

Boletín Trimestral para Parientes Cuidadores

Fortaleciendo a las familias

Enero 2020

EN ESTA EDICIÓN:

Concientización digital para los cuidadores

Veamos como está la estimulación temprana infantil



Concientización digital y en línea para cuidadores

Los niños de ahora solamente conocen un mundo en el cual se pueden conectar virtualmente a todo usando la Internet.

El mundo digital está evolucionando constantemente con nuevos aplicativos de redes sociales y aparatos. Y a veces los niños y adolescentes son los primeros en usarlos y los padres y cuidadores no pueden seguirles el ritmo.

Mientras están conectados en línea, los niños pueden estar expuestos al acoso cibernético, acecho, "sexting", el fomento del odio y otras conversaciones inapropiadas individuales o grupales.

Los niños no siempre tienen en cuenta las consecuencias de sus elecciones. Es por eso que los cuidadores deben vigilar la seguridad en línea y recordarles que todo lo que comparten digitalmente tales como las fotos, mensajes y

otros contenidos, una vez que son compartidos ya no se pueden borrar. Las acciones de los niños podrían afectar negativamente a un compañero y también podría causar problemas cuando solicitan empleo o admisión a la universidad.

Debemos entender que los tiempos frente a una pantalla son distintos. Jugar con los videojuegos es distinto a conversar con abuela por una hora. Ver televisión es distinto a escribir una historia en la computadora. Hable con sus niños sobre las diferencias cuando establezca el horario de uso de pantallas.

Aunque no pueda supervisar todas las actividades, hay cosas que puede hacer para prevenir el acoso cibernético y proteger a sus niños de los efectos de las conductas digitales dañinas.

Cuando elija el software y las reglas de uso, los cuidadores deben tener en cuenta la edad del niño y la conducta en línea en el pasado. Los

sitios webs o límites de tiempo para un niño de 10 años pueden no ser adecuados para un adolescente.

Consejos para establecer reglas en línea en el hogar

- No permita el uso de televisores, tabletas u otros aparatos con tecnología de Internet en la habitación de su niño(a).
- Mantenga los dispositivos en línea en áreas comunes donde usted pueda ver lo que mira su niño(a) y cuanto tiempo pasa en línea. Conozca a los amigos de sus niños y las personas que interactúan con ellos, tanto en línea como en persona. Preste atención a los juegos y aplicaciones que sus niños usan, los sitios que visitan en la red y lo que hacen en línea.
- No permita el uso de pantallas durante las horas de comer y antes de irse a dormir. Use ese tiempo para hablar sobre cómo les fue en el día.

- Establezca las reglas para una conducta digital, contenidos y aplicaciones apropiados.
- Supervise las acciones de su niño(a) en las redes sociales y revise el historial de navegación. Insista para que le hagan saber los nombres de usuario y contraseñas de correo electrónico y redes sociales.
- Revise y restablezca la ubicación y configuraciones de privacidad frecuentemente en los aparatos digitales de sus niños para prevenir que compartan automáticamente sus ubicaciones cuando usan aplicaciones, envíen mensajes o compartan fotos.
- Siga o agregue como "amigo" a sus adolescentes en las redes sociales o pídale a otro adulto de confianza que lo haga. Pero tenga en cuenta que hay maneras de bloquear cierto contenido en línea solo para seguidores en particular. No debe dejar de revisar el teléfono y los contenidos que su niño esta compartiendo o participando.
- Hable con otros cuidadores y los niños bajo su cuidado. Investigue usted mismo para mantenerse actualizado acerca las últimas aplicaciones, plataformas de redes sociales y la jerga digital que usan los niños y adolescentes.
- Los cuidadores que quieren proteger a los niños del acoso cibernético, de conductas digital dañino y de la exposición a contenidos adultos; pueden instalar software de control parental y supervisión para que les ayude a establecer sistemas que se sientan menos invasivos.

Control digital parental

- Muchas opciones de aplicaciones gratuitas están

disponibles para ayudar a los cuidadores a restringir el contenido, bloquear sitios web o ver las actividades en línea de sus niños sin tener que estar revisando el dispositivo de su niño todos los días. Muchas de estas aplicaciones gratis de software brinda algunos de sus contenidos gratuitamente pero cobra para obtener una supervisión mas completa.

- Este software le permite bloquear contenidos de web no deseados, limita el tiempo de uso de pantallas, restringe el uso de aplicaciones riesgosas y más; además le ofrece formas de ayudar a sus niños a mantenerse seguros en sus computadores y dispositivos móviles.
- Pregunte a otros padres o cuidadores si pueden recomendar los controles parentales que trabajan mejor. Algunos funcionan a través de la red Wi-Fi de su hogar; otros son aplicaciones que tiene que instalar en cada aparato. Existen otros programas tales como Nintendo Parental Control y Apple Screen Time que son gratuitos y se instalan automáticamente y están listos para usar una vez que se registre como el padre en el dispositivo de su niño(a).

Recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría sobre el tiempo de uso de pantallas

<https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>

Referencias:

<https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/digital-awareness-for-parents>

¿Cómo van con sus propósitos para el Año

Nuevo? Algunas ideas geniales para los niños

-Hablaré con un adulto de confianza cuando necesite ayuda, cuando sienta miedo, ira, estrés o me enfrente a decisiones difíciles.

-Usaré un cinturón de seguridad cada vez que vaya en el carro y nunca usaré mi teléfono o los mensajes de texto mientras conduzca.

-Seré amable con los otros niños. Seré amigable con los niños que necesiten amigos o les sea difícil hacer amigos.

-Nunca daré mi información privada, por ejemplo, nombre, dirección, nombre de la escuela o número de teléfono; en el internet. Además, nunca enviaré mi fotografía a alguien en el chat sin preguntar primero a mi padre/madre.

Seguridad en el hogar: Los 5 mejores consejos para proteger a su bebé

1. Todo lo que necesita para la cuna de su bebe es un colchón firme y una funda de sábana. Saque los juguetes y cobijas.

2. Aprenda como usar la silla de bebé para el carro de manera correcta.

3. Asegúrese que estén funcionando bien las alarmas de humo y de dióxido de carbono en cada piso de su casa y en todas las áreas de descanso. Pruebe las alarmas mensualmente para asegurarse que funcionan.

4. Coloque la cuna de su bebe y otros muebles lejos de las ventanas y cortinas. Su bebé estará más seguro si no tiene cerca cuerdas ni cadenas colgando.

5. Programe su calentador de agua hasta 120 grados para evitar quemadura.

¿Cómo esta su bebé?

Veamos como está la estimulación infantil temprana



TEXAS
Health and Human
Services | Early Childhood
Intervention
hhs.texas.gov/eci

¿Sabía que?

El programa ECI atiende a las familias con niños con retrasos en el desarrollo o discapacidades, desde el nacimiento hasta los 36 meses de edad.

Los profesionales de ECI trabajan junto con las familias para ayudar con el crecimiento, aprendizaje y salud de los niños.

Los programas ECI brindan servicios a todas las familias de todos los niveles económicos y en todos los condados de Texas.

¿Usted tiene preguntas sobre el desarrollo y crecimiento de su niño(a)?

Cada niño es diferente y aprende a su propio ritmo. Cuando su niño(a) empieza a aprender nuevas habilidades, es importante que usted esté atento(a) para ver si está alcanzando los objetivos. Use esta lista para verificar como le va a su niño(a). Si observa que su niño(a) no está alcanzando los objetivos, hable con el doctor de su niño(a) o contacte a un programa de intervención infantil temprana. Para encontrar un programa de intervención infantil temprana (ECI), visite la página de búsqueda en citysearch.hhsc.state.tx.us o llame al **877-787-8999**.

Lista de verificación

Bebes de 3 a 6 meses

- Siguen con los ojos los juguetes o las caras.
- Se asustan de los ruidos fuertes o nuevos.
- Mueven los brazos y piernas y patean.
- Levantan la cabeza y los hombros cuando se apoyan en el vientre.
- Sonríen a los padres o a otros familiares.
- Hacen ruidos tales como gorgoteos, balbuceos o succión.

Bebés de 6 a 9 meses

- Exploran los juguetes con las manos y la boca.
- Se dan la vuelta de adelante a atrás y viceversa.
- Chillan y balbucean diferentes palabras.
- Se sientan apoyándose en las manos.
- Voltean la cabeza al oír voces y responden a sus nombres.
- Conocen a sus familiares y llaman su atención.
- Les gusta que juegue el juego que consiste en esconderse y reaparecer para hacerlos reír.

Bebés de 9 a 12 meses

- Copian movimientos con las manos como "hacer tortillas" o "adiós".
- Recogen migajas u otras cosas pequeñas con el dedo pulgar y un dedo.
- Mueven los juguetes de una mano a otra.
- Gatean apoyados en las manos y rodillas.
- Se sientan sin ayuda.
- Repiten sonidos como "baba", "dada" o "mama".
- Lloran cuando la mamá o el papá se van.

Bebés de 12 a 15 meses

- Se impulsan para pararse.
- Caminan apoyándose en los muebles.
- Beben de un vaso con su ayuda.
- Dicen "adiós" con las manos.
- Dicen "mama" y "dada" y otra palabra más.
- Señalan los objetos que quieren.
- Pueden encontrar un juguete cubierto por una cobija.

Bebés de 15 a 18 meses

- Usan tres palabras mas aparte de "mama" y "dada".
- Les gusta mirar las imágenes de los libros.

- Sostienen un crayón con el puño.
- Pasan los juguetes con la mano cuando se les pide.
- Señalan los objetos que se les nombra.
- Caminan sin ayuda.
- Coloca objetos dentro de una caja.

Infantes de 18 a 21 meses

- Les gusta empujar y jalar cosas mientras caminan.
- Usan palabras y señalan cuando quieren algo.
- Se sacan los zapatos y calcetines.
- Comen con los dedos.
- Pueden señalar una parte de su cuerpo si se les pide.
- Usan al menos 10 palabras y repiten palabras que escucharon.

Infantes de 21 a 24 meses

- Señalan y usan palabras para llamar la atención.
- Les gusta los juegos de simulación (hablan con un teléfono de juguete)
- Arman un rompecabezas de dos o tres piezas.
- Lanzan una pelota.
- Les gusta jugar solos con sus juguetes por un tiempo corto.
- Dicen "no" mucho.
- Les gusta imitar lo que otros hacen.

Infantes de 21 a 30 meses

- Usan 2 o 3 palabras juntas, por ejemplo "No, mamá" o "Más galletas".
- Usan y entienden al menos 50 palabras.
- Comen con una cuchara.
- Les gusta la compañía de otros infantes y observarlos.
- Muestran su afecto a sus familiares y mascotas.
- Corren distancias cortas sin caerse.
- Juegan a pretender en dos pasos (alimentan a la muñeca y las abrazan)
- Muestran mucho sus emociones (alegría, ira, tristeza)

Infantes de 30 a 36 meses

- Lanzan una pelota por encima de la cabeza.
- Consuelan a otro niño si lo ve llorar.
- Caminan de puntillas.
- Combinan 2 ideas en una oración (“quiero una banana y una manzana”)
- Ayudan a limpiar
- Piden ayuda si la necesitan.
- Usa 2 juguetes cuando juega (usa un osito de peluche como el chofer de un carrito de juguete)
- Usa al menos 100 palabras.

Señales de alerta

Esta es una lista de conductas o señales de alerta que pueden impedir el aprendizaje de su niño(a). Si suceden con frecuencia, llame al programa ECI.

En un bebé

- No puede doblar ni los brazos ni las piernas.
- No sonríe ni se mueve o mira cuando se le habla o se juega con él/ella.
- No quiere ser sostenido en brazos.
- No ha hecho ningún ruido hasta los 3 meses.
- No ha balbuceado hasta los 6 meses.

En un infante

- Tiene pataletas que duran más de 20 minutos.
- Rompe las cosas a propósito.

- Golpea o muerde a las personas.
- No mira cuando se le llama por su nombre.
- No juega con juguetes.
- Aletea las manos, se mece o balancea una y otra vez.
- No señala los objetos que quiere.
- No ha dicho ni una palabra hasta los 12 meses.

Cualquier edad

- Se molesta o llora mucho; incluso si no está cansado ni enfermo.
- Tiene problemas para quedarse dormir y permanecer dormido.
- No nota a la gente.
- No está contento todo el tiempo.
- Pierde el habla o balbucea y no tiene habilidades sociales.

El Programa de Intervención Temprana Infantil (ECI) es un programa estatal para familias con niños con retrasos en el desarrollo o discapacidad desde recién nacidos hasta los 35 meses. Para más información, visite hhs.texas.gov/eci

Recursos

- Consejos e Información sobre grupos de cuidadores familiares- Pagina de Facebook de Cuidadores Familiares: www.facebook.com/TexasKinshipCaregivers
- Requisitos para solicitar el programa WIC y cómo hacer una cita: [Texas WIC](https://www.wic.gov/)
- Información sobre el crédito de adopción de la IRS <https://www.irs.gov/taxtopics/tc607>
- Ayuda con la alarma detección de humo y prevención de incendios. <https://www.tdi.texas.gov/fire/fmalarmprograms.html>
- El Portal para Veteranos de Texas conecta a los veteranos, sus familias y cuidadores a beneficios y servicios otorgados por sus años de servicio militar. ¡Gracias a todos los que han servido a nuestro país! <https://veterans.portal.texas.gov/>
- Servicios disponibles para los jóvenes y adultos jóvenes en hogares de acogida www.dfps.state.tx.us/Child_Protection/Youth_and_Young_Adults/default.asp

- Medicaid – STAR Health brinda una amplia variedad de servicios médicos y de salud mental cubiertos por Medicaid para los niños bajo el cuidado del DFPS. Uno de estos beneficios es el transporte. Visite el sitio web de HHS para saber cómo usar dicho servicio. <https://hhs.texas.gov/services/questions-about-your-benefits#star>

RECURSOS PARA LOS PADRES

- **Texas Parent to Parent** – Es una organización a nivel estatal con sucursales locales para padres y cuidadores a cargo de niños y adolescentes con discapacidades. Brindan información actualizada sobre los cambios en Medicaid, planes de transición, prácticas recomendadas para la educación de su niño(a) y acceso a recursos locales. La organización ofrece una variedad de conferencias y talleres, gratuitos o subsidiados, para padres en todo el estado. www.Txp2p.org
- Recursos y enlaces para ayuda para la crianza www.helpandhope.org
- Consejos e información para el éxito en la lectura www.sightandsoundreading.com/

- Información sobre el programa de parientes cuidadores del DFPS
[www.dfps.state.tx.us/Adoption and Foster Care/Kinship Care/](http://www.dfps.state.tx.us/Adoption_and_Foster_Care/Kinship_Care/)
- Preguntas y respuestas sobre la seguridad de los niños

[www.dfps.state.tx.us/Child Protection/Child Safety/default.asp](http://www.dfps.state.tx.us/Child_Protection/Child_Safety/default.asp)

- Información sobre campamentos de verano
<http://www.campsusa.org/resources/>
- Campamentos de la YMCA
<http://www.ymca.net/find-a-y-camp/>
- Boys & Girls Clubs of America
<https://www.bgca.org>

Grupos de apoyo para parientes cuidadores

Los Grupos Regionales para Parientes Cuidadores (KSG) ofrecen oportunidades regionales y locales a los parientes cuidadores con casos del CPS abiertos para obtener un mejor conocimiento del sistema CPS. KSG es un lugar donde los parientes cuidadores que ya han finalizado sus casos con el sistema de CPS comparten sus experiencias, conocimiento del sistema, procedimientos, etc.; con los parientes cuidadores con casos en el CPS en la actualidad. Si usted está interesado en participar en un grupo de apoyo, comuníquese con su promotor de desarrollo de parientes cuidadores para averiguar si hay un grupo cerca a usted.

Boletín Trimestral
para Parientes
Cuidadores
Fortaleciendo a las
familias



Todos tenemos el
poder de parar el
abuso infantil



TEXAS
Department of Family
and Protective Services
Child Protective Services

*Denuncie el abuso, negligencia o explotación de menores,
adultos mayores y personas discapacitadas al teléfono
(800) 252-5400 o en www.txabusehotline.org*