

Salvavidas

Información sobre su vida

Verano 2008

**PROGRAMA DE LECTURA Y
APRENDIZAJE PARA NIÑOS**

**SALGA DE VACACIONES
SIN NECESIDAD DE
SALIR DE VIAJE**

**CONSEJOS DE VERANO
PARA USTED Y SUS
MASCOTAS**

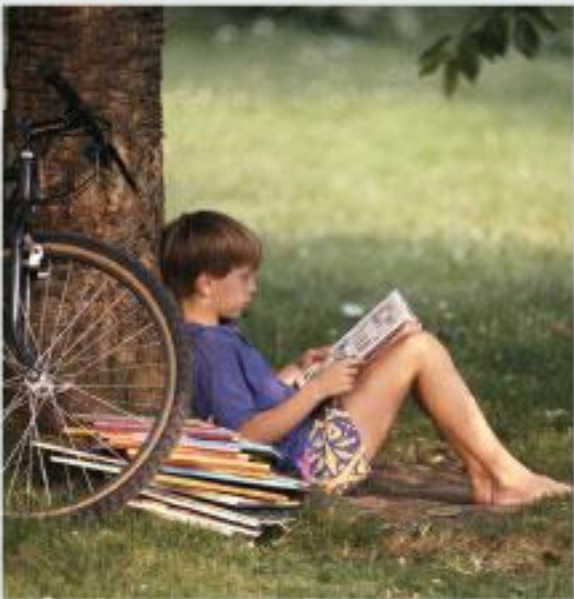
**EJERCICIOS ACUÁTICOS:
Una Opción Delicada y Desafiante**

Su fuente para información: Publicado trimestralmente; Referido diariamente



Programa de Lectura y Aprendizaje para Niños

Los programas de lectura empezaron alrededor de 1890, particularmente en las áreas urbanas donde no se necesitaba a los niños para el trabajo en las granjas, surge como una vía para reforzar la enseñanza escolar durante las vacaciones de verano, para dar uso a las bibliotecas y para desarrollar el hábito de lectura.



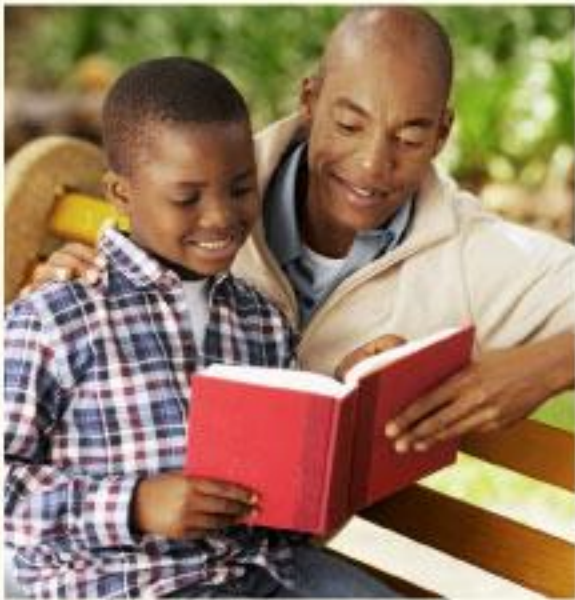
Numerosos estudios han demostrado que los programas de verano ayudan a los escolares a mantener sus habilidades de lectura y aprendizaje durante el verano.

Los programas de lectura del verano han sido diseñados para leer por el hecho de que al hacerlo lo encontramos divertido. Si tú amas leer, agradece a un bibliotecario. Las bibliotecas están trabajando en crear una nueva generación de lectores—gente que tenga la curiosidad y el gusto por la lectura. Los programas de verano de las bibliotecas, aprovechan la natural curiosidad de los niños, para introducir nuevas materias y diferentes géneros, cosas que los niños pueden no estudiarlas en la escuela pero en las que ellos están interesados.

Mientras muchas bibliotecas tienen premios por el número de libros leídos, los programas propician la participación en todos los niveles. Muchas bibliotecas ahora tienen programas de verano para adultos, así que los niños no son los únicos que se divertirán leyendo durante el verano.

Los bibliotecarios son socios de los padres y profesores, manteniendo a los niños y adolescentes leyendo durante todo el año.

Consejos para los padres:



- Apoye el hecho de que su niño lea.
- Comience a leerle libros a su niño desde que nace y no se olvide de mantener leyéndole cuando entre a la adolescencia.
- Tómese un tiempo y reserve un lugar para la lectura en su casa y hable con su familia acerca de la importancia de la lectura.
- Tome ventaja del 'tiempo de espera' para compartir libros: en viajes, en el consultorio del doctor, en la línea de la tienda del mercado, etc.
- Enseñe con el ejemplo, lea por y para usted mismo.
- Deje a su niño escoger los libros que quiere leer y esté atento de sus intereses.
- Dé libros como regalo.
- Lleve a su niño a la biblioteca pública y presénteles al bibliotecario.
- Registre a su niño en la biblioteca y obtenga para él un carné/tarjeta gratis, que le brindará un mundo de oportunidades, no importa la edad.
- Cuando se esté preparando para un viaje por carretera, vaya a la biblioteca y consiga libros en formatos audibles. Deje a su niño escoger algunas historias para escuchar en el carro. Comparta con los miembros de su familia cuentos sobre fantasmas o historias de aventuras, alrededor de la fogata en las excursiones o en los campamentos.

Sugerencias Para Cuando Tenga que Escoger un Programa de Lectura de Verano para su hijo

- Fíjese en la temática de los programas que puedan coincidir con los intereses y actividades favoritas de su niño.
- Busque programas que den libertad a los niños para escoger los libros que quieran leer y al ritmo que ellos quieran.
- Los programas de las bibliotecas, en oposición a las instrucciones de lectura y programas de desarrollo de habilidades, son más diversos en su naturaleza. Ellos puede ofrecer nuevas y desarrolladas tecnologías que pueden ayudar a los participantes a desarrollar habilidades de lectura y lenguaje, así como también práctica de lectura. Busque por variedad y diversión.

Páginas Web de Lectura Para Niños

Asociación Nacional para la Educación de Niños
<http://www.naeyc.org/families/> Información acerca de la importancia de la educación temprana.

Fairrosa

<http://www.fairrosa.info/>
Biblioteca virtual de muchos de los libros favoritos de los niños





Salga de Vacaciones sin Necesidad de Salir de Viaje

¿Pasando vacaciones en casa? Usted puede hacerlas dignas de recordar

Mientras que visitar fabulosos eco-resort es una gran experiencia, no todos podemos pagarlos y francamente mientras que el impacto ambiental es minimizado en el resort; para llegar y regresar allí significa viajar y eso va acompañado de emisión de gases que producen el efecto de invernadero, por supuesto que siempre tendrá la opción de comprar el carbón ya listo para su viaje.

¿O sea, qué hace el ecoturismo? Tal vez deberíamos quedarnos en casa.

A veces nos olvidamos que “vacaciones” no es equivalente a “viaje”. Pasar las vacaciones en casa no significa que tengamos que ver tres días programas repetidos y leer el periódico; tampoco significa que manejemos la bicicleta todo el tiempo y demos largas caminatas. Aquí encontrará algunas ideas para pasar las vacaciones en un ambiente local barato y ecológico, y, por supuesto, divertido.

Oh, Cannes! Cómo Poder verlo.

¿Le gustan las películas? Usted no tiene que ir a ninguna parte para experimentar un festival de cine. Rente o tome prestado de la biblioteca o de amigos películas de un tema específico. Aquí tiene algunas ideas para empezar:

Internacional: Asia, Paris, En Español

Actor/Director: Marlon Brando, Meryl Streep, Steven Spielberg

Tipo: Romance, Sci-Fi, Silent

Clásicas: Todas esas películas que usted siempre quiso ver, pero que nunca tuvo la oportunidad de ver, como: Casablanca, El Halcón Maltés y Ciudadano Kane.

Haga de ello una ocasión especial, prepare comida y un espacio confortable (almohadas, colchas, etc.). No se olvide de apagar el teléfono. ¡Nunca debe tomar una llamada en el cine!

Apague, Desconecte y Póngase en Sintonía

En nuestra era digital, no hay nada más relajante que dejar a un lado los aparatos electrónicos por un tiempo. Considere hacer de su vacaciones unas que no tengan que ver con aparatos inalámbricos, o los que hacen clic o cualquier sonido similar. Cree una regla en su correo electrónico para que responda automáticamente que usted no está disponible (y como comunicarse con usted, SOLO en caso de emergencia) y empiece a disfrutar del silencio al que estaba acostumbrado. Lea el libro que lo ha estado mirando, o agarre su diario, un libro de jardinería o de dibujo. Piense en su propia casa del 1900. Usted se sentirá, con seguridad, relajado; y ¿no es eso lo que las vacaciones son?

Aprendiendo en la casa

Usted no tiene que ir a ninguna parte para pasar tiempo aprendiendo acerca de otras culturas. Pase varios días enfocado en un solo tema o habilidad y usted, al término de sus vacaciones, habrá aprendido a hacer enchiladas desde el inicio al final; entender la civilización romana o esperar el crecimiento de los vegetales de su propio jardín. Usted puede ir a la biblioteca (o a la internet) por instrucciones e información.

A jugar se ha dicho

Organice un torneo de dos o tres días e invite a la familia y amigos. Escoja juegos de mesa como palabras cruzadas, Monopolio o póquer, o póngase a prueba con deportes como el fútbol, golf o bádminton. Esto es excelente para familias o grupos. No se olvide de los refrescos y los premios. (Alguien tiene la tarjeta 'Salga libre del lavaplatos').

Piense en el lugar en el que vive

Algunas veces tenemos que ver nuestros propios pueblos con otra visión. Pase sus vacaciones explorando su área local como si usted fuera un turista. La mayoría de los pueblos (incluso los pequeños) tienen una Cámara de Comercio o un centro de orientación al visitante. Lea el diario local y busque por ferias, festivales, eventos deportivos y culturales. Si no encuentra suficientes ideas allí, aquí hay algunas más.

- Vaya al restaurante, bar, parque o museo que usted siempre ha querido visitar.
- Cree su propio tour de casas, jardines o parques (o pregunte a sus amigos si pueden diseñar uno para usted). Visite una parte de su pueblo que nunca ha explorado.
- Pruebe un nuevo tipo de comida o actividad.
- ¡No se olvide de su cámara!

Mi Estado

Si se quiere aventurar un poquito más lejos, considere hacer un tour regional. Visite la página web de su estado por ideas de los sitios que puede visitar en su área. Revise el calendario de eventos y planear su viaje lo ayudará a sacar el mayor provecho de su tiempo. Usted no tiene que vivir en una gran ciudad para encontrar cosas divertidas que hacer. Por ejemplo:

- Museos (históricos y de arte).
- Sitios históricos y fuertes antiguos.
- Caminar, escalar y manejar bicicleta.
- Eventos gratuitos en las bibliotecas, escuelas e instituciones religiosas.
- Parques de la ciudad, estatales o nacionales.
- Cosechar vegetales y frutas.

¡Váyase de fiesta!

Muchos pueblos pequeños tienen festivales anuales, como el festival del Jazz o el festival del arroz. En el Festival del Durazno y el Melón, en DeLeón, TX, por ejemplo, usted puede participar en el concurso de escupir la sandía, o en el tour de bicicleta de Melon Patch, para ver a un tractor jalar un desfile, o un concurso de violinistas y, por supuesto, experimentar la coronación de Miss Peleón (y la pequeña Miss DeLeon). Busque en la guía de turismo de su estado el calendario de eventos y planee sus vacaciones de acuerdo a él, en lugar de solamente llegar a las festividades o perdiéndoselas. Haga de sus visitas realmente un evento para usted y su familia.

Relájese y recárguese

¿Tiene un presupuesto para destinarlo a sus vacaciones pero prefiere quedarse cerca a casa? Considere pasar un día en el spa o el salón de belleza. Muchos lugares ofrecen paquetes de todo el día para masajes, tratamientos faciales, pedicura o . Luego, nuevamente usted siempre puede ir por un libro a la biblioteca y tener reuniones con amigos y familia. También puede buscar escuelas de belleza y escuelas de terapia corporal que ofrecen tratamientos con descuentos.

Y para cualquier cosa que haga, recuerde de planear con anticipación. Haga labores de la casa y asegúrese que la gente sepa que usted no estará disponible. ¿Quién hace lavandería cuando está de vacaciones?

Escrito por Jennifer Brown, para newamericandream.org. Reimpreso con permiso (traducción libre).

Consejos de verano

para usted y sus mascotas



El verano es un tiempo para que usted y su mascota disfruten del sol y las actividades al aire libre, pero junto a la diversión la estación también trae consigo situaciones que pueden poner en peligro a su mascota. Tomando ciertas precauciones pueden reducir las oportunidades de que un desastre ocurra. El HSUS ofrece estos consejos para los dueños de las mascotas mantengan a salvo a sus peludos amigos durante el verano.

No deje a las mascotas en los carros estacionados por ningún lapso de tiempo. Cada verano, animales que son dejados en carros estacionados sufren de daño cerebral y mueren de un ataque al corazón. En un día caluroso, incluso con las ventanas abiertas, la temperatura dentro del carro puede alcanzar los 120° en materia de minutos. Perros y gatos no pueden sudar y solo pueden disipar el calor cuando jadean y a través de las palmas de las patas. Si usted ve a un animal en un carro estacionado durante el verano, alerte al personal del centro comercial o de la tienda y si el dueño no retorna con prontitud, llame a las autoridades de control de animales o a la policía.

Es muy peligroso, y en algunos estados ilegal, manejar con un perro en la parte de atrás de una camioneta. Desperdicios que están volando no sólo pueden causar serias heridas, sino que también el perro puede, sin intención, ser arrojado dentro del tráfico si el conductor frena intempestivamente o si cambia de dirección o si es chocado por otro carro. El perro debe ir dentro del carro (en una jaula o dentro del arnés usando el cinturón de seguridad, diseñado especialmente para perros) o en una jaula segura fijada en la parte de atrás de la camioneta.

El verano es, con frecuencia, el tiempo en que se fertiliza el gras y se trabaja en los jardines; pero, cuidado, los fertilizantes y los insecticidas pueden ser fatales si su mascota los ingiere. Además, más de 700 plantas pueden producir sustancias fisiológicamente activas o tóxicas, en cantidad suficiente para causar daño a los animales. Para mayor información vea nuestra lista de plantas peligrosas.

Con gente y perros pasando más tiempo al aire libre, las mordidas de perro se incrementan en los meses de verano. Esterilizar a su perro reduce la posibilidad de que su perro muerda a alguien, además de muchos otros beneficios para su salud.

Asegúrese de que su perro lleve su collar e identificación sujeta a él. Si su perro se pierde, la placa de identificación muy bien puede significar su pasaje de regreso a casa.



(continuado)

Consulte con su veterinario



para ver si su mascota debería tomar medicamentos para contra los parásitos del corazón. Estos parásitos son transmitidos por mosquitos, pueden ser fatales para perros y gatos.

Mascotas y piscinas pueden resultar en desastre. No hay que permitir el acceso libre a la piscina y siempre supervise a su mascota en la piscina.

Mientras sus mascotas estén disfrutando del aire libre, provéales de bastante agua y de un área de sombra para que puedan estar frescos.

Si usted está planeando viajar con su mascota durante la temporada de verano, tome el tiempo para preparar a sus peludos amigos con anticipación. Muchas aerolíneas ponen restricciones de viaje para las mascotas durante el verano y la mayoría de trenes y barcos no permiten otros animales que los que tienen la calificación de animales de apoyo (como los perros guías). El THUS tiene información acerca de cómo hacer los arreglos para viajar con su mascota, lo que puede hacer la diferencia entre un viaje placentero y unas vacaciones de pesadilla.

Las mascotas necesitan ejercicios, incluso en temperaturas altas; pero considere que con perros viejos, los perros de hocico achatado y aquellos que tienen una gran capa de pelambre, hay que tomar cuidados especiales. En los días muy calientes, limite el ejercicio a tempranas horas de la mañana. Tenga en mente que el asfalto se pone muy caliente y puede quemar las patas de su mascota.

Otra amenaza en temporada veraniega son las pulgas y las garrapatas. Use tratamientos recomendados por su veterinario. Algunos de los productos anti-pulgas/garrapatas, que se venden en los escaparates, pueden ser tóxicos, incluso cuando se usan de acuerdo a las instrucciones.

Las mascotas también pueden sufrir de insolación y su mascota puede requerir de un protector solar en su hocico y en las puntas de las orejas. Las mascotas con los hocicos de colores claros o de pelaje claro en las orejas, son particularmente vulnerables a la insolación y al cáncer de piel.

No lleve a su mascota a eventos multitudinarios, como conciertos o ferias. Los sonidos fuertes y elgentío, combinado con el calor, puede ser estresante y peligroso para las mascotas. Por el bienestar de su mascota, déjela en casa. Esté alerta a estas amenazas durante los feriados, como el Cuatro de Julio.



Ejercicios Acuáticos: Una Opción Delicada y Desafiante

La instructora para estar en Buena Forma Física, Julie See, explica porque los ejercicios acuáticos pueden ayudar a que las personas puedan sentirse sanas y en forma.

Con el paso de los años, el ejercicio acuático ha adquirido una reputación como un ejercicio suave, para la gente inactiva. Pero prácticamente cada ejercicio que se realiza sobre el suelo, se puede adaptar al agua. En muchos clubes de salud, los aeróbicos, la bicicleta estática, el yoga, y las clases de tai chi son enseñados en piscinas tanto como en un gimnasio. Si la clase es una versión suave del aeróbico acuático o una sesión de boxeo tailandés, usted sentirá los efectos al día siguiente.

Para la gente mayor y para los principiantes, el ejercicio acuático ofrece dos ventajas principales:

- Fuerza ascensional, permitiendo un ejercicio más fácil en las articulaciones.
- Resistencia, permite que usted adquiera fuerza en los músculos de una manera más rápida.

Los Ejercicios Acuáticos son especialmente convenientes para:

- Adultos mayores.
- Personas que no hacen ejercicio regularmente.
- Personas con artritis, osteoporosis u otros problemas de las articulaciones.
- Personas que se están recuperando de una afección médica.
- Mujeres embarazadas.

Mientras que mucha gente puede beneficiarse de los ejercicios acuáticos, las personas que sufren de ciertas enfermedades no deberían practicarlos. Esto incluye a personas que sufren de incontinencia urinaria, heridas abiertas, ataques incontrollables, osteoporosis severa o dificultad para respirar. Para estar seguros, pregunte a su doctor.

Porque adultos mayores hacen aeróbicos acuáticos.

Cada miércoles por la mañana, Julie See, enseña ejercicios acuáticos en Sarasota, Florida. Alrededor de 25 personas de entre los 60 y 80 años, atienden religiosamente a estos ejercicios, mientras suena la música de una gran banda. La clase está compuesta de un 75% de mujeres. La mayoría de los participantes toman clases de tres a cinco veces por semana, que los ayuda a mantenerse lozanos y saludables.

Ellos dicen que aman hacerlo. Siempre regresan. Su fidelidad puede ser atribuida tanto a los resultados de los ejercicios como a la interacción social que significa. Además, la temperatura del agua es como de 83°F, que lo hace confortable, haciendo que puedan calentar sus cuerpos rápidamente, sin que se sobrecalienten.

Muchas de las personas que atienden su clase tienen alguna dolencia y empiezan los ejercicios por recomendación médica. Para aquellos que sufren de artritis o de osteoporosis, la fuerza ascensional y el agua caliente, los alivian del dolor y la rigidez, además de estimular la circulación de la sangre y relajar los músculos y articulaciones. Incluso si usted no tiene rigidez en las articulaciones, hacer ejercicios en el agua ayuda al fortalecimiento de los músculos, que puede prevenir problemas asociados con la osteoporosis.

Si usted se está recuperando de una dolencia física, como un ataque al corazón, o ataque cerebral, los aeróbicos acuáticos son una forma segura y fácil para volver al hábito de hacer ejercicio regularmente

(continuado)

Mucha gente se siente intimidada cuando empiezan los programas de ejercicios, pero estando dentro del agua significa que nadie puede verte. Si se siente incomodo con su cuerpo, o si está preocupado por que no puede seguir el ritmo del instructor, usted está a salvo debajo del agua. Nadie puede decir si usted está retrasado o cómo es que usted luce.

Alistándose para empezar

Antes de lanzarse al agua, consulte a su doctor o al proveedor de servicios de salud. Es una buena idea sentarse a ver como otras personas hacen ejercicios aeróbicos acuáticos antes de unírseles para hacer los ejercicios. Si usted es un adulto mayor, llame a su YMCA, YWCA o a otro centro comunitario, para averiguar a cerca de programas diseñados para personas mayores.

Busque por clases que armonicen con sus habilidades. Gente de todas las edades pueden aprender a nadar, no deje que la edad lo detenga. Tenga en cuenta que no todos los ejercicios acuáticos requieren que la persona sepa nadar. Algunas personas mayores prefieren inscribirse en clases específicamente diseñadas para adultos mayores. Si ese es su caso, asegúrese que la clase esté equipada para personas de su edad e intereses similares. También asegúrese que el instructor de ejercicios acuáticos este entrenado en primeros auxilios y en técnicas de resucitación (CPR).

Otros factores que usted debe considerar:

- **Horario de las clases:** en tanto que los días y las horas sean las más convenientes para usted, mayores son las probabilidades de que usted siga todo el programa.
- **Animar a los amigos:** participar junto con un amigo o dos puede propiciar que usted vaya a las clases.
- **Temperatura del agua:** la mejor temperatura para realizar ejercicios es entre 82-86°F, salvo que su condición médica requiera de una diferente.

Use su sentido común. Antes de lanzarse al agua, asegúrese que la profundidad es la apropiada. Saltar en aguas poco profundas puede causar serias heridas. Empiece sus ejercicios con unas cuantas repeticiones por unos cuantos minutos y de una manera lenta pero de una duración más larga.

Ejercicios Acuáticos

Los ejercicios acuáticos pueden ser tan arduos como usted quiera que sean. Nadar largos de la piscina, caminar metido en el agua y aeróbicos acuáticos, son algunos de los ejercicios básicos que se pueden practicar en el agua. Si quiere ser más creativo, trate de correr en aguas profundas, o aeróbicos en aguas profundas, para lo cual los participantes deberán usar flotadores. Algunos centros están invirtiendo dinero en nuevos equipos, como bicicletas

que funcionan dentro del agua, para así ofrecer clases de bicicletas acuáticas para los participantes.

Trate estos ejercicios acuáticos para ayudarlo a empezar:

- Saltar abriendo y cerrando los brazos promueve la salud cardiovascular. Con el agua a la altura del pecho, párese con las piernas juntas y los brazos pegados al cuerpo. Salte abriendo sus piernas y levantando sus brazos a la altura del nivel del agua. Hágalo por 16 veces cada vez.
- Caminar en el agua fortalece y promueve la circulación de la sangre. Con el agua a la altura del pecho o de la cintura camine con rapidez. Para variar trate de caminar de espaldas y lateralmente con movimientos cuidadosos. Para hacer un buen ejercicio, trate de caminar entre 20 y 40 minutos, cambiando la dirección, hacia delante, de espaldas y lateralmente.

Caminar en el agua es simple pero a la vez es un reto; porque el agua ofrece más resistencia que el aire, caminar en el agua ayuda a mantener y desarrollar la masa muscular en sus piernas de una manera más rápida, sin el impacto sobre sus articulaciones, que viene con las caminatas sobre tierra.

Además de la mejoría cardiovascular y el fortalecimiento, con frecuencia, la gente reporta otros beneficios menos obvios cuando se ejercitan en el agua. Los ejercicios en el agua promueven la relajación al proveer un suave masaje para sus músculos. Los ejercicios en agua también mejoran la sentido de estar alerta —el agua al tocar su piel lo ayuda a desarrollar su sentido sinestético o de estar alerta de los movimientos. Además la presión del agua sobre el cuerpo ayuda a la circulación de la sangre.

Por ultimo, los ejercicios acuáticos son baratos. Usted no necesita equipo sofisticado, sólo una ropa de baño, toalla y acceso a una piscina.

No sea tímido e investigue acerca de los aeróbicos acuáticos. Para cubrir la demanda, muchas comunidades y piscinas recreacionales ofrecen clases. Usted también puede visitar <http://www.geriaticsspt.org> para mayor información relativa a los ejercicios acuáticos.

Sobre el autor: *Julie See es presidente de la Asociación de Ejercicio Acuático y Vicepresidente Ejecutivo de Entrenadores Personales del Cuerpo, Ella ha estado envuelta en la industria del buen estado físico por más de 20 años. Ella es co-autora de Aqua Aeróbicos: Una Visión Científica y ha contribuido en numerosas publicaciones. See también ha producido más de 20 videos sobre la relación del buen estado físico y el agua.*

See, J. (n.d.). Water workouts. Raleigh, NC: Workplace Benefits, Inc.



Recurso y Referencia

Para ayuda cuando lo necesite, cuente con su servicio de EAP para apoyo gratis y confidencial a cualquier tiempo, cualquier hora. Comuníquese con consultantes por teléfono, o conectase al sitio Web. Recursos y referencias están disponibles para asuntos de trabajo, familia, relaciones, cuidadores, salud, o cualquier apoyo para su bien estar— ¡ayudando hacer la vida *menos complicada!*

Para asistencia a cualquier hora, llame 800-873-7138, o visite www.minesandassociates.com.

