La mejor alternativa es contar con la ayuda de sus vecinos. Esto permitirá compartir la carga y puede promover una mayor participación. De cuatro a seis semanas antes de la fiesta, invite a algunos vecinos a una reunión de planificación y decida cómo se compartirán las tareas.

Tendrá que decidir la fecha, la hora y el lugar de la fiesta. Las fiestas barriales funcionan bien en una cortada (calle sin salida) o en una calle tranquila, pero pueden ser una fantástica alternativa cerca de un parque o una escuela.

La mayoría de los gobiernos de los pueblos o ciudades exigen permisos si es que se va a cortar el tránsito. Llame a su agencia local de cumplimiento de la ley para averiguar cuáles son los requisitos en su área. Si va a hacer la fiesta en otro lugar, disponga de suficiente tiempo para pedir autorización para usar o reservar el espacio en un parque local.

Continúa en la página 4

### ¿EL AUTOCUIDADO ES APROPIADO PARA SU FAMILIA?

**El término autocuidado se usa a veces para describir la responsabilidad que asumen los niños de los últimos grados de la escuela primaria o intermedia por su propia seguridad y bienestar cuando están fuera de la escuela u otra supervisión directa de adultos. Esto también puede incluir a los niños que están al cuidado de otro niño menor de 14 años. El impacto del autocuidado en un niño varía de un niño a otro. Dicho impacto se verá afectado por factores como la edad, la madurez, la actitud, la seguridad del hogar y del vecindario, y la estructura del autocuidado.**

En primer lugar, asegúrese de que las pautas de bienestar de su estado o condado autoricen el autocuidado; para ello comuníquese con su agencia local de Servicios de Protección Infantil. Comprobará que la mayoría de los condados recomiendan límites de tiempo para dejar a los niños de determinadas edades solos en su casa

Como padre o madre, usted, a través de su actitud y de su habilidad para comunicarse con su hijo, desempeña un papel fundamental para el éxito del autocuidado. ¿Usted...

- tiene una actitud positiva respecto de ir a trabajar?
- tiene una buena relación con su hijo?
- tiene canales abiertos de comunicación?
- tiene una relación estrecha y de confianza desde un punto de vista psicológico?

#### ¿ESTOY PREPARADO PARA EL AUTOCUIDADO?

Tomar la decisión conciente de recurrir al autocuidado en lugar de simplemente “dejar” que ocurra o dejarse convencer de ello por su hijo ayudará a sentar las bases para una experiencia más exitosa. Tanto usted como su hijo deben, antes, estar preparados para el autocuidado. Tenga en cuenta que su hijo responderá a las emociones que usted tenga (confianza o miedo) respecto del autocuidado. Primero pregúntese: “¿Me siento tranquilo de dejar a mi hijo solo?”. Si la respuesta es “no”, ¿le preocupa:

- la seguridad?
- que su hijo pueda no estar preparado?
- ser sobreprotector?

Antes de optar por el autocuidado, considere otras posibilidades. Sea creativo al considerar otras soluciones. Otras posibles opciones incluyen:

- Que se quede con otro miembro de la familia
- Recurrir al cuidado de niños a tiempo parcial
- Que participe en programas de verano
- Contratar a un estudiante universitario para que cuide a su hijo
- Colaborar entre amigos y vecinos para ayudarse a cuidar a los niños

Usted es quien mejor conoce su entorno y a su hijo. Confíe en su instinto. Solo usted puede decidir qué es lo mejor para su hijo.

Continúa en la página 3



## APRENDA A DESCONECTARSE

*"Nunca incurras en excesos, guíate por la moderación".*

—Marco Tulio Cicerón

**Un sabio consejo en lo que concierne a la tecnología, al tiempo que pasamos frente a la pantalla y a la ejecución simultánea de varias tareas. Estar conectado permanentemente sin interrupción puede causar ansiedad e inhibir el pensamiento profundo.**

Un estudio de la Universidad de Michigan reveló que realizar en forma sistemática varias tareas simultáneas puede fatigar el cerebro, lo que reduce la capacidad de concentración. Su cerebro necesita descansar de las tareas simultáneas.<sup>1</sup> Algunos estudios por imágenes recientes han revelado que importantes partes del cerebro se vuelven sorprendentemente activas durante el reposo.<sup>2</sup> Del mismo modo que el hecho de conectarse e iniciar sesión es un hábito, también debería serlo descansar de estas actividades. Si no está acostumbrado a interrumpir el hábito de conectarse, quizá deba poner en práctica interrupciones frecuentes y "reprogramarse". Le damos algunas sugerencias para tomarse ese recreo.

- Impóngase la regla 20-20-20. Después de 20 minutos de computadora, mire algo que esté a 20 pies (6 metros) de distancia durante 20 segundos.<sup>3</sup>
- Diga No a las tareas simultáneas y permítase hacer una cosa a la

vez. Lea una revista, hable por teléfono o camine hasta el cubículo de un compañero de trabajo para hacerle una pregunta en lugar de mandarle un mensaje de texto o un mensaje electrónico.

- Cambie de ambiente: váyase de vacaciones y absténgase de usar la tecnología. Quizá acceda a un nivel de relajación y creatividad que nunca había creído posible.<sup>2</sup>
- Sea parte de la naturaleza. Vaya donde no funcionen los celulares, donde no haya Internet, o donde estén prohibidos. Por ejemplo, vaya al mar o a una cueva en las montañas, o tome una clase.
- Empiece de a poco. Cree un tiempo todos los días, digamos de 30 a 60 minutos, sin interrupciones. Por ejemplo, apague la tecnología una hora antes de acostarse o justo antes de hacer ejercicio; trate de conducir al trabajo sin prender la radio ni el celular.
- Invite a toda la familia. Limite el tiempo que los niños usan la tecnología. Establezca una semana sin televisión, con pequeños premios para los concursantes al finalizar cada día de la semana.
- Haga mapas hacia sus distintos destinos en lugar de recurrir al GPS.
- Vaya a caminar o trotar sin auriculares; invite a otra persona.
- Desactive las notificaciones para no verse tentado a conectarse.<sup>4</sup>
- Reserve un tiempo para hacer relaciones sociales.<sup>4</sup>
- Aleje las aplicaciones de su pantalla principal para evitar interrupciones constantes.<sup>4</sup>

**Siéntase libre de realizar una sola tarea. Esto significa, sentirse cómodo de abocarse a una sola cosa a la vez, lo que contribuye a agudizar la atención y a generar una producción ininterrumpida de mejor calidad. La clave es el equilibrio. Si bien es de vital importancia conectarse a veces, es igualmente importante reconocer que existe un mundo más allá de las pantallas que lo rodean.**

Referencias: Richtel, M. (15 de agosto de 2010). *Outdoors and out of reach, studying the brain (Al aire libre y fuera de alcance, estudio del cerebro)*. New York Times. Extraído el 13 de noviembre de 2014, de <http://www.nytimes.com/>.  
Radio Pública Nacional de los EE. UU. (24 de agosto de 2010). *Digital overload: Your brain on gadgets. Fresh Air (Sobrecarga digital: cuando su cerebro depende de dispositivos. Aire fresco.)*. Extraído el 11 de noviembre de 2014, de <http://www.npr.org/>.  
Goudreau, J. (21 de junio de 2010). *Do computers really fry your brain? (¿Las computadoras realmente le queman el cerebro?)* Forbes. Extraído el 11 de noviembre de 2014, de <http://www.forbes.com/>.  
Lepi, K. (14 de abril de 2014). *Why you should unplug (¿Por qué debe desconectarse?)*. Extraído el 11 de noviembre de 2014, de <http://www.edudemic.com/>.  
May, C. (2014). *Learn to disconnect (Aprenda a desconectarse)*. Raleigh, NC: Workplace Options.



## ¿EL AUTOCUIDADO ES APROPIADO PARA SU FAMILIA?

continued from page 1

### ¿MI HIJO ESTÁ PREPARADO PARA CUIDAR DE SÍ MISMO?

No hay una edad exacta en la que el niño esté listo para cuidar de sí mismo. Hay signos de preparación que debe considerar: La primera pregunta que los padres deben hacerse es: “A qué edad es seguro para mí de dejar a mi hijo solo en casa?” Consulte a la agencia de servicios sociales del condado o al departamento de policía local para pedir información sobre las pautas locales de su comunidad.

La edad sola no es el mejor indicador. Evalúe la capacidad de su hijo para cuidar de sí mismo a través de los siguientes factores:

#### 1. Madurez física

- ¿Su hijo puede cuidar de una mascota si es necesario?
- ¿Su hijo puede prepararse para ir a la escuela sin que lo controlen?

#### 2. Madurez cognitiva

A veces los niños no pueden pensar en forma lógica ante una situación imprevista. Pueden tener dificultades para resolver los problemas. Hágase las siguientes preguntas:

- ¿Su hijo puede atender el teléfono sin indicar que está solo en casa?
- ¿Su hijo sabe que debe mirar quién toca el timbre antes de abrir la puerta de entrada? ¿En qué circunstancias es seguro abrir la puerta?
- ¿Su hijo entiende sus indicaciones escritas y puede seguirlas correctamente?
- ¿Su hijo tiene una idea correcta del tiempo como para programar actividades a lo largo del día?
- ¿Su hijo usa un criterio seguro cuando debe resolver un problema?
- ¿Su hijo comprende una emergencia y cuándo es necesario pedir ayuda?

#### 3. Madurez emocional

Su hijo puede ser suficientemente “grande” físicamente y suficientemente “inteligente” desde el punto de vista cognitivo, pero quizá no esté emocionalmente preparado para quedarse solo. Estas son algunas de las preguntas que debe hacerse:

- ¿Su hijo es seguro?
- ¿Su hijo tiene muchos miedos?

- ¿Su hijo se tensiona en situaciones incómodas o nuevas?
- ¿Su hijo es capaz de resolver los problemas que pudieran surgir durante el día?
- ¿Su hijo puede mantener la calma y manejar el miedo, la soledad y el aburrimiento?

#### 4. Madurez social

El último punto a considerar es qué tan bien maneja su hijo las situaciones sociales. Estas son algunas de las preguntas que debe hacerse:

- ¿Su hijo resuelve los problemas con sus hermanos con escasa ayuda de los adultos?
- ¿Su hijo le comenta fácilmente hechos y sentimientos?
- ¿Su hijo se siente seguro al contactar a un adulto si hay algún problema?
- ¿Su hijo elige amigos que inducen conductas positivas?

Independientemente de la edad o la capacidad de su hijo, es importante que todos se sientan confiados con la decisión de que se cuide solo. Quizá, para poner a prueba la destreza de su hijo en las áreas mencionadas, le sea útil formular preguntas y practicar juegos de representación de roles con su familia. Haga que un amigo adulto que su hijo no reconozca lo llame o pase por su casa. Observe la reacción de su hijo. ¿Qué información recibe de su hijo? ¿Su hijo da a entender a las personas que está solo en casa? Conversar sobre las respuestas apropiadas es la forma más efectiva de que su hijo aprenda lo que se espera de él.

Workplace Options. (Revisado en 2014). *¿El autocuidado es apropiado para su familia?* Raleigh, NC: Autor.



## SEGURIDAD DE LAS MASCOTAS EN VERANO

Las mascotas son vulnerables a las altas temperaturas, especialmente durante una ola de calor, y no pueden enfriar su cuerpo como las personas. Los animales que quedan afuera con altas temperaturas pueden insolarse, sufrir quemaduras en el cuerpo o en las patas, e, incluso, morir. Es conveniente que los dueños de mascotas sigan estos simples consejos para clima cálido a fin de mantener a sus mascotas sanas, seguras y con vida.

- Verifique que sus mascotas tengan abundante agua fresca y limpia todos los días y que el recipiente de agua sea estable para evitar derrames. Si viaja o se va de su casa con una mascota, lleve siempre suficiente agua potable para darle de beber.
- Durante las horas más calurosas del día, entre a las mascotas y déjelas descansar en un lugar fresco de la casa.
- Asegúrese de que las mascotas tengan abundante sombra si deben permanecer afuera. Recuerde que la sombra que las mascotas tienen de mañana cambiará o disminuirá a medida que el sol se mueva a lo largo del día, y quizá no los proteja.
- Nunca deje a sus mascotas dentro de un vehículo estacionado, ni siquiera a la sombra con las ventanillas abiertas, ya que la temperatura del interior puede elevarse peligrosamente hasta los 49 grados C (120 grados F). ¡El vehículo se convierte rápidamente en un horno y puede matar a cualquier animal!
- No obligue a los animales a hacer ejercicio con clima caluroso y húmedo. Ejercite a las mascotas a primera hora de la mañana o ya entrada la noche.
- Si el clima es extremadamente caluroso, no deje a las mascotas paradas en la acera o sobre el asfalto caliente, para evitar que se quemen las patas.
- ¡Las mascotas también sufren quemaduras solares! Mantenga a las mascotas fuera del sol durante las horas pico, entre las 10 y las 16 horas. Proteja las áreas expuestas de su mascota (por ejemplo, la punta del hocico o de las orejas) con pantalla solar, especialmente si se trata de una mascota de pelo corto y color claro.

Adaptado de Heat safety tips for pet owners (Consejos de seguridad para el calor para dueños de mascotas). San Bernardino County, CA. Extraído en enero de 2015. <http://www.sbccounty.gov/uploads/dph/acc/content/Heat-Safety-Tips-for-Pet-Owners.pdf>

## FIESTAS BARRIALES

Continuación de la página 1

### Haga correr la voz

La manera más fácil de convocar a la gente a su fiesta es distribuir folletos en todas las casas. Incluya nombres de contacto, números de teléfono y direcciones de correo electrónico para llevar un control de quién asistirá y establecer quiénes llevarán comida o elementos necesarios como sillas, mesas, neveras portátiles o luces, y coordinar actividades. Considere la posibilidad de crear una página en una red social, como Facebook, para que sus vecinos puedan acceder a la última información sobre su evento. Siempre es una gran idea hacer circular un recordatorio poco antes del evento.

### ¡A comer!

Obviamente, la comida es una parte importante de cualquier fiesta barrial, y hay distintas formas de alimentar a un grupo grande. Que cada familia o asistente lleve comida para compartir es una excelente idea para involucrar a todo el mundo y compartir la tarea. Los vecinos pueden llevar distinto tipo de comidas, por ejemplo, el plato principal, ensaladas, bebidas o postres. Otra idea es organizar una barbacoa y juntar fondos para pagarla. Incluso puede contratar un servicio total o parcial de catering y cobrar a los asistentes una tarifa para cubrir los gastos. Este servicio no tiene por qué ser caro. Su plato principal puede ser un sándwich submarino (sándwich hecho con una hogaza entera de pan francés y diversos rellenos) o pollo frito de los mercados locales. No olvide las servilletas, los platos, los utensilios y las neveras llenas de bebidas.

### Entretenimientos

Planificar actividades que todos puedan disfrutar hará más amena su fiesta barrial. Si es posible, incluya actividades grupales para que los vecinos puedan conocerse mejor. Asegúrese, también, de planificar actividades que puedan disfrutar tanto los niños como los adultos. .

Los niños mayores pueden ocuparse de planificar y supervisar actividades para los más pequeños. Los juegos tradicionales como la cinchada (prueba de fuerza en la que dos grupos rivales tiran de cada extremo de una sogá), las carreras en tres piernas (carrera por parejas en las que cada corredor tiene una pierna atada a la de su compañero), o el lanzamiento de globos de agua, son entretenimientos para toda la familia. Las mesas para proyectos de arte, por ejemplo, para pintar con los dedos o decorar etiquetas, pueden crear recuerdos del evento y entretener a los jóvenes. Hacer dibujos con tiza en la acera puede permitirles a todos demostrar sus dotes artísticas. Si lo desea, hasta puede organizar un concurso de talentos o un karaoke. Si la fiesta se realiza en un parque o una escuela, puede aprovechar las instalaciones deportivas. Una piscina del vecindario también puede ser un buen lugar para iniciar la diversión en su fiesta barrial. .

### Limpieza

Para no atascarse con la limpieza posterior a la fiesta, asegúrese de incluir una forma de compartir las tareas en su planificación. Pida a los vecinos que dispongan sus cubos de basura a lo largo de la cuadra y, si es posible, haga el evento cerca del día de recolección de la basura. Pídales también que retiren las mesas, sillas y demás equipos al final del evento.

**Recuerde que un poco de planificación minuciosa puede simplificar al máximo su fiesta barrial. Reúna al vecindario y ayude a crear hermosos recuerdos para todos.**

© Workplace Options, Inc. 2015